

V7 176264
xy 00212.8894

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800052930

39013



Anleitung

~~L. 156.~~

für den

Turnunterricht in Anabenschulen.



Bearbeitet

in sieben aufsteigenden Stufen

von

H. Seeger,

Ober-Turnlehrer an den städtischen Schulanstalten zu Zwickau.

Erster Theil.

Stufe I. bis III. Bestimmt für die drei ersten Turnjahre (2. bis 4. Schuljahr).

Mit 59 in den Text gedruckten Abbildungen.

Leipzig.

Eduard Strauch.



266/1
229

Vorwort.

„Derjenige Unterricht ist der beste, welcher die Erlerung des Würdigen am schnellsten, Freudigsten, gründlichsten bewirkt.“

J. C. Lion.

Seitdem der Turnunterricht als neu gesproßter Zweig aus dem Stamme der Jugendbildung und Erziehung sich einer stillen und stäten Entwicklung erfreut, haben es in der Turnkunst erfahrene Männer unternommen, durch Wort und Schrift den umfangreichen Uebungsstoff für die verschiedenen Bedürfnisse zurecht zu legen, bezw. abzugrenzen. Die jüngste Vergangenheit hat sogar eine Anzahl Schriften aufzuweisen, welche dem werdenden Turnlehrer in die erfahrungsgemäß schwierige Praxis eine Brücke schlagen, indem sie ihm an der Hand zahlreicher Uebungsbeispiele ein verständnißvolles Verfahren in der Verwerthung des Uebungsstoffes vorführen.

Wenn von mancher Seite gegen eine derartige Behandlung des Stoffes geltend gemacht worden ist, daß schließlich jeder Lehrer sein eigener Pfadfinder werde, sobald ihm gewissermaßen nur in den Gliedern liege, wozu er anlernen soll, so scheint dabei außer Acht gelassen zu sein, daß der gewissenhafte Lehrer nicht gern da in zeitraubenden Versuchen sich ergeht, wo die Wege schon gebahnt sind, und wo das Ziel innerhalb einer bestimmten Frist erreicht sein soll. In solchem Falle wird ihm die schriftliche Arbeit Anderer so gut wie die mündliche und vorbildliche eine willkommene Handreichung, aber auch nur eine solche sein; denn die eigene Arbeit soll ihm nicht erspart und der Bequemlichkeit irgend Vorschub geleistet, seine Individualität nicht zurückgedrängt werden.

Von diesem Gesichtspunkte aus wage ich, auch nach dem Erscheinen so mancher tüchtigen Arbeit und veranlaßt durch den vielseitigen Wunsch naher und fernstehender Collegen, mit meiner „Anleitung für den Turnunterricht in Knabenschulen“ an die große Oeffentlichkeit zu treten. Es ist meine Arbeit die Frucht einer beinahe zwanzigjährigen Praxis, welche gleichzeitig die Erscheinungen auf dem Gebiete der Schulkultur-Literatur nicht außer Acht ließ, sowie das Ergebniß zahlreicher Berathungen und Unterredungen, welche sich seit einer Reihe von Jahren an die mit meinen hiesigen Berufsgenossen allwöchentlich zweimal veranstalteten Uebungen angeschlossen und die in den einzelnen Klassen gemachten Erfahrungen betrafen.

Das Bestreben, mit der Einführung in die Turnpraxis gleichzeitig theoretische Kenntniß des Uebungsstoffes zu verbreiten, läßt sich selbstverständlich nur von dem Standpunkte aus rechtfertigen, den ich bei Bearbeitung der vorliegenden Turnschule eingenommen habe. Diese Turnschule ist eben nicht für meine durchgebildeten Fachgenossen, sondern vorzugsweise für den angehenden Lehrer, sowie für Böglinge der Lehrerseminare berechnet. Aus diesem Anlaß hat nur das praktisch Wichtigste, was zur edlen Bildung des Leibes taugt, Aufnahme finden können. Wer weitergehende Forderungen befriedigen und eine umfassendere Kenntniß des Gegenstandes sich aneignen will, der sei auf das betreffende Schriftthum verwiesen; zuweilen habe ich auch in diesem Buche auf einzelne Schriftsteller verwiesen.

Wenn Manchem des gebotenen Stoffes wiederum zu viel sein dürfte, so möchte ich darauf entgegen halten, daß allerdings die Bewältigung desselben nur für günstige Verhältnisse berechnet, daß eigentlich nur ein Rahmen gegeben ist, innerhalb dessen sich der Unterricht zu bewegen hat. So lange noch eine Ungleichheit in der Zeit, die auf den Turnunterricht verwendet wird, und von der ab die Einstellung desselben in den Gesamtunterricht stattfindet, sowie in den Turneinrichtungen, der Stärke der turnenden Abtheilungen u. A. herrscht, kann ein alle Bedürfnisse befriedigender Plan nicht aufgestellt werden. Es bleibt dann Sache des Lehrers, einen solchen nach Maßgabe der ihn umgebenden Verhältnisse sich zurecht zu legen. In diesem Falle greife man lieber

zu tief, als zu hoch, beschränke sich auf die Grundformen und gehe erst dann zu einer Ausschmückung derselben über, wenn das Ungeſchick der Schüler bewältigt ist. An der Turnlust und an der Hingabe, welche unsere Pflegebefohlenen der Turnarbeit entgegen bringen, wird man herausfühlen können, ob man die rechte Bahn betreten hat.

Auch werden einige meiner Berufsgenossen in der Ausführung der Geräthe das eine oder andere derselben vermiffen. Ich glaubte mich nur an die wichtigeren, weil übungreichsten, halten zu müssen, da ich der Meinung bin, daß nur unter äußerst günstigen Verhältniffen eine Beschäftigung unserer Schüler an allen möglichen Geräthen statthaft ist.

Ebenso konnte ich mich nicht entschließen, einen Uebungsplan für das Geräthturnen, wie Andere gethan haben, jeder Stufe anzufügen, ohne damit der Planlosigkeit in der Benutzung der einzelnen Geräthe das Wort reden zu wollen. Denn wie oft wird, um für diese Unterlassungsünden wenigstens eine Entschuldigung vorzubringen, die Vorliebe der Schüler für eine Uebungsart oder für ein bestimmtes Geräth Veranlassung zum längeren Verweilen oder zur öfteren Wiederkehr. Und diese Auffassung scheinen auch Andere mit mir zu theilen. *J. C. Lion* sagt in seiner trefflichen Weise: „Wo aber die Turnlust erst recht aufzukommen beginnt, wo eine spröde Uebungsform nach langem Werben sich endlich nachgiebig zeigt, und eben ihren Kranz preisgeben will, da ist der Wechsel wie Nachtfrost in Maieublüthe“. (Vergl. *J. C. Lion*: Stufen der Turnübungen. Abschn. 2.)

Betreffs der Vertheilung des Stoffes auf die verschiedenen Altersstufen habe ich zu erwähnen, daß auf die Anfänge der untersten Stufe der Uebungsstoff für die nächsthöheren unter thunlichster Berücksichtigung der Leistungsfähigkeit der vorhandenen Schüler in planmäßiger Aufeinanderfolge sich aufbaut. Es ist dieser Grundsatz der regelrechten Fortentwicklung auch in den beigegeführten Uebungsbeispielen festgehalten worden, weil in einer Betriebsweise, welche diese Methode zu der ihrigen macht, allein die Bürgschaft eines gesunden Fortschreitens gegeben ist. — Zu rechter Zeit angestellte Wiederholungen, welche der Hauptübung durch gut angebrachte Ausschmückungen den Reiz der Neuheit verleihen, werden dem Schüler die von ihm anfänglich unüberwindlich gehaltenen Hinder-

nisse bewältigen lassen; das Gefühl allmählicher Erstarfung wird in ihm Vertrauen und Lust zu der anstrengenden Turnarbeit erzeugen, — die Freude an der schönen Turnkunst feiert in dem jugendlichen Herzen ihre Auferstehung.

Gern und mit aufrichtigem Danke erkenne ich auch an dieser Stelle die Bereitwilligkeit an, mit der mein Freund F. C. Lion der Prüfung des Inhaltes, sowie der Durchsicht des Manuscriptes in eingehendster Weise sich unterzogen hat. Vielleicht wäre das Ergebniß meiner Arbeit nach Form und Inhalt ein anderes geworden, hätte ich mich nicht seines Rathes zu erfreuen gehabt.

So möge denn das Buch recht vielen Lehrern ein Führer zu schulgerechter Turnarbeit, eine Stütze in der Ausübung ihres Berufes auf dem Gebiete der Leibesbildung der ihr anvertrauten Jugend werden.

Neujahr 1880.

R. Herger.

Anleitung
für den
Turnunterricht in Knabenschulen.

Bearbeitet
in sieben aufsteigenden Stufen
von
N. Seeger.

Erste Stufe. 1. Turnjahr (2. Schuljahr).

A. Vorbemerkungen.

Je mehr die Bestrebungen eines Volkes auf seine äußere und innere Veredlung gerichtet sind, desto verständnißvoller und hingebender wird es sich der veredlenden Erziehung seiner Jugend zu widmen suchen.

Die Aufgabe einer solchen Erziehung ist es, die harmonische Entwicklung aller dem einzelnen Individuum verliehenen Gaben bis zu einem den gegebenen Verhältnissen entsprechenden Grade der Verbollkommnung zu fördern.

Einen Theil der Lösung dieser Aufgabe hat die Volksschule übernommen. Bei ihrem Bestreben, in verhältnißmäßig kurzer Zeit und unter öfters ungünstigen Verhältnissen ein möglichst hohes Ziel zu erreichen, ist sie nun nicht selten auf einen Abweg gerathen, indem sie das Wesen des Menschen nur nach seiner geistigen Seite hin erfaßte.

Bei den innigen Wechselbeziehungen zwischen der geistigen und leiblichen Natur des Menschen, die beide in Wirklichkeit von einander nicht zu trennen sind, konnte es nicht ausbleiben, daß diese Vernachlässigung der körperlichen Entwicklung und der Rücksicht auf die Gesundheit des Kindes mehr oder weniger auch für das Geistesleben desselben von nachtheiligem Einflusse werden mußte.

Zur Wiederherstellung und Rettung des Ideals aller Erziehung, der gleichmäßigen Ausbildung des menschlichen Geistes und Körpers, des letzteren als des Trägers und Vermittlers jeglichen geistigen Lebens, erfanden Männer, denen das Wohl der heranwachsenden Jugend Herzenssache war, für die Schule die turnerischen Leibesübungen.

Schon durch die Bezeichnung „Uebung“ wird aus dem Gesamtgebiet der Leibesbewegungen eine Provinz scharf abgegrenzt; denn unter den Begriff „Uebung“ sind nur solche Thätigkeiten zu stellen, welche im Zustande des Bewußtseins und unter dem Einflusse des Willens, also unter Mitwirkung des Geistes, unternommen werden, um einem bestimmten Zwecke näher zu kommen.

Damit sind zunächst alle unwillkürlichen und unfreiwilligen Bewegungen ausgeschlossen, wie z. B. die Bewegungen des Herzens, des Magens, krampfartige Zuckungen der Muskeln u. s. w. Ferner können die Bewegungen des Sichschaukelnlassens, des Fahrens u. s. w., ebenso des Sichreihen- und Sichbiegenlassens (Heilgymnastik) u. s. w. nicht zu den turnerischen Leibesbewegungen gerechnet werden, weil sie ohne unser eigenes Zuthun, also im Zustande der Passivität zu Stande kommen.

Aber auch nicht alle activen Bewegungen werden in den Kreis unserer Betrachtung zu ziehen sein, da es, wie schon vorhin angedeutet

ist, lediglich auf den Zweck ankommt, um dessenwillen sie betrieben werden. Dahin gehören z. B. alle jene leiblichen Kräfteanstrengungen, welche theils mit der Ausübung der verschiedenen Berufsgeschäfte verknüpft sind, theils in der Absicht auf Erwerbung eines gewissen Grades der Geschicklichkeit zu productiver Arbeit oder in außerordentlichen Lebenslagen unternommen werden.

So können zwar Leibesbethätigkeiten, wie Hobeln, Sägen, Hacken, Feilen, ja selbst das Spielen eines musikalischen Instrumentes, ebenso die Einübung in der Waffenführung (Wehrgymnastik) als eine Art des Turnens aufgefaßt werden, wenn es sich nämlich bei diesen Thätigkeiten lediglich um ein Hinwirken auf die allgemeine Ausbildung handelt und nur methodisch würde dieses Turnen von dem, auf welches wir unsere Absicht richten, zu unterscheiden sein; aber sobald diese Leibesbethätigkeiten jenem erziehlichen Zwecke nicht mehr dienen, sondern entweder als gewinnbringende Berufsthätigkeiten aufzufassen sind, oder Behufs Aneignung handwerksmäßiger Geschicklichkeit betrieben werden, entziehen sie sich dem Gesichtskreise, in welchem wir die turnerischen Leibesbewegungen einschließen.

Nach dieser Darlegung sind unter letzteren nur solche Leibesbewegungen zu verstehen, die mittelst der willkürlichen Muskeln im Zustande des Bewußtseins durch den Willen zu dem erziehlichen Zwecke allgemeiner Entwicklung und der vervollkommnung zu Stande kommen.

Endlich ist auch hier noch eine Gattung von Leibesübungen als nichtturnerischen Wesens auszuscheiden, obgleich die vorstehende Erklärung auf sie mit Anwendung erleidet. „Diese Gattung begreift“, wie J. C. Lion in seinem System der Turnübungen (s. Girth: Das gesammte Turnwesen, Seite 16) weiter ausführt, „die Uebung derjenigen leiblichen Mittel in sich, durch welche die Wirkungen der Außenwelt zum Geiste gelangen, d. h. die Mittel der äußeren Wahrnehmung oder die Sinne. Auf gleiche Stufe mit den eigentlichen Sinnesübungen muß auch die Uebung der Mittel gesetzt werden, welche der Geist anwendet, um auf die Sinne Anderer zu wirken. Dahin gehört die Uebung der Sprachwerkzeuge und die leibliche Gebärde im weitesten Umfange.“ —

„Der Antrieb zu allen einzelnen Turnübungen“, sagt Lion auf Seite 18 weiter, „liegt in den vielgestaltigen Bewegungsbedürfnissen, deren der Geist sich bewußt wird; unerschöpflich quillt der Drang, sich zu regen und zu rühren. Nicht bloß das Turnen überhaupt, sondern auch jede besondere Form des Turnens wird von Innen heraus geboten und muß als wohlbedachte Figur leiblicher Thätigkeit wohlthuernd auf das Innere zurückwirken.“

Zu diesen wohlthuernden Wirkungen rechnet er eine gewisse stille Heiterkeit des Gemüths und eine leichte Ermüdung des angestregten Körpertheils. Recht bezeichnend nennt GutsMuths das Turnen „Arbeit im Gewande der Freude“.

Den unendlichen Formenreichthum des das Gebiet des Turnens ausfüllenden Uebungsstoffes hat man nun in eine gewisse Ordnung zu bringen gesucht, wobei man den inneren, natürlichen Gesetzen gefolgt ist,

nach welchen diese Formen des Übungsstoffes sich gestalteten. Eine solche Zusammenstellung der Turnübungen nennt man ein System derselben.

Von dem Lehrer kann man verlangen, daß er in einer solchen systematischen Aufstellung von Turnübungen mehr als eine zufällig aufgehäuften Masse von Übungsstoff erblicke und daß er eine systematische Uebersicht über den Stoff im Kopfe habe. Allein damit ist es nicht gethan. Er beginge nämlich einen argen Mißgriff, wenn er die einzelnen Übungen in ihrer systematischen Aufeinanderfolge an das Kind brächte, da in einem System weder die leichtere oder schwierigere Ausführbarkeit einer Bewegung, noch sonst die Bedürfnisse der Turnenden vorgeesehen sind. Sorgfältiges Prüfen Dessen, was der Kindesnatur zusagt und zu ihrer Leistungsfähigkeit im rechten Verhältnisse steht, fleißiges Beobachten des Lehrverfahrens Anderer, vorurtheilsfreies Vergleichen der eigenen Arbeit mit der Arbeit anerkannt tüchtiger Collegen, sowie ernstliches Streben nach Vervollkommnung in der eigenen Turnfertigkeit und nach Erhaltung derselben werden dem Lehrer den Blick bald schärfen und ihn aus den systematischen Übungsreihen nur Das auswählen heißen, was auf seine Pflegebefohlenen anregend und erfrischend, auf ihre turnerische Ausbildung förderlich einwirkt, mit einem Worte — sie werden den Systematiker zum „Methodiker“ machen.

B. Zur Systematik.

(Turnlehre.)

Wir können die verschiedenen Formen der turnerischen Leibesübungen zwar nach ihrer inneren Verwandtschaft, die der Gliederung des menschlichen Körpers entspricht, ordnen und danach betrachten; so lange wir aber den Menschen nicht ohne alle Beziehungen zu der ihn umgebenden Außenwelt uns denken können, werden wir seine turnerische Thätigkeit auch unter diesen Gesichtspunkt zu stellen haben.

An erster Stelle kommt hierbei eine physikalische Eigenschaft des menschlichen Körpers in Betracht: Die Schwere. Infolge derselben bedarf der menschliche Körper, wie jeder andere Körper, einer Unterstüßungsfläche. Bei Entziehung derselben geräth er sofort in's Fallen. Nur in dem einen Falle, in welchem der menschliche Körper vermöge seiner eigenen Kraft, vielleicht im Sprunge, von dieser stützenden Grundlage, wenn auch nur auf die Zeit eines Augenblickes, sich entfernt, befindet er sich in dem Zustande des Fliegens. —

Die Turnkunst hat aus Gründen, deren Erörterung als überflüssig erscheinen dürfte, den Übungen im jedesfalls meist unfreiwilligen Zustande des Fallens die Aufnahme in den Canon turnerschickiger Übungen versagt; es kämen demnach bei Vornahme derselben nur die Zustände des Unterstützenseins und des Fliegens in Frage.

Fassen wir die turnerschickigen Bewegungsmöglichkeiten des auf sich selbst und die allgemeine Unterstüßungsfläche, den Boden, beschränkten menschlichen Körpers in's Auge, so haben wir die Freiübungen; betrachten wir dagegen die Thätigkeit des Turnenden vom Standpunkte des Ordnungsverhältnisses, in welchem derselbe sich zu seinen Mitturnenden befindet, so sind uns in solcher Thätigkeit die Ordnungsübungen gegeben.

Ziehen wir noch jene künstlichen Vorrichtungen (Übungsmittel) herein, die dem Turnenden für seine Bewegungen Stütz- und Hangflächen bieten, oder die er von sich aus in Bewegung setzt, so würden noch die Übungen an den Geräthen und mit Geräthen zu erwähnen sein. Darüber Ausführlicheres später.

Zuvörderst dürfte es der Lehrer mit den **Freiübungen** d. h. mit jenen turnerischen Leibesübungen zu thun haben, welche der Schüler ohne weitere Hilfsmittel (frei von Geräthen) auf horizontaler Ebene, sei dies nur der Erdboden oder die Diele, auszuführen im Stande ist.

Auf der untersten Stufe mit all' jenen einfachen Übungen beginnend, welche durch Bewegung eines einzelnen Gliedes, oder zusammengehörender Gliederpaare, oder verschiedener Körperteile zu Stande kommen (= einfache Freiübungen), führen sie in ihrem weiteren Verlaufe zu zusammengesetzteren Formen, wobei sich entweder der Wille mit Rücksicht auf die zusammenwirkende Thätigkeit mehrerer Körperteile, auf die gleichzeitige Befriedigung verschiedenartiger Anforderungen zu richten hat (= zusammengesetzte Freiübungen), oder an das Gedächtniß erhöhte Ansprüche treten, da es gilt, eine Anzahl von Übungen, welche in ihrer Aufeinanderfolge oder auch in ihrer Verbindung mit Ordnungsübungen ein abgeschlossenes Ganze bilden sollen, fehlerlos abzuturnen (= Freiübungsfolgen). Werden mehrere dieser Folgen unter Berücksichtigung eines gewissen Grades der Aehnlichkeit und der Verwandtschaft zusammengestellt, so hat man eine Gruppe von Freiübungen.

So vielgestaltig nun auch diese Formen sind, so lassen sich doch alle Freiübungen von zwei Gesichtspunkten aus übersehen. Man unterscheidet die Freiübungen nach den **Auhezuständen** des Stehens, Knieens, Liegestützens, Sitzens und Liegens, sowie nach den **Bewegungszuständen** des Gehens, Laufens, Hüpfens und Springens. In den Zuständen des Laufens, Hüpfens und Springens haben wir zugleich den Zustand des Fliegens.

Wenn wir im Nachstehenden nun von Freiübungen im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen sprechen, so wollen wir auf diesem Gebiete doch keineswegs die Thätigkeiten des Knieens, Liegestützens, Sitzens und Liegens gänzlich ausgeschlossen sehen. Zu besonderer Geltung gelangen sie eigentlich erst als Geräthübungen.*) Wir werden in der nachstehenden ausführlicheren Behandlung des Unterrichtsstoffes auf die verschiedenen Übungsformen, die durch Ausdrücke, wie Heben und Senken, Biegen und Strecken, Wippen, Drehen, Kreisen, Schwingen, Schlagen,

*) Ausführlicheres über Freiübungen: Siehe J. C. Lion, Leitfaden für den Betrieb der Ordnungs- und Freiübungen.

Hauen, Stoßen u. a. m. gekennzeichnet, auch zum Theil durch sich selbst verständlich sind, gelegentlich zurückkommen.

Als in ihrer Anwendung von den Freiübungen kaum zu trennen, auch sonst als in innigster Beziehung zu ihnen stehend, sind die **Ordnungsübungen** anzusehen. Durch sie soll das turnerische Verhalten des Einzelnen in Stellung und Bewegung in Uebereinstimmung mit dem Verhalten einer Mehrzahl gesetzt werden, der Einzelne sonach erlernen, wie er als Glied eines größeren Ganzen innerhalb einer bestimmten Ordnung sich aufzustellen und fortzubewegen habe.

Durch diese gegenseitigen Beziehungen des Theiles zum Ganzen haben sich allmählich in der Turnsprache die Bezeichnungen Glied, Reihe, Reihenkörper, Reihenkörpergefüge herausgebildet, von denen in der späteren Ausführung eingehender die Rede sein soll. — Der allgemeinen Uebersicht wegen sei noch Folgendes erwähnt:

Handelt es sich um die Herstellung einer bestimmten Ordnung in der Aufeinanderfolge der Einzelnen, wobei zunächst außer Betracht bleibt, ob diese Aufeinanderfolge in einer Abtheilung, oder in mehreren Unterabtheilungen zu Stande gebracht wird, so bezeichnen wir diese Thätigkeit mit dem Namen „Reihen“.

Wird der Abstand zwischen den Einzelnen einer Abtheilung, oder zwischen den Unterabtheilungen einer solchen vergrößert, oder im entgegengesetzten Falle verringert, so führt diese Veränderung des Abstandes zum „Deffnen“, bzw. „Schließen“ derselben.

Bezweckt man eine Richtungsveränderung einer Abtheilung oder der Unterabtheilungen derselben, so bringt man die Drehungen (um die Längsaxe des Körpers) in Anwendung. Diese kann eine dreifache sein. Geschieht z. B. die Drehung der Einzelnen einer Reihe an ihrem eigenen Standort, so behält dieselbe den Namen Drehung bei. Durch eine Vierteldrehung (um die Längsaxe) würde man in solchem Falle die Stirnreihe zu einer Flankenreihe umwandeln können.

Wird die Drehung der Einzelnen einer Reihe dagegen auf der Stelle eines Einzigen, vielleicht des Ersten der Reihe, nach einander zur Ausführung gebracht, indem der Zweite, Dritte, Vierte u. s. w. vor der Drehung in geordneter Aufeinanderfolge an den Platz des Ersten sich begeben, um von hier aus nach einer vorher bestimmten Richtung hin weiter zu ziehen, so hat man nach Maßgabe dieser Drehung die verschiedenen „Winkelzüge“ (Waffmannsdorff: „Windungen“).

Vollzieht sich die Drehung der Einzelnen einer Reihe allmählich, wobei das Band, das die Einzelnen durch die eingegangene Ordnung verbindet, in keiner Weise gelockert wird, so daß z. B. die Stirnreihe auch während und nach der Drehung eine Stirnreihe bleibt, so heißt diese Drehung „Schwenkung“.

Bei gleichzeitiger Fortbewegung Aller, oder auch Einzelner, innerhalb gewisser Bahnen giebt es noch ein Gehen, Laufen u. s. w. auf den Seiten(-Umgehen) eines Viereckes, in den Linien eines vierstrahligen Sternes, eines Kreises, einer Achse, desgl. in einer Schlingelinie (kurz Schlingeln, auch Durchschlingeln), ein Ziehen zur Kette, zum vierstrahligen Stern u. s. w.

Aus einer Verbindung des Reihens, Schwenkens, Deffuens und Schließens, der Winkelzüge u. s. w. unter sich entstehen die zusammengesetzten Ordnungsübungen, die sich, wenn die einzelnen Theile symmetrisch angelegt sind, zum Reigen gestalten können. *)

Gut geleitete Frei- und Ordnungsübungen werden von Jung und Alt stets gern geturnt werden. In dem Formenreichtum und der dadurch gebotenen Abwechslung liegt für Den, der nicht geradezu ein Phlegma oder ein abgesagter Feind geregelter Leibesbewegungen ist, ein eigenartiger, unwiderstehlicher Zauber.

Dennoch werden insbesondere kräftiger angelegte Naturen auch nach einer Thätigkeit verlangen, die dem Körper gestattet, die Tauglichkeit und die wachsende Kraft seiner Glieder an fremden Körpern zu erproben, sei es, daß er sich an ihnen hängend oder stützend erhebt, oder vom Boden emporschwingt, oder daß er sie von sich aus in Bewegung setzt.

Das Turnen hat zu diesem Zwecke eine Anzahl Uebungsmittel, Geräthe genannt, in seinen Dienst genommen und je nach den Beziehungen, in welche der Mensch zu diesen künstlichen Vorrichtungen tritt, unterscheidet man ein Turnen **mit** und **an** den Geräthen, letzteres kurzweg **Geräthturnen** benannt. — Durch beide Turnarten gestaltet sich die Uebung des Leibes vielseitiger und wirksamer; denn jene künstlichen Vorrichtungen erscheinen in der freien Entfaltung leiblicher Thätigkeit entweder als Hemmungen und Erschwerungen, oder sie werden zu Unterstützungen und Erleichterungen.

Zwar hat das Geräthturnen mit der Turnart der Frei- und Ordnungsübungen die Bewegung des eigenen Körpers und seiner Glieder gemeinsam und könnte demnach mit derselben eine eigene Turnart abgeben, während das Turnen **mit** Geräthen, insofern in demselben die Bewegung fremder Körper gegeben ist, hierzu in einen gewissen Gegensatz tritt. Doch müßte man diesen Gegensatz sofort fallen lassen, wenn man die auf das Zustandekommen der verschiedenen Turnarten überall nothwendige Unterstützungsfläche in das Bereich unserer Betrachtung zöge.

Wie schon oben erwähnt, sind wir bei den Frei- und Ordnungsübungen außer der eigenen Mittel, wie sie der Mensch an sich selber zu seiner leiblichen Ausbildung besitzt, nur des Bodens in der Gestalt einer horizontalen Ebene bedöthigt. Wird nun in die Bewegung des eigenen Körpers ein fremder Körper hineingezogen, so ist damit die Bedingung der freien Thätigkeit des eigenen Körpers verändert und wir haben die Turnart der **Uebungen mit Geräthen** — Ausführlicheres darüber später. —

In den Geräthübungen (d. s. Uebungen **an** den Geräthen) endlich tritt uns die Gestaltung der Unterstützungsfläche in verschiedenster Weise entgegen. Bald ist diese Unterstützungsfläche auf einen kleinen Raum beschränkt und darin die Veranlassung gegeben, auch die Stemm- und Hangkraft unserer oberen Gliedmaßen in Anwendung zu bringen; bald ist sie keine feste, sondern eine schwankende, bewegliche, zuweilen auch

*) Ausführlicheres über Ordnungsübungen: Siehe Lion, Leitfaden: Waffmannsdorff, Ordnungsübungen.

eine glatte Unterlage, in allen drei Fällen darauf berechnet, die Erhaltung des körperlichen Gleichgewichts zu erschweren; bald ist sie eine steile oder gar senkrechte Fläche, dazu angethan, den freien Lauf des Turners zu hemmen, oder als Hinderniß zu unterbrechen.

Wenn wir im Nachstehenden darauf verzichten, aus dieser einfachen Betrachtung weitere Konsequenzen in Bezug auf die Eintheilung der Geräthübungen abzuleiten, so geschieht dies mit Rücksicht darauf, daß wir von einem anderen Standpunkte aus eine ungezwungene Uebersicht zu gewinnen suchen. In diesem Falle würde uns gestattet sein, einerseits sämtliche Turnarten in gewisse gegenseitige Beziehungen zu bringen, andererseits würden wir für die Benennung der zahlreichen Geräthübungen durch Gruppierung derselben nach den betheiligten Gliedmaßen einen erwünschten Anhalt bekommen. —

In jeder Leibesübung, zu welchem Zwecke sie auch unternommen und in welche Beziehung der menschliche Körper zu den Außendingen auch gebracht werden mag, wirken wir auf dieselben durch unsere Muskulatur. Infolge der eigenthümlichen Gestaltung läßt sich die Thätigkeit derselben in der Hauptsache nach zwei Richtungen hin verfolgen. Wir können nämlich an manche jener äußeren Dinge nur durch unsere Beuge-, an andere nur durch unsere Streckthätigkeit, an andere wiederum durch Zusammenwirken beider Thätigkeiten herantreten. Folgen wir an dieser Stelle den Ausführungen Angerstein's in seinem Handbuche für Turner: „Wenn die Beuethätigkeit des Körpers oder seiner Theile auf einen äußeren festen Punkt wirkt, so nennen wir sie Ziehen; und wenn das Ziehen auf die Unterstüßungsfläche gerichtet ist und so einen Ruhezustand des Körpers hervorbringt, so heißt dieser Zustand Hängen oder Hang. Wenn die Streckthätigkeit gegen einen äußeren festen Punkt wirkt, so wird sie Stemmen, und wenn sie, auf die Unterstüßungsfläche gerichtet, einen Ruhezustand des Körpers hervorbringt, so wird dieser Zustand Stehen und Stützen, oder Stand und Stütz genannt.“ —

Wirken Hängen und Stemmen, oder Hängen und Liegen, oder Stemmen und Liegen zusammen, so bezeichnen wir diesen Zustand als ein gemischtes Verhalten.

In den Freiübungen gelangt die Stemmkraft der Beine vorwiegend zur Anwendung und haben wir des Weiteren schon am Eingange dieser Betrachtung Erwähnung gethan. In den Geräthübungen wird nicht nur die Thätigkeit des Stemmens, sondern auch die des Hängens, und zwar der oberen wie unteren Gliedmaßen geübt, und zwar gelangt zur Ausführung

A. Die Thätigkeit des Hängens als

- a. Behen- und Fersehang mit den Füßen (meist in einem gemischten Verhalten),
- b. Kniehang mit dem Kniegelenk,
- c. Unter- und Oberarmhang mit dem Ellenbogen-, bezw. Schultergelenk,
- d. Nackenhang (natürlich bei einem gemischten Verhalten) mit dem Nacken.

- e. Handhang mit den Händen,
- f. Liegehang mit oberen und unteren Gliedmaßen zugleich.

B. Die Thätigkeit des Stemmens als

- a. Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen mit den Füßen

aa. auf unbeschränkter horizontaler Unterlage.

Bem.: Die Thätigkeiten des Stehens, Gehens u. s. w. treten in den Geräthübungen nur bei einem gemischten Verhalten auf. So würde z. B. die Thätigkeit des Stehens der unteren und des gleichzeitigen Stützens der oberen Gliedmaßen den Liegestütz, die Thätigkeit des Stehens der unteren und des gleichzeitigen Hangens der oberen Gliedmaßen den Hangstand herbeiführen.

bb. auf beschränkter Unterlage
im Schweben.

Bem.: Wollten wir auch den Eislauf unter die turnerischen Uebungen aufnehmen, so würde an dieser Stelle noch die glatte Unterlage zu erwähnen sein.

cc. auf schräger Unterlage (schräge Fläche, schräge Geräthe)
im Steigen.

- b. Knien mit den Unterschenkeln;
- c. Sitzen mit den Oberschenkeln und dem Rumpfe;
- d. Stütz und Stand mit den Armen und Händen (letzterer auch mit den Schultern, dem Kopfe: Schulter-, Kopfstehen);
- e. Liegestütz, Stemmthätigkeit mit den oberen und unteren Gliedmaßen des Körpers zugleich.

Kommt gleichzeitig die Stemmkraft der Beine durch Springen und der Arme als Stütz zur Anwendung, so ergiebt dies das Sprungstützen oder den gemischten Sprung. Aus einem beständigen Zusammenwirken der Stemmthätigkeit der unteren und der Hangthätigkeit der oberen Gliedmaßen ergiebt sich, abgesehen vom verkehrten oder Sturzklettern, u. A. auch die Turnart des Kletterns.

Da wir unter Ba neben dem Ruhezustande des Stehens auch die Bewegungszustände des Gehens, Laufens, Hüpfens und Springens erwähnt haben, so nehmen wir zum Schlusse unserer Betrachtung noch Gelegenheit, aller jener Formen der Fortbewegung im Hang, oder Stütz, oder in einem gemischten Verhalten zu gedenken, welche man zu diesen Ruhezuständen in einen gewissen Gegensatz gesetzt hat.

1) a. Das Hangeln und Hangzucken,

b. Das Stützeeln und Stützhüpfen.

Das Hangeln und Stützeeln entspricht der Bewegung der Beine beim Gehen; das Hangzucken und Stützhüpfen der Bewegung eines Beines oder beider Beine beim Hüpfen. (Sitz, Sitzeeln, Sitzhüpfen!)

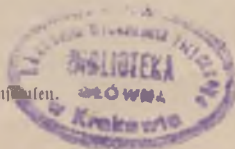
2) Das Drehen

- a. um die Längen-,
- b. um die Breiten- und
- c. um die Tiefenaxe.

Die erstere denkt man sich einer vom Scheitel zur Zehe, die zweite einer von der einen Schulter zur andern, die dritte einer vom Brustbeine zum Rückgrate gehenden Geraden parallel oder mit ihr zusammenfallend.

Drehungen um die Längsaxe des Körpers in Stütz und Hang benennt man einfach als Stütz-, bezw. Hangdrehen. Bei den Drehungen um die Breitenaxe des Körpers kommt es darauf an, wie weit die Drehung zur Ausführung gebracht werden soll. Eine Vierteldrehung bringt den Körper aus der aufrechten Lage in eine wagerechte, eine halbe von Neuem in eine senkrechte Lage, wobei der Kopf sich unten befindet (Abhang). Dreiviertel- und eine ganze Drehung führen zum Ueber-schlagen. Ganze Drehungen um die Breitenaxe des Körpers kommen u. A. vor bei den Wellen, Speichen und Felgen. Drehungen um die Tiefenaxe des Körpers z. B. bei Flanke, Wende und Kehre am Pferd u. s. w. Ausführlicheres später. —

- 3) Das Schwingen, eine Pendelbewegung des Körpers, wobei das Gerath in seiner Lage verbleibt.
- 4) Das Schaukeln, eine Pendelbewegung des Geräthes, in welche der Körper, sei es in einem Ruhe- oder Bewegungszustande, hineingezogen werden kann.
- 5) Das Wippen (an der Wippe); der Körper bewegt sich auf- und niederwärts. —



Erstes Turnjahr.

(7. — 8. Lebensjahr.)

Vorbemerkungen.

Wenn Turnen Arbeit im Gewande jugendlichen Frohsinns ist, der sich zuweilen selbst bis zur ausgelassenen Heiterkeit versteigen darf, so dürfte eine derartige Auffassung, wenn man sie sonst zu beanstanden versuchen sollte, unter allen Umständen für den ersten Schulturnunterricht maßgebend sein. Gelingt es dem Lehrer nicht, bei seinen Schülern schon in der ersten Zeit die Liebe zur Turnarbeit zu wecken, so daß Sonnenschein auf allen Gesichtern erglänzt, wenn es aus der engen Schulstube hinaus zum freien Turnplatz geht, wo man die Glieder nach Herzenslust recken und strecken kann, so hat der Lehrer die Sache falsch angegriffen. Durch ein pedantisches Zurechtdrücken nach jeder Bewegung oder gar ein barsches Drillen werden die Kleinen nur kopfscheu gemacht. Ein solches Verfahren würde auch nur schlechte Früchte tragen.

Gleichwohl soll dem geisttödtenden Schlendrian, dem Alles recht ist, und der sich auch mit den geringsten Erfolgen begnügt, keineswegs das Wort geredet sein. Ist der Turnlehrer ein Mann, bei dem nicht bloß der Kopf, sondern auch das Herz mitspricht, der also, je nachdem es nöthig ist, bald der liebe Kamerad, bald die höchste Achtungsperson ist, — so wird es keine Noth haben. —

Damit wäre in der Hauptsache wohl die Frage: Wie erringt man mit Anfängern von so jungem Alter den Verhältnissen entsprechende Erfolge? halbwege im Sinne einer jugendfreundlichen Erziehung beantwortet, und nur über das „Was?“ können füglich selbst die Ansichten erfahrener Praktiker auseinander gehen, ohne daß hierbei eine erhebliche Gefahr für die Sache selbst zu befürchten wäre. Es führen auch hier verschiedene Wege zum Ziele.

Wenn der Verfasser einen dieser Wege betritt, so geschieht dies in der Voraussetzung, daß damit Manchem, der nicht lange mit der ihm anvertrauten Jugend experimentiren möchte, ein kleiner Dienst erwiesen werde. Uebrigens wird es sich nach dem Sprüchwort: „Selbst ist der Mann“ für den selbstdenkenden Lehrer empfehlen, wenn er innerhalb gewisser Grenzen den eigenen Weg geht. —

Anmerungsweise sei an dieser Stelle in Bezug auf gewisse Neuherlichkeiten beim Turnunterricht noch Folgendes erwähnt:

Der **Befehl** muß „vollständig bezeichnend, möglichst kurz und richtig gegliedert“ sein. (Euler.)

Das erste Glied, der **Anruf**, sage den Schülern, wer, d. h. ob Alle, oder nur einzelne Abtheilungen, oder der Einzelne die Uebung auszuführen habe. Es ist dieses Glied des Befehles zwar dann zu entbehren, wenn stets Alle gleichzeitig in Bewegung gebracht werden sollen. Handelt es sich aber darum, entweder durch die Thätigkeit nur Einzelner oder einzelner Abtheilungen die Aufmerksamkeit der Schüler zu wecken und zu erhöhen, oder diese Thätigkeit abtheilungsweise nach einander innerhalb bestimmter Zeitgrenzen aufzuwiechen (Frei- und Ordnungsübungen mit Anfang und Ende nach und nach) oder die Uebungen in einen gewissen Gegensatz zu einander zu bringen (z. B. Frei- und Ordnungsübungen in widergleicher Ausführung), so müßte der Vollständigkeit und Klarheit des Befehles wegen der Anruf in jenem mit aufgenommen sein.

Das zweite Glied, die **Ankündigung**, bezeichne den Schülern deutlich und langsam, was geturnt werden soll. Es darf in derselben also nicht bloß der in Bewegung zu setzende Körpertheil genannt, es muß auch die Richtung der Bewegung angegeben sein.

Das dritte Glied, das **Ausführungswort**, sei nach einer gemessenen Pause das Zeichen, wann mit dem Turnen begonnen werden soll. In der Regel ein- und zweisylbig und mit vollem Nachdruck kurz und vernehmlich gesprochen, gebe das Ausführungswort die in der Ankündigung genannte Thätigkeit nochmals an, z. B.: Hebt! Beugt! Stoßt! Stellt! Spreizt! Geht! Lauft! Hüpf! Springt! Wippt! u. — Bei gleichzeitiger Thätigkeit verschiedener Körpertheile werde stets die in den Vordergrund tretende Thätigkeit zuerst, die zugeordnete darnach genannt; z. B. Kniewippen mit Vorheben der Arme — wippt! Vorwärtsgehen mit l. Stampfen — marsch! In die Ausfallstellung l. seitw. mit Stoß l. seitw. fällt — aus! —

Um in der Ausführung einer Uebung Gleichmäßigkeit in den einzelnen Bewegungen, Takt genannt, zu erzielen, ist es nöthig, daß sich der Lehrer an eine bestimmte Zeitdauer binde. Meist entspricht diese der Dauer eines gewöhnlichen Gangschrittes, — einer Schrittzeit. — Ein langsameres Taktmaß deute der Lehrer in dem Ausführungsworte durch gedehntere Aussprache desselben an. —

Die Begleitung der Uebungen durch überlautes Zählen u. s. w. Seiten des Lehrers geschieht nur auf Kosten seiner Lunge. Auch geräuschvolles Taktschlagen wird die Aufmerksamkeit der Schüler nicht sonderlich fördern. Eine leichte Handbewegung, und wenn diese unzureichend werden sollte, irgendwelcher Zuruf bringe die Schüler sofort dahin, ihre Bewegungen nach dem Willen des Lehrers zu regeln. —

Dem Schüler unbekanntere Uebungen müssen ihm durch den Lehrer in jeder Hinsicht correct und zwar im Spiegelbilde vorgemacht werden. Der Lehrer stelle sich zu diesem Zwecke an einem Orte auf, von dem aus ihn alle Schüler sehen können. — Handelt es sich um eine Wiederholung oder um eine Verbindung bekannter Uebungen, so überlasse er den turngeübteren Schülern das Vorzeigen. Dadurch wird das Interesse Aller an der Turnarbeit erhöht, der Denksaulheit aber möglichst gewehrt. Der Unbolsenheit muß durch die verbessernde Hand des Lehrers fleißig nachgeholfen werden. —

Während des Unterrichts nehme er jederzeit eine Stellung ein, die ihm gestattet, alle Schüler im Auge (in seinem Schwingel) zu behalten. —

Für die turnerischen Bewegungen unserer Jugend ist die leidige Mode in Bezug auf Bekleidung ein wahres Hemmnis, dessen Beseitigung dem Turnlehrer nicht immer gelingt. Doch wird er jeden überflüssigen Ballast, wie Ueberstiefe

und Ueberkleider, Gürtel und dicke Wulste in der Gestalt von Tüchern um den Hals, ebenso Dinge, welche insbesondere beim Geräthturnen gefährlich werden könnten und die der Knabe gern in den Taschen aufbewahrt, durch Ablegen dieser Gegenstände vor Beginn der Turnstunde zu entfernen wissen. —

Der Uebersichtlichkeit wegen hat es der Verfasser für zweckmäßig erachtet, das in jedem Turnjahre zu einer weiteren Ausführung verwendete Material unter Berücksichtigung einer bestimmten Ordnung in möglichster Kürze voranzustellen.

Freiübungen.

I. Im Stehen.

Übungen

A. der Beine und zwar

a. beider Beine.

1) Stellungen.

- a. Gewöhnliche Stellung (Grundstellung, Schlußstellung — im Sohlenstande).
- b. Vor-, Rück-, Seit-, Schrittstellung und Zurückstellen (Schließen) des schreitenden Beines.

2) Zehen-, Fersestand. Fußwippen, Fußklappen.

3) Kniebeugen zu halber, ganzer Tiefe (halbe, ganze Beugung der Kniee)

- a. im Sohlenstande (Füße und Kniee dicht an einander geschlossen);
- b. im Zehenstande (Zehen und Kniee geöffnet). Hochstellung — Hochstand. Kniestrecken. Kniewippen.

b. eines Beines.

4) Vor-, Rück-, Seit-, Spreizen, letzteres nach außen bis zu mächtiger Höhe und Schließen des spreizenden Beines ohne, auch mit Beinschlagen.

5) Ferseheben und Senken.

6) Knieheben bis zur wagerechten Haltung des Oberschenfels und Senken.

B. des Rumpfes.

7) Vor-, Seitbeugen und Strecken des Rumpfes (= Rumpfwippen)

- a. in der gewöhnlichen Stellung;
- b. in einer der Schrittstellungen.

C. der Arme.

8) Heben beider Arme, auch eines Armes, als Vor-, Seit-, Vorhoch-, Seit-, hochheben und Senken; Seitheben beider Arme nach einer Seite hin und Senken.

9) Beugen der A.

- a. und Stütz der Hände auf die Hüften.

- b. und **Beschränkung** der A. auf der Brust, auf dem Rücken.
c. zum **Strecken** der A.
d. zum **Stoßen** der A.
- 10) **Strecken** der A., auch eines A. vor=, seit=, aufwärts aus
a. dem Stütz der Hände auf die Hüften;
b. der Beschränkung der A. auf der Brust, auf dem Rücken;
c. der Haltung mit aufwärts gehobenen Unterarmen bei zwanglos gestreckten und geschlossenen Händen (vergl. 9, c).
- 11) **Stoßen** mit beiden A., auch mit einem vor=, seit=, aufwärts aus der Haltung mit aufwärts gehobenen Unterarmen und zur Faust geballten Hand.
Bemerkung. Das Seitstrecken und Seitstoßen mit beiden A. geschehe auch nach einer Seite hin.
- 12) **Fassungen**
a. in geschlossener Stirnreihe: Fassung Hand in Hand, Arm in Arm, Arme vor dem Leibe beschränkt.
b. in geschlossener Flankenreihe: Auflegen der Hände, auch einer Hand auf die Schultern des Vorgereiheten.

II. Im Gehen.

- 13) **Gewöhnlicher Gang** (Taktgang, Sohlengang) als
a. Gehen an Ort; $\frac{1}{4}$ Drehung mit 3, 2 Schritten a. D.
b. Vorwärtsgen.
- 14) **Stampf-, Zehengang.**
- 15) **Gehen an Ort**, auch Vorwärtsgen mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung nach einer vorher bekannten Anzahl von Schritten.

III. Im Laufen.

- 16) a. **Gewöhnliches Laufen** a. D. (Taktlauf).
b. **Laufen** a. D. mit **Stampfen** (Stampflauf).
- 17) **Vorwärtslaufen** als Dauer=, Schnell= und Wettlauf.

IV. Im Hüpfen und Springen.

- 18) **Hüpfen auf beiden Beinen** a. D.
Bemerkung. Das Hüpfen auf einem Beine — Hinten — werde als Einzelübung beim Spielen verwendet.
- 19) **Sprung mit beiden Beinen** a. D. in 3, auch 2 Zeiten, auch in einer derselben ohne, später mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung. —

Ordnungsübungen.

- 1) **Bildung der Reihe.**
 - a. Bildung einer geschlossenen Stirnreihe;
 - b. " " " Flankenreihe.
- 2) **Umbildung einer geraden Reihe in eine Ring- (Kreis-) Reihe** und zwar
 - a. einer Stirnreihe in einen Stirnring vor- oder rücklings;
 - b. einer Flankenreihe in einen Flankenring l. oder r. — (Bogenreihe!)
- 3) **Umzug in einer Kreislinie.**
- 4) **Umbildung einer Linie von Paaren (später einer Reihe) zu einer Säule von Paaren** und zwar
 - a) einer Flankenlinie zu einer Stirnsäule mittelst Nebenreihens der Zweiten.
Verwandlung der Stirnsäule in eine Flankenlinie mittelst Hinter- (Ein-) Reihens der Zweiten.
 - b) einer Stirnlinie zu einer Flankensäule mittelst Vor- oder Hinterreihens der Zweiten.
Verwandlung der Flankensäule in eine Stirnlinie mittelst Neben- (Ein-) Reihens der Zweiten.
- 5) **Umbildung einer Säule von Paaren zu einer solchen von Doppelpaaren** und zwar
 - a) einer Stirnsäule mittelst Nebenreihens der zweiten Paare (auf dem kürzesten Wege durch Schrägzug).
Verwandlung einer Stirnsäule von Doppelpaaren in eine solche von einfachen Paaren durch Hinter- (Ein-) Reihen der zweiten Paare.
 - b) einer Flankensäule mittelst Vor- oder Hinterreihens der zweiten Paare (durch Schrägzug).
Verwandlung einer Flankensäule von Doppelpaaren u. s. w. durch Neben- (Ein-) Reihen der zweiten Paare.
- 6) **Umgehen eines Vierecks.**
- 7) **Öffnen**
 - a) einer Stirnreihe, oder der Stirnreihen einer Säule durch Seitwärtsgehen;
 - b) einer Flankenreihe, oder der Flankenreihen einer Säule durch Vor- oder Rückwärtsgehen;
 - c) eines Stirnringes vor- oder rücklings durch Rück-, beziehentlich Vorwärtsgehen;
 - d) eines Flankenringes l. oder r. durch Seitwärtsgehen r., beziehentlich l. —
Das Schließen dieser Reihen erfolge auf rückgängigem Wege. —

Erster Abschnitt.

Die ersten Stunden mögen vorwiegend dem Spiele gewidmet werden, und da nur Bewegungsspiele auf dem Turnplatz gehören, so käme es hier hauptsächlich darauf an, durch ein derartiges Spiel auf die eigentliche Turnarbeit vorzubereiten. (Siehe 1. Turnjahr: Spiele Nr. 1—3.) — Ist nun ein Spiel einige Zeit

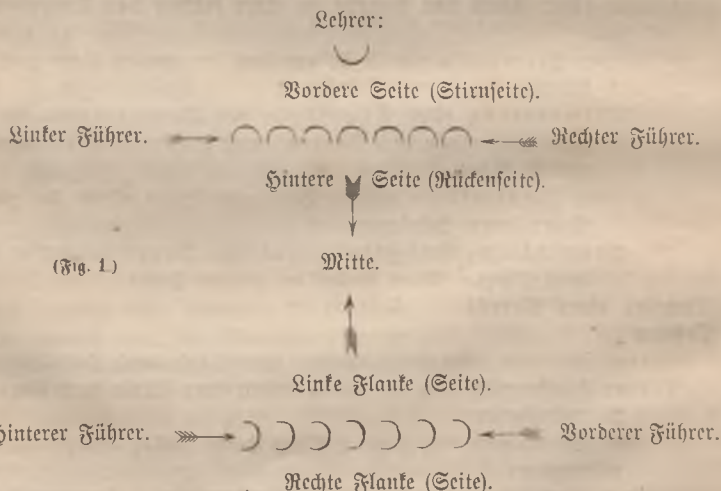
im Gange gewesen, so könnte der Lehrer gewissermaßen als Uebergang zum nächsten Spiele die

Aufstellung der Schüler in einer Reihe, bei Abtheilungen über 30 Schüler in zwei Reihen

an einer der Langseiten des Übungsraumes einschalten. Das Verfahren ist kurz folgendes: Der Lehrer ordnet die Schüler, nachdem er sie zuerst gemessen, der Größe nach neben einander, so daß sich an die linke Seite des größten Schülers der zweitgrößte begiebt. Dieses Anreihen wird bis zum kleinsten Schüler fortgesetzt.

Die Richtung braucht dabei nicht allzuängstlich in's Auge gefaßt zu werden. Für den Lehrer sei gleichzeitig bemerkt, daß die Schüler in einer geraden Reihe als gerichtet angesehen werden können, wenn Alle auf einer gedachten Geraden stehen. Die auf diese Weise zu Stande gebrachte Aufstellung ist, falls die Zahl der Schüler 30 nicht übersteigt, die in einer **Stirnreihe**. Den größten derselben bezeichnet man als den rechten, den kleinsten als den linken Führer. Sowohl zur Rechten des rechten, als zur Linken des linken Führers steht kein Schüler mehr. Von der Mitte der Reihe aus unterscheidet man einen rechten und linken Flügel. Im vorliegenden Falle ist die Hälfte nach dem rechten Führer der rechte, die Hälfte nach dem linken Führer dagegen der linke Flügel. Siehe **Figur 1**.

Ist nun die erstmalige Aufstellung der Schüler durch Beihülfe des Lehrers zu Stande gebracht worden, so lasse er unter Hinweis darauf, daß Jeder seinen Platz



(Fig. 1)

und seine beiden Nachbarn zu merken habe, die Schüler auf den Befehl: Aus einander — marsch! irgend einen Weg, im Turngarten um einen Baum oder Pfahl, im Turnjaale um ein Gerath gehend oder laufend zurücklegen. Dem anfänglichen Drängen nach dem Ersten hin wird durch die Weisung gesteuert, daß ein Jeder seinen Nachbar nur leise mit den Armen berühren (mit ihm in Fühlung treten) soll. Sowohl Lücken, als stellenweises Zusammenpressen werden dadurch am leichtesten verhütet. —

Sollen Alle gerichtet dastehen, so befehle dies der Lehrer mit den Worten: Richt't — Euch! Der Schüler ist nun gehalten, ohne Vorneigen des Kopfes rechts

zu sehen und Aufstellung in einer geraden Linie anzustreben. Dabei wird er mit dem rechten Auge nur seinen rechten Nebner sehen, mit dem linken Auge aber von der Reihe nur einen Schein haben können. „Der Hauptfeind der guten Richtung ist die Neugier, welche noch mehr von der Reihe sehen will, als dies Wenige.“ (Lion.)

Auf den Ruf: Stille — steht! richtet der Schüler das Gesicht wieder gerade aus. Nach diesem Befehle darf später kein Schüler den eingenommenen Platz verlassen oder an seinem Körper sonstige Bewegungen vornehmen. — Kann man nun auch von einem rein soldatistischen Dastehen bei siebenjährigen Knaben füglich absehen, so sollen diese doch schon frühzeitig an eine gute Haltung gewöhnt werden. Demzufolge sind die Beine und Fersen zu schließen, die Fußspitzen in einem Winkel von 60° auswärts und der Oberkörper aufrecht gerichtet zu halten. Die Oberarme müssen etwas zurückgenommen (Schultern zurück!) und die Hände (Daumen nach vorn, die innere Handfläche gewölbt, die Finger zwanglos geschlossen) an den der Seite entsprechenden Oberschenkel angelegt werden. —

Der Befehl: Zum Ausruhen — steht! (Soldatisch: Rührt — Euch!) gestattet den Schülern eine freiere Bewegung; doch nur insoweit, als sie dabei mit dem einen (r.) Beine auf ihrem Plage verbleiben. Der öftere Wechsel zwischen „Zum Ausruhen — steht!“ und „Stille — steht!“ wird die Schüler bald dazu bringen, ohne Beihilfe des Lehrers die richtige Haltung anzunehmen.

Durch häufiges Auflösen und Neubilden der Reihe, eventuell der Reihen, wobei zuweilen auch der Platz der Aufstellung zu wechseln ist, werden die Kleinen bald so weit zur Selbstständigkeit heranzubilden sein, daß sie in kürzester Zeit sich in die richtige Stellung zu finden wissen. Den Schülern gewährt solcher Wechsel viel Vergnügen, zumal wenn das Auflösen, bezw. Neubilden, mit einiger Abwechslung angeordnet wird. Man lasse z. B. die Schüler mit ihren Kopfbedeckungen, auch Schulsachen, an- und wegtreten; oder man schalte an geeigneter Stelle, und falls dadurch anderwärts nicht Störungen verursacht werden, ein Müzenschwenken mit kräftigem Hurrahruf u. s. w. ein.

Die Bildung einer **Flankenreihe** (Flanke = Seite) geschieht durch das Ordnen der Einzelnen, und zwar der Größe nach, hinter einander. Der größte Schüler heißt dann vorderer, der kleinste hinterer Führer. Mit der Bildung einer Flankenreihe kann auch zuerst begonnen werden, da die Herstellung der Richtung insofern keine Schwierigkeiten macht, als die Hintergereichten den Vorgereichten nur in den Nacken zu sehen brauchen. Doch hält es schwer, den Abstand zwischen den Einzelnen in der rechten Weise herzustellen. Meist werden sich die Hintergereichten an die Vorgereichten so dicht herandrängen, daß bei einer Umbildung der Flankenreihe zur Stirnreihe mittelst einer Vierteldrehung die Schüler zusammengedrückt neben einander stehen. Eine Flankenreihe ist also erst dann als eine geschlossene zu betrachten, wenn zwischen den Einzelnen immer noch so viel Zwischenraum verbleibt, um dieselbe zu einer Stirnreihe umbilden zu können, in der die Einzelnen in der rechten Fühlung zu einander stehen.

Es bleibe dem Lehrer überlassen, in geeigneter Weise den Schülern den Unterschied zwischen einer Stirn- und Flankenreihe begreiflich zu machen. Wer der rechte und linke Führer ist, ebenso in welchem Falle der rechte zum vorderen, der linke zum hinteren Führer wird, das sind Dinge, deren Bekanntschaft der Schüler bald macht, auf die der Lehrer aber kein besonderes Gewicht legen mag. —

Die Drehungen benenne der Lehrer in der ersten Zeit einfach nach Personen, denen der Schüler sich zuwenden soll. Vorausgesetzt, daß die Schüler in Stirnstellung (nach dem Lehrer) stehen, müßte befohlen werden: Dreht Euch nach dem Ersten (v. Führer) — um! Dreht Euch nach mir — um! Dreht Euch nach dem Letzten (l. Führer) — um! u. s. w.

Umbildung einer geraden Reihe in eine Ring- oder Kreisreihe, und zwar
a. einer Stirnreihe in einen Stirnring vor- oder rücklings.

Der in genügender Entfernung von der Reihe stehende Lehrer befiehlt: Die Hände Eurer Nachbarn (Nebner) fassen — faßt! Schließt die Reihe zu einer Ringreihe, rechter und linker Führer voran — marsch! Die Mittleren bleiben stehen, der rechte und linke Führer schreiten gleichzeitig voran, die Uebrigen folgen, bis die beiden zwei Kreisbogen bildenden Flügel sich zu einer Ringreihe (einem Stirnring vorl.) vereinigt haben. — Durch Rückwärtsgehen der beiden Flügel bis zu ihrer Vereinigung würde der Stirnring rückl. entstehen.

b. einer Flankenreihe in einen Flankenring links oder rechts.

Die Reihe zieht, Anfangs unter Vorantritt des Lehrers, nach dem Letzten hin bis zum Anschluß an diesen. Befehl: Zieht in einem Kreisbogen nach dem Letzten hin — marsch! Je nachdem die Schüler der Mitte des Kreises die linke oder rechte Seite zugehren, ist die Reihe ein Flankenring links oder rechts.

Da der Lehrer sowohl bei den Freiübungen, als auch beim Spiele der Aufstellung in einer geöffneten Reihe und Säule benöthigt ist, so kann an dieser Stelle schon das

Öffnen und Schließen der Reihe, bezw. der Reihen.

vorgenommen werden. Wie bereits oben angedeutet, ist eine Stirnreihe nur unter der Voraussetzung als eine geschlossene zu betrachten, daß die Einzelnen bei ruhig herabhängenden Armen in gegenseitiger Fühlung (Arm an Arm) zu einander stehen. Eine Flankenreihe würde ebenfalls als eine geschlossene zu betrachten sein, wenn sich dieselbe mittelst einer Vierteldrehung zu einer unter der vorigen Bedingung geschlossenen Stirnreihe umwandeln läßt. — Die Herstellung eines größeren Zwischenraumes zwischen den Einzelnen einer Reihe oder Rote durch dazu geeignete Freiübungen bezeichnet man als **Öffnen**, die Verringerung dieses Zwischenraumes auf sein ursprüngliches Maß dagegen als **Schließen** einer Reihe, bezw. Rote. Wenn wir als natürliches Maß für den Abstand später die Schrittlänge annehmen, so dürfte auf dieser Stufe mit Rücksicht auf das Fassungsvermögen des Schülers als Maß für den Abstand die Armlänge zu empfehlen sein.

Öffnen (und Schließen)

a. eines **Stirnringes** **vorlings** zu einem Abstände von zwei Armlängen.

Befehl: Die Hände der Nebner fassen — faßt! Rückwärtsgehen bis zur Streckung der sich hebenden Arme — marsch! Arme zur Senkhalte — senkt! — Zum Zwecke des Schließens werde befohlen: Vorwärtsgehen bis zum Schließen der Ringreihe — marsch!

Das Öffnen und Schließen eines Stirnringes rücklings geschieht mit Vor- bezw. Rückwärtsgehen; eines Flankenringes mit Seitwärtsgehen nach außen, bezw. innen.

b. einer **Stirnreihe** zu einem Abstände von

aa. einer Armlänge.

Bem.: Verhindert die Größe des Übungsraumes die durch das Öffnen bedingte Verlängerung einer Reihe, so theile man dieselbe in mehrere

Reihen, die dann hinter einander zur Aufstellung zu bringen sind. — Für den Fall, daß der Erste auf dem r. Flügel stünde, müßte der Befehl lauten: Mit der r. Hand die Schulter des r. Nebners fassen — faßt! Mit kleinen Schritten seitw. l. gehen bis zur Streckung des r. Armes — marsch! Senken des r. Armes — senkt! Schließen der Reihe (Reihen) mit kleinen Schritten seitw. r. — marsch! — In beiden Fällen bleibt der Erste (rechte Führer) stehen.

bb. zwei Armlängen.

Befehl: Die Hände der Nebner fassen — faßt! Mit kleinen Schritten seitw. l. bis zur Streckung beider sich hebender Arme gehen — marsch! Senken der Arme — senkt! Schließen der Reihe (Reihen) mit kleinen Schritten seitw. r. — marsch!

c. einer **Flankeureihe** zu einem Abstände von einer Armlänge.

Befehl: Die Schultern des Vorgekehrten fassen — faßt! Öffnet die Reihe (Reihen) mit kleinen Schritten rückw. bis zur Streckung der Arme — marsch! Die Arme zur Senkhalte — senkt! Schließt die Reihen vorw. gehend — marsch! Der Erste hat beim Öffnen und Schließen Stand zu halten.

Eine mehrmalige Wiederholung des Öffnens und Schließens der Reihe u. s. w. wird bald den erwünschten Erfolg haben.

Die eigentliche Turnarbeit trete allmählich mehr in den Vordergrund.

Zweiter Abschnitt.

Freiübungen im Stehen. Es bleibt sich schließlich gleich, mit welcher von den im Lehrplane vorgesehenen Freiübungen begonnen wird. Wir wählen der genommenen Aufstellung in geschlossener Stirnreihe wegen das

Vorheben und (Vor-) Senken in Speichhaltung (innere Handflächen einander zugewendet) beider Arme.

Der Lehrer zeige die genannte Übung nach vorangegangener Beneennung im langsamen Taktmaße vor, damit die Kinder auch genau der von den Armen genommenen Richtung beim Heben, bezw. Senken folgen können. — Das Verlangen, sich nach der vom Lehrer angedeuteten Richtung hin zu versuchen, wird Einzelne verleiten, die gezeigte Übung sofort nachzuahmen. Dem früheren Durcheinander beim Spiele wird nun durch die Weisung gesteuert, mit der Übung erst auf gegebenen Befehl zu beginnen. Befehl: Vorheben der Arme (langsam) — h e b t ! Die von einander auf Schulterbreite entfernten Arme werden bis zur Schulterhöhe in Speichhaltung (s. o.) gehoben; die Finger sind dabei gestreckt und geschlossen. Die Arme verharren auf kurze Zeit in dieser Haltung, welcher Zustand als **Hebhalte**, im gegebenen Falle als **Vorhebhalte** bezeichnet wird. Eine ein- oder mehrmalige Unterbrechung durch „**Halt!**“ in der Bewegung des Hebens ist ein **Halt** heben. Die Pause wird zur Musterung, bezw. Nachhülfe verwendet. Hierauf:

Senken der Arme — s e n k t ! — Geräuschloses Anlegen der Hände an die Beine beim Senken. Das Verharren der Arme in diesem Zustande führt die **Senkhalte** der Arme herbei.

Fallen die Leistungen der Schüler befriedigend aus, so wird dieselbe Übung im rascheren Taktmaße (s. 1. Abschn.) ausgeführt. Wiederholungen begleitet der Lehrer schließlich mit: Eins, zwei! oder mit einer Handbewegung.

In gleicher Weise werde in derselben Stunde noch Vorhochheben (in Speichhaltung der Arme und Senken derselben (bis zur Seitthalte), ingleichen Verschränkung der Arme auf der Brust, oder dem Rücken zur Einübung gebracht, wobei das Anrufen Einzelner, oder bestimmter Abtheilungen mehrmals Anwendung erleiden kann.

Die Umsehung der Stirn = zur Flankenreihe mittelst einer Vierteldrehung, oder die Umbildung beider zu einem auf doppelte Armlänge geöffneten Stirnringe gestattet auch ein

Seit = und Seithochheben, bezw. Seitensenken der Arme. — Das Seitheben geschehe in Risthaltung (innere Handfläche nach unten), das Seithochheben in Speichhaltung der Arme. —

Bei eintretender Abspannung der Schüler veranlasse der Lehrer einen kurzen Lauf in einer Kreislinie. Die nachstehenden Beispiele enthalten nur Winke, in welcher Weise auch hier auf das Kind erfrischend und belebend einzuwirken ist. — (Vorausegesetzt wird die Aufstellung in einem Flankenreinge.)

Wir wollen einmal Reitschule spielen. Ihr seid die Pferde. Könnt Ihr auch wie die Pferde springen? Laßt sehen! Stellt den einen (l.) Fuß vor. So! Ich werde vorreiten. (Der Lehrer beginnt mit Galopp hüpfen vorwärts; die Schüler folgen ihm.) Halten — halt! Jetzt laßt uns mit der Eisenbahn fahren. Da brauchen wir Räder. Wer ein solches Rad hat, darf mitfahren. (Der Lehrer beginnt mit Haspeln der Arme, d. i. ein Kreisen der Unterarme um einander; die Schüler thun's ihm nach.) Wenn die Locomotive pfeift, geht's fort. (Der Lehrer — oder ein Schüler — pfeift; darauf setzt sich die Classe unter Anführung des Lehrers — oder eines Schülers — laufend unter Haspeln der Arme in Bewegung.) Halten — halt! — Nun laßt uns noch fliegen! Wer ein Vöglein ist, der fliege mit. (Der Lehrer ahmt im Laufe vorwärts mit den Armen die Bewegung des Fliegens nach; die Schüler thun ein Gleiches.) —

In den nächsten Stunden gelangen auch Bein = und Fuß =, sowie anderweite Beinhätigkeiten zur Einübung. Durch fleißige Wiederholung werden selbst schwach begabte Schüler allmählich dahin gebracht, die durch gegebenen Befehl entzündete Vorstellung rasch in die That umsetzen zu können, so daß die Thätigkeit des Einzelnen zu der Aller immermehr in Einklang kommt. Der Kreis nach einem gewissen Plane geordneter Leibesbätigkeiten wird sich schließlich erweitern und die Spielstunde immer mehr den Charakter einer Turnstunde annehmen.

Aus den beigegebenen Beispielen mag der Lehrer ersehen, wie vielgestaltig das ihm zur Verfügung gestellte Material ist, wie aber auch auf dieser Stufe der Saß maßgebend sein muß: „Vom Einfachen zum Zusammengesetzten; vom Leichteren zum Schwereren!“

Beispiele:

- 1) Einen Handklapp — klapp!

Bemerkung: Der Handklapp kann in verschiedener Weise, bei gestreckten, auch bei gebeugten Armen, zur Ausführung gebracht werden. Auf die einzelnen Fälle sei gelegentlich verwiesen. Hier mag der letztere Fall

zur Anwendung gelangen. Die rasch erhobenen Unterarme werden nach dem Handflapp ebenso rasch wieder gesenkt.

- 2) Seitheben (Vor-, Vorhoch-, Seithochheben, s. v.) der Arme — hebt! Senken — senkt! Im Takte: 1! 2! u. s. w. —
- 3) Seitheben der Arme nach der l. (r.) Seite — hebt! senkt! u. s. w. —
- 4) Beugen der Arme zum Stütz der Hände auf die Hüften — beugt! (Später kürzer: Die Hände auf die Hüften — stützt!) Die Daumen nach hinten gerichtet. — Strecken der Arme zur Senkhalte — streckt! 1! 2! u. s. w. —
- 5) Beugen der Arme zur Beschränkung derselben auf der Brust — (kürzer: Arme zur Beschränkung auf der Brust — an!) beugt! streckt!
- 6) Beugen der Arme zum Strecken (der Arme) — beugt! streckt! Die Fügung des Ellenbogengelenks gestattet ein Beugen der Arme bis zum Berühren der Schultern mit den Fingerspitzen. Die Arme befinden sich dabei in Kammhaltung (innere Handfläche der Brust zugekehrt), wobei jedoch die Oberarme in ihrer vorigen Haltung verbleiben. — Beugehalte — Haltbeugen. —

Bemerkung: Um die Schüler nicht zu verwirren, unterlasse man in der ersten Zeit das Armbeugen zum Stoß; oder man nehme dieses früher, jenes später vor.

- 7) Vorstrecken der Arme (nach genommener Beugehalte) — streckt! Die Hände entfernen sich von der Brust auf geradem Wege; die Arme befinden sich im Zustande des Gestrecktseins in der Speichhaltung. Beugen der Arme — beugt! — Hoch-, Seitstrecken der Arme; im letzteren Falle Riethaltung der Arme. —
- 8) Nachdem im Taktmaße des Gehens ein Stampfen mit dem l. (r.) Beine geübt worden ist, ordne man nur einmaliges Stampfen l. (r.) an. (Nur:) Einen Stampftritt l. — stampft!
- 9) (Vorbereitend: Die Hände auf die Hüften — stützt!) Die Ferse zum Zehenstand — hebt! Die Ferse zum gewöhnlichen Stand (Sohlenstand) — senkt! Den Kindern wird dabei gesagt, daß fortgesetztes Heben zum Zehen- und Senken zum gewöhnlichen Stand Fußwippen heißt.
- 10) Die Zehen zum Fersenstand (auf kurze Zeit!) — hebt! Die Zehen zum gewöhnlichen Stand — senkt! Den Wechsel zwischen Fersen- und gewöhnlichen Stand bezeichnet man mit Fußklappen.

- 11) (Vorbereitend: Füße — schließt! Bei Stütz der Hände auf die Hüften:) Halbe Beugung der Kniee (im Sohlenstande bei geschlossenenen Knieen), Kniee langsam — b e u g t ! Kniee — s t r e c k t ! Ganze Beugung u. c. —
Die Beugung der Kniee in obiger Weise ist die leichtere, — aber auch die unschönere, weil eine Neigung des Oberkörpers nach vorn nicht zu vermeiden ist. Man betrachte daher diese Übung nur als Vorübung zu der Beugung der Kniee im Zehenstande, den man entweder dem betreffenden Beugen vorangehen (in vier Zeiten), oder mit diesem gleichzeitig eintreten läßt. Schwächlichen und ungeschickten Schülern werde Nachsicht und öftere Beihülfe des Lehrers zu Theil. Fleißiges Wiederholen führt auch hier zum Ziele. —

Die Übung des Knieebeugens und -streckens, als Ganzes aufgefaßt, heißt Knieewippen; das Verharren in der Knieebeugehalte — Hockstellung oder Hockstand.

- 12) (Bei Stütz der Hände auf die Hüften, oder einer Armverschränkung) Vorbeugen des Rumpfes — beugt! Der Oberkörper bildet nach beendetem Vorbeugen zum Unterkörper einen rechten Winkel; der Kopf folgt der Beugung ohne Veränderung seiner Haltung; die Beine sind geschlossen und gestreckt, die Füße standfest. — In diesem Falle wird die Beugung des Rumpfes vorwiegend durch den unteren Theil der Wirbelsäule bewirkt. — Zur Heranbildung von höflichen Menschen bedarf es nur der Krümmung des oberen Theiles der Wirbelsäule. — Rumpfstrecken — s t r e c k t ! Rumpfbeugen und -strecken ergeben als Ganzes Rumpfwippen.

Seitbeugen des Rumpfes l., auch r., und Strecken.

Bei Wiederholungen können dann Aneinanderreichungen, auch Verbindungen (zusammengesetzte Freiübungen) zweier Thätigkeiten eintreten. Die wenigen nachstehenden Beispiele mögen als ein Fingerzeig angesehen werden, in welcher Weise zu verfahren ist. —

- 13) Vor- (Seit-, Vorhoch-, Seithoch-) heben der Arme auf 1, Pause auf 2, Senken auf 3 — hebt! 1! 2! 3!
 14) Seitheben, Seithochheben und Seitabsenken der Arme (zur Senkhalte) — hebt! 1! 2! 3!
 15) Beugen der Arme (die Hände zum Stütz auf die Hüften u. s. w.) auf 1, Strecken der Arme auf- (seit-, vor-) wärts auf 2, Beugen der Arme auf 3, Strecken derselben zur Senkhalte auf 4 — beugt! 1! 2! 3! 4!
 16) a. Vorheben des l., b. des r. Armes, c. Vorhochheben und d. Vorabsenken beider Arme. —
 17) a. Vorheben des l., b. des r. Armes, c. schwingvolles Ausbreiten beider Arme (in wagerechter Ebene), d. Seitensenken derselben. —
 18) a. Seitheben des l., b. des r. Armes, c. schwingvolles Seithochheben beider Arme unter Zusammenschlagen der Hände, d. Seitensenken.

In ähnlicher Weise behandle man das Strecken (Stoßen) der Arme. —

Auch kann man erst den einen, dann den anderen Arm beugen und strecken, worauf ein zweimaliges Strecken und Beugen beider Arme erfolgt. — Die unmittelbare Folge zweier Thätigkeiten in einer Zeit sei gegeben in einem Beugen und Strecken der Arme; z. B.

- 19) Armbeugen und Strecken aufwärts — beugt! — Man kann nun die rückgängige Bewegung einschlagen, so daß die Arme wieder in Senkhalte kommen; es kann aber das Strecken (nach vorherigem Armbeugen) auch nach irgend einer der anderen Richtungen hin erfolgen. Ferner:
 20) Ein Stampftritt l. und ein Handklapp — stampft!
 21) Ein Stampftritt r. und Vorheben der Arme. —
 22) Ein Handklapp und (gleichzeitiges) Senken der Arme — klappt!
 23) Halbe (ganze) Beugung der Kniee (im Zehenstande!) und Seitheben der Arme (mit Fassung der Hand des Nebners) auf 1, Hockstehen bei Seithebhalte der Arme auf 2 und 3, Strecken der Kniee und Senken der Arme auf 4.
 24) a. Zehenstand und Seitheben der Arme, b. Verharren im Zehenstande und Seithochheben der Arme, c. Ferseensenken und schwinghaftes Seitabsenken mit Anschlag der Hände an die Oberschenkel.
 25) a. Zehenstand und Beugen der Arme, b. ganze Beugung der Kniee (im Zehenstande) und Seitstrecken beider Arme links hin, c. Strecken der Kniee (unter Verharren

im Beugenstand) und Beugen der Arme auf 3, d. Fersenfenken und Strecken der Arme zur Senkhalte.

- 26) Stellen des l. Fußes (auf Schrittweite) zur Vorschrittstellung (kurz: Vorschrittstellung l.) — stellt! Zurückstellen desselben zur gewöhnlichen Stellung — stellt! — Später unter Vorheben und Senken beider Arme, oder des l. Armes, oder beide Fälle im Wechsel. — Dasselbe r.

Bemerkung: Bei allen Schrittstellungen ist genau die vorgeschriebene Richtung einzuhalten, weshalb auch Behufs Nachhülfe Seiten des Lehrers der Schüler einige Zeit in der betreffenden Stellung verharren mag. Ein Schleifen des gestellten Fußes beim Zurücktreten in die gewöhnliche Stellung, ebenso eine Bewegung des Oberkörpers, wenn sie nicht besonders befohlen ist, sind unstatthaft. —

- 27) a. Seitsschrittstellung l. (und Seitheben beider Arme, — des l. Armes —);
b. Schließen l. (und Senken u. s. w.) — Dasselbe r. —
28) a. Rückschrittstellung l. (und Vorhochheben beider Arme, — des l. Armes —);
b. Schließen l. (und Senken u. s. w.) — Dasselbe r. —
29) a. Fersenheben l.; b. Fersenfenken. Dasselbe r. —

Das Fersenheben ist eine Beugung des Kniegelenkes, bewirkt durch ein Heben des Unterschenkels, wobei die Oberschenkel (in dem gegebenen Falle) sich nicht trennen. Der Grad der Winkelung des Unterschenkels zum Oberschenkel ist verschieden. Wir haben es hier mit einem Heben des Unterschenkels bis zur Winkelung desselben zum Oberschenkel im rechten Winkel zu thun. Fersenhebbhalte! —

- 30) a. Knieheben l.; b. Kniefenken. — Dasselbe r.

Das Knieheben ist ebenfalls eine Beugung des Kniegelenkes, hervorgerufen durch ein Heben des Oberschenkels, wobei der Unterschenkel (mit abwärts gerichteter Fußspitze) senkrecht herabhängt. „Knieheben bis zur wagerechten Haltung des Oberschenkels“ und „Knieheben bis zum Anknien an die Brust“ bezeichnen das Maß der Höhe, bis zu welcher der Oberschenkel gehoben werden soll. Für Anfänger empfiehlt sich ein „Knieheben bis zur wagerechten Haltung des Oberschenkels“.

Durch Verbindungen und Wechsel mit dem schon früher Erlernten kommt allmählich eine erwünschte Abwechslung in den Unterricht. —

Will der Lehrer dem durch solche Uebungsfolgen körperlich und geistig leicht zu ermüdenden Schüler eine angenehme Erholung bieten, so lasse er ein

Auflösen und Neubilden der Reihen

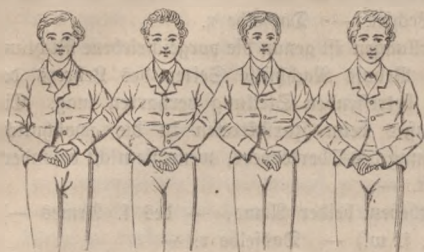
bergestalt vornehmen, daß damit eine Ortsveränderung, später ein Richtungswechsel verknüpft wäre.

Die bereits genommene Aufstellung möge die in einer Stufenreihe sein.

Nachdem der Erste durch den Lehrer einen anderen Platz zur Aufstellung erhalten hat, wird befohlen: Stellt Euch in Richtung Einer nach dem Anderen der Reihe nach (später Aller zugleich) zur Linken neben dem Ersten auf — marsch! Diese Neubildung der Reihe werde gehend, später laufend bewirkt. — An Stelle des Ersten kann dann auch der Letzte oder der Mittlere gewählt werden. Endlich weise der Lehrer dem Ersten einen Platz an, der nur ein Anreihen der Schüler an die rechte Seite ihres Ersten gestattet.

Für das Auflösen und Neubilden einer Flankenreihe wird der Lehrer, wenn er dafür noch Zeit hat, die nöthigen Uebungsfälle selbst ausfindig machen können.

Mit den **Fassungen** in einer geschlossenen Stirnreihe Hand in Hand, auch Arm in Arm, bei r. oder l. oben, sind die Schüler schon in den ersten Stunden bekannt zu machen. Schwieriger ist das Armverschränken vor dem Leibe. Um dasselbe vorzubereiten, ordne



(Fig. 2)

man, falls es mit Obergriff rechts ausgeführt werden soll, zunächst Schrägseitheben des r. Armes nach unten auf 1, sodann in gleicher Weise des l. auf 2, und endlich Handfassen der nächstnächsten Nebener auf 3 an. Eine mehrmalige Wiederholung gestattet später den Wegfall dieser Vorübung, so daß das Verschränken der Arme vor dem Leibe in einer Zeit zu Stande kommt. Vergl. **Figur 2.**

Dritter Abschnitt.

Zu den Uebungen, welche schon frühzeitig und von Jahr zu Jahr von Neuem zu pflegen sind, gehört ohnstrittig der Sprung aus dem Stande auf beiden Füßen.

Da man des Sprunges fast bei jeder Uebung an den Geräthen, sei es als Auf- oder Niedersprung, benöthigt ist, so mag die Erlernung desselben entweder dem Geräthturnen vorausgehen, oder das letztere Anfangs so gestaltet werden, daß der Einübung des Sprunges ein gewisser Spielraum gelassen ist. Dem Springen gehe voraus ein mäßiges Beugen der Kniee im Zehenstande und Strecken derselben zur gewöhnlichen Stellung nach Zahlen in zwei Zeiten und in einer derselben. Nun erst folge der Sprung aus dem Stande auf beiden Füßen. In Ausübung der Leistungsfähigkeit der Schüler kann man die einzelnen Theile eines Sprunges in der Weise auseinander halten, daß man in der ersten Zeit halbes Kniebeugen im Zehenstande, in der zweiten Aufsprung bis zum vollständigen Strecken und Schließen der Kniee und Niedersprung mit mäßigem (halbem) Beugen derselben, in der dritten Kniestrecken zur gewöhnlichen Stellung zur Ausführung bringen läßt. Später fallen Kniebeugen und Auf- und Niedersprung in einer Zeit zusammen, so daß das Kniestrecken schon in der zweiten Zeit eintreten kann. Ist dem Feinde guter Haltung, dem Vorbiegen des Oberkörpers, das in der Regel ein Schwanken des ganzen Körpers zur Folge hat, mit Erfolg gewehrt worden, so ordne man dem Aufsprunge eine Vierteldrehung l. (r.) zu. Später treten Gehen an Ort und Gehen vorwärts (Armthätigkeiten!) im Wechsel mit dem Sprunge auf beiden Beinen. Sorgfältiges Arbeiten auf diesem Gebiete wird dem späteren Springen an den verschiedenen Springgeräthen gute Dienste thun.

Vierter Abschnitt.

Freiübungen im Gehen.

a. Gehen an Ort.

Damit bei dieser Uebung die Thätigkeit des Einzelnen mit der Gesamthätigkeit Aller möglichst rasch in Einklang komme, wird durch eine der Fassungen eine festere Reihenverbindung hergestellt. Hierauf ordne man ein taktmäßiges Stampfen ausschließlich des l., dann des r. Beines (auch mit Handklapp) an. Das Stampfen wird nach und nach bis zum Leisetreten ermäßigt.

Mit dem Gehen an Ort kann man schon ein Anfang gemacht werden; doch lasse man zuerst jeden l. (r.), später jeden ersten von je vier (auch drei) Schritten mit Stampfen ausführen. Die Kleinen werden dadurch gehalten sein, immer im richtigen Tritt zu bleiben. Unbedenklich kann man in solcher Weise auch das Gehen vorwärts betreiben, indem man vielleicht noch zur Verstärkung der (nicht allzu auffälligen!) Stampftritte Handklapp anordnet (s. b).

Die Verbindungen von Armübungen, sowie der Wechsel anderweiter Uebungen mit dem Gehen an (auch von) Ort sind außerordentlich mannigfaltig, wie aus den nachstehenden Beispielen ersehen werden mag. Einige dieser Uebungen werden in geschlossener Reihe, einige dagegen nur in einer geöffneten Säule ausführbar sein.

Vorbereitend: Beugen der Arme zum Stoß — bengt! Falls die Schüler auf den schon früher angedeuteten Unterschied zwischen Beugen der Arme zum Strecken, — zum Stoß noch nicht aufmerksam gemacht worden sind, geschehe es an dieser Stelle. Es sei dazu bemerkt, daß in dem obigen Falle die zur Faust gehaltenen Hände in Speichhaltung der Arme an die Schultern gebracht werden. Die Oberarme bleiben dabei abwärts gerichtet und liegen am Körper an, die Unterarme nähern sich jenen möglichst.

- 31) 4 Schritte an Ort (mit l. Antreten) — marsch! Zum l. Schritt Armstoßen auf= (seit=, vor=) wärts, zum 3. Beugen der Arme (zum Stoß) — marsch! Nach kurzer Pause wiederhole man diese Uebung. Endlich nehme man das Gehen an Ort mit obiger Armthätigkeit in ununterbrochener Folge auf. Nethlich verfare man anfänglich bei den übrigen Uebungen.
- 32) Armstoßen vorw. zum l., Beugen der Arme zum 2. von je 4 Schritten an Ort. —
- 33) Armstoßen vorw. zum l., Beugen der Arme zum 2., Armstoßen seitw. zum 3., Beugen der Arme zum 4. von je 4 (8) Schritten an Ort. —
- 34) Vorbereitend: Arme zur Senkhalte — streck! Seitheben der Arme zum 1., Beugen der Arme (zum Strecken) zum 2., Handklapp zum 3. und Strecken der Arme zur Senkhalte zum 4. von je 4 (8) Schritten.
- 35) Seitheben des l. Armes (bei l. Antr.) zum 1., des r. zum 2., Seithochheben beider Arme (unter gleichzeitigem Handklapp) zum 3. und Seitfenken (zur Senkhalte) zum 4. von je 4 (8) Schritten an Ort. —
- 36) 4 Schritte an Ort (bei l. Antr.) im Wechsel mit Seittrittstellung l. und Stoßen mit beiden Armen seitw. l. in der 5., Schließen l. und Beugen der Arme in der 7. von 8 Zellen.

In ähnlicher Weise setze man mit dem Gehen an Ort Fuß-, Kniewippen, Ferfen-, Knieheben u. s. w. im Wechsel. — Das

b. Gehen vorw. wird am Besten als Ziehen (in einer Flankenreihe) im Kreise vorgenommen. Die Beseitigung der häufig entstehenden Lücken, sowie anderer Ungehörigkeiten nehmen den Lehrer oft in Anspruch.

- 37) Kreisumzug l. im Saale (der l. Arm ist der Mitte des Kreises zugewendet) mit Gehen vorw., jeder l. (r.) Schritt ein Stampftritt — marsch!
 38) Gehen vorw., die ersten 4 (3, 2) Schritte als Stampf-, die nächsten 4 (3, 2) Schritte als gewöhnlicher Gang — marsch!
 39) 4 Schritte vorw. als gewöhnlicher Gang im Wechsel mit 4 Schritten an Ort als Stampfgang (mit 4 mal Handklapp). — Siehe die Zusammenstellung von Beispielen: 42—55.

c. Gehen an Ort mit $\frac{1}{4}$ Drehungen nach einer vorher bekannt gegebenen Anzahl von Schritten. (Aufstellung in einer geschlossenen Stirnreihe.) Verbindung mit Armthätigkeiten; Wechsel mit Freübungen im Stehen. — Vorbereitend: Gehen an Ort — marsch! Den ersten von vier Schritten an Ort (bei l. Antr.) mit Stampf l. — marsch!

- 40) Zum Stampftritt eine $\frac{1}{4}$ Drehung l. (ohne, mit Handklapp) — marsch!
 41) a. Schritte an Ort (l. antr.), den ersten mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung l. und Seitheben der Arme zum l., Senken zum r. Schritte; b. wie a., nur Vorheben der Arme und Senken; c. wie a.; d. wie b. — Siehe unter 42—55.

d. Gehen vorw. mit $\frac{1}{4}$ Drehungen nach einer vorher bekannt gegebenen Anzahl von Schritten = Umgehen eines Vierecks.

Die geeignetste Aufstellung ist die in einer geöffneten Säule. Man bestimme die $\frac{1}{4}$ Drehung zum l. von 4 (auch 8) Schritten vorw. Eine Zusammenstellung von Uebungen bleibe dem Lehrer überlassen. —

Eine Anzahl vorstehender und ähnlicher Uebungen gelangen dadurch, daß sie in einem Doppelflankenring, von welchem der eine l., der andere r. zur Aufstellung gebracht worden ist, zu größerer Wirkung.

Besteht die Classe aus 48 Schülern, so theile man dem inneren Ringe 20, dem äußeren 28 zu. Es sei gestattet, den Verlauf der einzelnen Uebungen unter Beobachtung einer geordneten Aufeinanderfolge in den Beispielen 42—55 darzustellen.

- 42) Vorwärtsgehen Aller, den l. von je 4 Schritten mit Stampf — marsch! Halten — halt!
 43) a. 4 Schritte vorw. im Wechsel mit b. 4 Schritten an Ort; in beiden Fällen den ersten Schritt mit Stampf.
 44) Innerer Ring: Siehe 43, a. und b.
 Außerer Ring: Siehe 43, b. und a.
 45) Beide Ringe: a. 4 Schritte vorw. bei Seithehalte beider Arme; b. 4 Schritte an Ort mit viermaligem Handklapp an die entsprechenden Oberschenkel (oder mit Auflegen der Hände auf die Schultern der Vorgereichten).
 46) Innerer Ring: Siehe 45, a. und b.
 Außerer Ring: Siehe 45, b. und a.
 47) Beide Ringe: (Vorbereitend: Beugen der Arme zum Stoß — beugt!) a. 4 Schritte vorw.; b. 4 Schritte a. D. mit zweimaligem Armstoßen aufw., dem das entsprechende Armbeugen vorangeht.
 48) Beide Ringe: a. 4 Schr. vorw.; b. 4 Schr. a. D. mit zweimaligem Armstoßen vorw. — Hierauf:

Innerer Ring: Siehe Uebung 47.

Außerer Ring: Siehe Uebung 48.

49) Beide Ringe: a. 3 Schr. vorw. mit Schlußtritt in der 4. Zeit, l. antretend; b. Erheben zum Behenstande und Armstoßen aufw. in der 1., Senken zum Sohlenstande in der 3. von 4 Zeiten.

50) Beide Ringe: a. 3 Schr. vorw. mit Schlußtritt; b. Kniebeugen bis zur ganzen Tiefe und Vorstoßen d. A. in der 1., Kniestrecken und Armbeugen in der 3. von 4 Zeiten. — Hierauf:

Innerer Ring: Siehe Uebung 49.

Außerer Ring: Siehe Uebung 50.

51) Beide Ringe: a. 4 Schr. vorw.; b. 4 Schr. a. D.; c. l. Seitbeugen des Rumpfes und Seitstoßen d. A. in der 1., Strecken des Rumpfes und Armbeugen in der 3. von 4 Zeiten; d. wie c. nur r. — Hierauf:

Innerer Ring: Siehe a., b., c. und d.

Außerer Ring: Siehe c., d., a. und b.

52) Beide Ringe: a. Vorbereitend: Alle zur Aufstellung Gesicht gegen Gesicht — um! 4 Schr. vorw., den 1. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l.; b. 4 Schr. a. D., den 1. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l. (die Schüler stehen mit dem Rücken einander gegenüber); c. Vorbeugen des Rumpfes und Armstoßen fußwärts in der 1., Rumpfstrecken und Armbeugen in der 3. von 4 Zeiten; d. Armstoßen aufw. und Blick aufwärts gerichtet. — Hierauf:

Innerer Ring: Siehe a., b., c. und d.

Außerer Ring: Siehe c., d., a. und b.

53) Beide Ringe: a. Vorbereitend: Alle l. — um! 4 Schr. vorw.; b. 8 Laufschr. a. D. — Hierauf:

Innerer Ring: Siehe a. und b.

Außerer Ring: Siehe b. und a.

54) Beide Ringe: a. 4 Schr. a. D.; b. 8 Laufschr. vorw. (mit Handklapp!) u. s. w. Innerer und äußerer Ring vergl. oben.

55) Beide Ringe: a. 4 Schr. a. D., den 1. und 3. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l.; b. 8 Laufschr. vorw. (Armthätigkeit!) u. s. w. u. s. w.

Fünfter Abschnitt.

Vorbemerkung. — Die einzelnen Abschnitte folgen einander, sofern dabei weder ein bestimmtes System, noch eine nach methodischen Principien geordnete Folge eingehalten ist, je nach Bedürfnis, wie es sich im Unterrichte jeweilig herausstellt, in zwangloser Ordnung. So lassen wir im nachstehenden Abschnitte eine ziemlich schwierige, alle Aufmerksamkeit der Schüler in Anspruch nehmende und doch nicht zu entbehrende Ordnungsübung folgen.

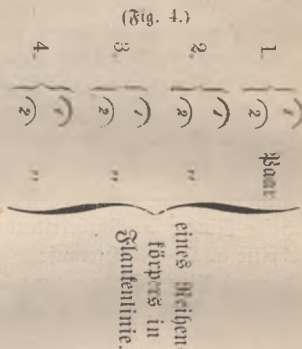
A. Umbildung einer Linie von Paaren (später Reihe) zu einer Säule von Paaren, und zwar

a. einer flankenlinie zu einer Strusssäule mittelst Reihens der Zweiten neben die Ersten.

Der Verfasser gestattet sich an dieser Stelle wiederum, dem auf diesem Gebiete noch wenig bekannten Lehrer als Führer zu dienen und ihn hierbei zugleich in die nöthigen Ordnungsverhältnisse einzuführen. —

Mittels lauten Abzählens eins! zwei! eins u. s. w. vom Ersten ab zum Letzten hin durch den Lehrer (Ersten), später durch die Schüler, gelangt die Flankenreihe zu einer Eintheilung in Erste und Zweite, wodurch die Flankenreihe zur Flankenlinie wird, die beide äußerlich durch Nichts von einander sich unterscheiden. Die Ersten bilden zusammen eine und zwar die **erste Kotte** und werden deshalb als **Genossen einer, der ersten Kotte**, angesehen. Die Zweiten sind die Genossen der zweiten Kotte.

Je ein Erster und Zweiter stellen dagegen eine **Reihe**, im gegebenen Falle eine **Zweierreihe** oder ein **Paar** dar und gelten als **Genossen einer Reihe**. Hierbei sei gleichzeitig erwähnt, daß je nach der Anzahl der einzelnen Zugehörigen einer Reihe Paare, Dreier-, Vierer-, Fünfer-, Sechserreihen u. s. w. zu unterscheiden sind. Die **kleinste Reihe** ist das **Paar**. So wie es nun in der Aufeinanderfolge der Einzelnen einen Ersten, Zweiten, Dritten u. s. gibt, so bezeichnet man in dieser Folge auch die Reihen als erste, zweite, dritte Reihen u. s. w. Siehe **Figur 3** und **4**.



Die geordnete Zusammenstellung mehrerer Reihen ergibt den **Reihenkörper**. Die Aufstellung eines Reihenkörpers kann eine zweifache, nämlich die in **Linie** und **Säule** sein. Im gegebenen Falle haben wir es nur mit der ersteren zu thun.

Bei weiterer Verfolgung der oben angedeuteten Ordnungsübung möge der Lehrer sich vergewissern, inwieweit die Schüler die Eintheilung in Erste und Zweite aufgefaßt haben. Frage: N. N. Was bist Du, ein Zweiter oder Erster? u. s. w. — Ferner: (Vorbereitend: Beugen d. N. zum Strecken —) Alle Erste einen Stampfr. l. und Strecken d. N. aufw. — u. s. w. — Alle Zweite Beugung d. Kniee bis zur ganzen Tiefe und Armstoßen seitw. u. s. w. — Alle Erste einen Schritt seitw. l., alle Zweite einen Schritt seitw. r. — marsch! Zurück! u. s. w. —

Durch eine $\frac{1}{4}$ Dr. l. (r.) wird die **Flankenlinie** zur **Stirnlinie**. Die letztere unterscheidet sich äußerlich ebenfalls durch Nichts von der Stirnreihe. Erst die Eintheilung in Erste und Zweite wandelt die Reihe in eine Linie um. Die erste Kotte wird auch hier von den Ersten, die zweite Kotte von den Zweiten gebildet. Es bleibe dem Lehrer anheimgestellt, obige oder ähnliche Versuche mit den Schülern zur Erprobung ihres Verständnisses anzustellen. Eine $\frac{1}{4}$ Dr. r. (l.) bilde die **Stirnlinie** wieder in eine **Flankenlinie** um.

Sobald sich nun die Zweiten durch einen Schritt l. schräg vorw. mit r. Nachstellen an die linke Seite der unmittelbar vor ihnen stehenden Ersten begeben

(s. Fig. 5), wird die Linie zur Säule und zwar zu einer Säule von Stirn-
paaren, zur **Stirnsäule**. Unter einer Stirnsäule versteht man demnach einen
Reihenkörper, dessen hinter einander stehende Reihen Stirnreihen sind. — Das
Eintreten der Zweiten in ein neues Ordnungsverhältniß zu ihren Ersten bezeichnet
man in dem obigen Falle als: Links Nebenreihen der Zweiten.

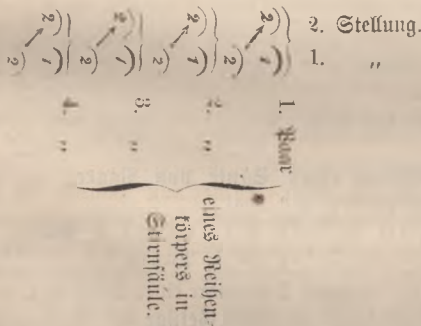
Befehl: Ihr Zweiten, reißt Euch l. neben die Ersten — marsch! —

Treten die Zweiten nun in ihr vorheriges Ordnungsverhältniß zurück, indem
sie sich wieder hinter die Ersten durch einen Schritt r. mit l. Nachstellen (geschehe
mit $\frac{3}{8}$ Dr. r. beim Vor- und mit Zurückdrehen beim Nachstellen) begeben, so führen
die Zweiten ein Hinter-, oder Einreihen zur Linie aus.

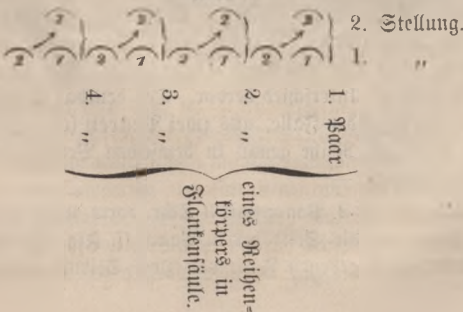
Befehl: Ihr Zweiten, reißt Euch hinter die Ersten — marsch! Mehrmalige
Wiederholung wird die Schüler mit der neuen Uebung bald vertraut machen.

Hierauf nehme man die Umbildung der Stirnlinie zur Flankenäule von Paaren
mittelfst Reihens der Zweiten l. neben die Ersten im Takte und zwar der Reihe
nach (also von Paar zu Paar), beim 1. Paare beginnend, vor. Vergl. Fig. 6.
Zu entsprechender Weise geschehe die Umwandlung der Säule von Stirn- in eine
Linie von Flankenpaaren. Endlich ordne man den beiden Reihungen Gehen
Aller a. D., im ersten Falle mit Links-, im zweiten mit Rechtsstampfen zu. Der
Gang dieser Uebungen wird bald abgekürzt werden können, so daß die Schüler im
Stande sind, schon aus der Reihe heraus (also ohne vorausgehendes Abzählen),
während des Gehens a. D. allmählich die Umbildung derselben zur Säule zu be-
wirken. — Die Umbildung einer Flankenreihe zu einer Stirnsäule von Paaren
erfolgt schließlich auch durch Reihen der Zweiten r. neben die Ersten.

(Fig. 5.)



(Fig. 6.)



So wie nun durch Nebenreihen (der Zweiten) aus einer Flankenlinie (=reihe) eine Stirnsäule entsteht, so wird

- b. die Umbildung einer Stirnlinie (=reihe) von Paaren zur Flankensäule von Paaren durch Vor-, bezw. Hinterreihen bewirkt.

Hinsichtlich der Seiten des Lehrers zu ertheilenden Befehle würde es heißen: Ihr Zweiten reiht Euch r. vor die Ersten — marsch! Reiht Euch wieder l. neben die Ersten — marsch! Reiht Euch r. hinter die Ersten — marsch! Reiht Euch wieder l. neben die Ersten — marsch!

Will man im letzten Viertelsjahre diesen Reihungen eine erwünschte Abwechslung geben, so bringe man dieselben entweder in Verbindung, oder auch in Wechsel mit anderen Thätigkeiten des Körpers.

Beispiele.

Vorbereitend: Beugen der A. zum Stoß!

- 56) Reiht Euch (aus einer Flankenlinie oder =reihe) von oben (vom Ersten) nach unten (zum Letzten hin) l. neben den Ersten und nehmt nach dem Nebenreihen Armstoßen aufw. — marsch! Die Umwandlung der Säule in die Linie geschehe auf rückgängigem Wege. — Dasselbe im Gehen a. D. —
- 57) Vorbereitend: Gehen (Alle) a. D. mit r. Antreten, zu jedem r. Schr. Armstoßen seitw., zu jedem l. Beugen d. A. — marsch! Reiht Euch r. neben die Ersten; die Gereihteten nehmen dann Armstoßen vorw. — marsch!
- 58) Reiht Euch (aus einer Stirnlinie) von oben nach unten vor (hinter) die Ersten; die Gereihteten nehmen dann in der 3. u. 4. Zeit Knie-(Fuß-)wippen (Armtth.!) — marsch! u. j. w. —

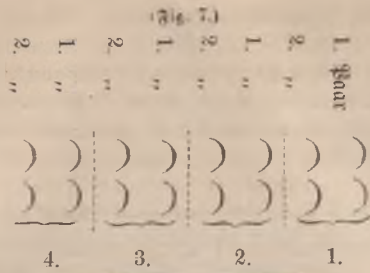
In Anschluß an das Reihen Einzelner komme nun die Reihen-Reihung behufs

A. Umbildung einer Säule von Paaren zu einer solchen von Doppelpaaren und zwar

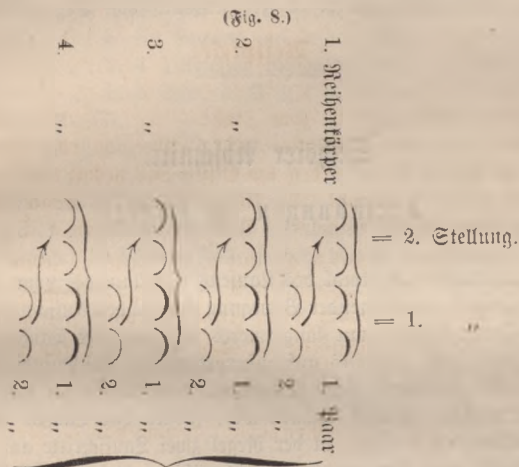
- a. einer Stirnsäule mittelst Reihens der 2. Paare (auf dem kürzesten Wege durch Schrägzug) neben die 1. Paare.

Theilt man die einzelnen Stirnpaare einer Säule in 1. und 2. Paare, so wird der ehemalige Reihenkörper zu einem Gefüge von Reihenkörpern, oder kurz gesagt zu einem Reihenkörpergefüge (s. Fig. 7), da je ein 1. und 2. Paar für sich wieder einen Reihenkörper bilden. Außerlich unterscheidet sich auch in diesem Falle der Reihenkörper, so lange den 2. Paaren ein anderer Platz nicht angewiesen wird, nicht von dem Reihenkörpergefüge. Nur die obige Eintheilung bringt diesen (gedachten) Unterschied hervor. Der denkbar kleinste Reihenkörper besteht, wie im vorliegenden Falle, aus zwei Paaren (oder Zweierreihen). Der Einzelne steht daher zur Reihe genau in demselben Verhältnisse, wie die Reihe zum Reihenkörpergefüge. —

Durch Schrägzug der 2. Paare (mit 3 Schr. vorw. und einem Schlußtritt gelangen die 2. Paare an die Seite der 1. Paare (s. Fig. 8), wodurch eine Linie von zwei Paaren, im gegebenen Falle von zwei Stirnpaaren gebildet wird.



Reihenkörper eines Reihenkörpergefüges in Stirnsäule von Paaren.



eines Reihenkörpergefüges in Stirnsäule (von Doppelpaaren).

Die Umwandlung einer Stirnsäule von Doppelpaaren in eine solche von Paaren geschieht durch Reihen der 2. Paare v. hinter die 1. Paare mit drei Vorwärtsschr. und einem Schlußtritt. Die hierbei zu erteilenden Befehle lassen sich aus Obigem leicht ableiten.

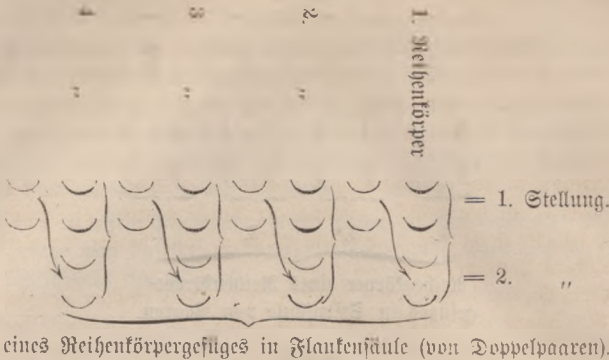
Bem. Es wäre verfehlt, wollte der Lehrer die Kinder in irgend einer Weise mit diesen Theorien vertraut machen. Aus Paaren werden Vierer- und aus diesen Achterreihen u. s. w. gebildet und damit kommt man fort.

b. einer Flankensäule mittelst Reihen der 2. Paare (durch Schrägzug) vor oder hinter die 1. Paare.

Das Weitere erhellet aus Fig. 9.

Die Umgestaltung einer Reihe zu einer Säule von Paaren und letzterer zu einer Säule von Doppelpaaren, sowie die Umwandlung der letzteren in eine Säule von Paaren und dieser wiederum in eine Linie auf dem oben bezeichneten Wege muß endlich mit Sicherheit in verhältnißmäßig kurzer Zeit geschehen. Schließlich sei noch erwähnt, daß bei den genannten Reihen-Reihungen die in der systematischen Aufführung näher bezeichneten Fassungen gut angebracht sind.

(Fig. 9.)



Sechster Abschnitt.

Freiübungen im Laufen.

a. an Ort.

Als unterscheidendes Merkmal des Laufens (Taktlaufens) vom Gehen gilt der Wechsel von stehender und fliegender Bewegung in Folge des Aufschnellens der Beine. Bezüglich der Dauer könnte man langsameres und rascheres Laufen unterscheiden, sowie man ja auch sonst, wenn es auf außerordentliche Geschwindigkeit oder Ausdauer beim Laufen ankommt, einen Schnelllauf und Dauerlauf kennt.

In der turnerischen Praxis rechnen wir, sobald das Laufen im Wechsel mit Stehen oder Gehen u. s. w. tritt, in der Regel zwei Lauffschritte auf eine Taktzeit.

Um die Klasse auch hier zu einer gleichmäßigen Gesamttätigkeit möglichst bald zu bringen, übt man in geschlossener Stirnreihe bei Beschränkung der A. vor dem Leibe (auch Arm in A.) zunächst das Hüpfen (Hinken) auf dem l. (r.) Beine bei Fersenhebbhalte (Unterschenkel zum Oberschenkel im stumpfen Winkel) des r. (l.) Beines im Taktmaße des Laufens. — Darauf läßt man einen Wechsel zwischen viermaligem Hüpfen auf dem l. und r. Beine folgen, dem sich ein abwechselndes drei-, zwei- und einmaliges Hüpfen (letzteres wäre also Laufen) anreihet. Dabei ist darauf zu achten, daß nur auf dem Fußballen (den Zehen) und nicht auf der ganzen Sohle, mit mäßigem Ansetzen des aufschnellenden und mäßigem Kniebeugen des niederhüpfenden Beines ohne Vorneigen des Körpers gehüpft, bezw. gelaufen wird.

Dem. Laufübungen können zwar in einem geschlossenen Stirn-, aber nicht in einem gleichen Flankenreihen geübt werden, da durch das Fersenheben der Hintergereichte leicht verletzt wird. Also Laufübungen nur in geöffneten Flankenreihen.

Ein einigermaßen andauerndes Laufen ist für die Kleinen noch zu anstrengend und deshalb möchte bei demselben auf Unterbrechungen in irgend welcher Gestalt Bedacht genommen werden. Einige Beispiele mögen weitere Andeutungen ersetzen.

- 59) 4 Lauffchr. a. D. (l. antr.) und 2 Taktzeiten ruhiges Stehen — lauft!
60) 4 " " " (r. antr.) " 2 Schr. Gehen a. D. —
Bem. Vorbereitend kann man auch erst 4 Schritte im schnelleren Taktmaße i. W. mit 2 gewöhnl. Schritten (im langsameren Taktmaße) nehmen.
61) (In geöffn. Säule) 2 Schr. a. D., den 1. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l. (selbstverständlich bei l. Antr.) i. W. mit 4 Lauffchr. a. D. unter Begleitung von viermal Handklapp.
62) Vorbereitend: A. zur Seithebbhalte — hebt! a. 2 Schr. a. D., den 1. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l., zu den 2 Schr. zweimaliger Anschlag gegen die entsprechenden Oberschenkel (die A. werden nach jedem Anschlag rasch wieder zur Seithebbhalte gehoben; b. 4 Lauffchr. a. D. —
63) a. 2 Schr. a. D., den 1. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. r. (r. antr.); dazu zweimaliger Zusammenschlag der Hände (Handklapp) über dem Kopfe (die A. werden nach jedem Zusammenschlag rasch wieder zur Seithebbhalte gesenkt); b. 4 Lauffchr. a. D. —
64) a. 4 Lauffchr. a. D.; b. ein Sprung auf beiden Füßen (in 2 Zeiten).
65) a. 8 " " " ; b. 4 Taktzeiten ruhiges Stehen.
66) a. " " " " ; b. 4 Schr. a. D. u. f. w. u. f. w.

Beisp. 42—55.

Dauerlauf a. D. f. unter b.

b. vorw.

als Dauer- und Schnelllauf.

Der Dauerlauf (gewöhnlicher Lauf auf längere Dauer) kann a. D. (f. a.) und vorw. geübt werden; im letzteren Falle geschehe dies in einer Kreis- oder sonst in einer Bogenlinie im Anfange unter Anführung des Lehrers. Beim Schnelllauf kommt die Zeit, innerhalb deren ein bestimmtes Ziel erreicht wird, bezw. die Behendigkeit der Beine in Betracht. — Vergl. 3. Turnj. 2. Abschn. 25 und 26.

Bem. Man trage Sorge um Schutz vor Erkältungen nach dem Laufen; ebenso unterlasse man dasselbe bei rauher Witterung. —

Geräthübungen.

Selbst erfahrene Fachmänner sind darüber verschiedener Meinung, in welchem Umfange Knaben von zartem Alter an Geräthen turnen sollen. Wir sind in dieser Beziehung nicht allzuängstlich. Eine verständige Auswahl von Geräthen und Uebungen wird alle möglichen Bedenken gewiß hinfällig machen. —

Bevor wir diese Auswahl treffen, lassen wir für Den, der sich mit dem vorliegenden Gegenstande näher vertraut machen will, einige auf die methodische Handhabung dieses Theiles des Turnunterrichtes bezügliche Bemerkungen folgen.

Zu Hinsicht auf die Stellung und Lage des Schülers zu einem der Turngeräthe unterscheidet man einen Stand, Hang, Stütz u. s. w. vor-, rück- oder seitlings, je nachdem der Schüler einem Geräthe die Vorder-, bezw. Hinterseite oder die Flanke, d. i. die linke oder rechte Seite, zuwendet.

Läßt sich durch die Breitenaxe (Schulterlinie) des Körpers eine mit dem Längendurchschnitt eines Geräthes gleichlaufende Ebene legen, so nimmt der Schüler gegen das Geräth die Seitstellung ein; durchschneidet dagegen die Breitenaxe desselben den Längendurchschnitt des Geräthes, so hat er zu letzterem Querstellung. Es wird nach dieser Erläuterung nicht schwer sein, zu bestimmen, was Seitstütz, Seit-
hang, Seitfuß, oder Querstütz, Quershang u. s. w. ist.

Ferner unterscheidet man im Hang, Stütz u. s. w., sofern durch Drehung des Armes und des Handgelenkes verschiedene Griffarten entstehen, einen Hang u. s. w. mit

Rist=(Auf-)griff, wobei die Rist- oder Knöchelseite der Hand nach oben gerichtet ist;

Kamm=(Unter-)griff, wobei die Rist- oder Knöchelseite der Hand nach unten gerichtet ist;

Speich=(Quer-)griff, wobei die inneren Handsflächen (Handteller) einander zugekehrt sind;

Ellen=(Rehr-)griff, wobei die äußeren Handsflächen (Handrücken) einander zugekehrt sind.

Zwiegriffe entstehen, wenn

a. die r. (l.) Hand Rist- und die l. (r.) Kammgriff, oder

b. die r. (l.) Hand Rist- und die l. (r.) Ellengriff, oder auch

c. die r. (l.) Hand Kamm- und die l. (r.) Ellengriff hat. — —

Die jedesmalige Unterrichtszeit, eine Stunde, werde in den Unterclassen auf die Ordnungs- und Freiübungen reichlich zur Hälfte verwendet; allmählich verändert sich dieses Verhältniß zu Gunsten der Geräthübungen. In den Oberclassen wird demnach nur die kleinere Hälfte einer Stunde für die Freiübungen bestimmt, während die Ordnungsübungen hauptsächlich nur noch vorgenommen werden, um die Schüler mit ihnen in Bekanntschaft zu erhalten, nicht aber, um größere Weiterungen vorzunehmen.

Der Lehrer verweile in der Regel nicht länger als 15 Minuten an einem Geräthe. Bei halbstündigem Geräthturnen lasse er demnach einen einmaligen Geräthwechsel eintreten, wobei z. B. von den Hängübungen zu den Stemmübungen, zum Springen, zum Spiele u. s. w. übergegangen wird.

Auf Ruhe, Ordnung und Aufmerksamkeit ist auch bei dem Geräthturnen zu halten, wenn schon dem Schüler ein freieres, ungezwungeneres Dastehen gestattet werden kann. Im Uebrigen wird nur dann von einer gedeihlichen Ertheilung von Turnunterricht die Rede sein können, wenn von den Schülern der Verlauf der Uebungen genau verfolgt wird. Daß Unglücksfälle meistens nur eine Folge grober Unachtsamkeit sind, sei nur beiläufig erwähnt. Gelegenheit zu freierer Beweglichkeit und zur unschuldigen Belustigung ist im Kürturnen und Spiele ausreichend geboten.

Geschieht es dennoch, daß eine sonst gut disciplinirte Classe zu mancherlei *Motiv* aufgelegt ist, so liegen Mängel vor, die der Lehrer zu beseitigen hat. Entweder werden die Schüler durch zu leichte oder zu schwere Uebungen nicht recht für das Geräthturnen interessirt; dann bestrebe sich der Lehrer, die Uebungen zu der Leistungsfähigkeit seiner Pflegebefohlenen in mehr Einklang zu bringen. Oder die Schüler sind nicht übersichtlich und in der rechten Weise aufgestellt; dann halte er sich an die bekannte Regel: Stelle Deine Schüler so, daß Du sie alle in Deinem Schwinkel hast, die Schüler dabei aber zu und von dem betreffenden Geräthe in einer Weise gelangen können, daß dabei andere Schüler nicht gestört zu werden brauchen. Ebenso sind die Schüler bei den Uebungen mit Handgeräthen (Stäben, Hanteln &c.) nicht zu eng an einander zu stellen, weil dadurch die Ausführung nicht nur vielfach gehindert, sondern auch Anlaß zu Neckereien gegeben wird. Oder endlich die Aufeinanderfolge der Uebungen vollzieht sich so langsam, daß Langeweile unter den Schülern entsteht; in diesem Falle stelle der Lehrer einen rascheren Wechsel in den einzelnen Uebungen her, sei es, daß er dem entsprechend den Uebungsstoff gestaltet, sei es, daß er die Zahl der turnenden Abtheilungen durch Theilung vermehrt. Sind die Geräthe derselben Art nicht in einer solchen Anzahl vorhanden, oder von einer Beschaffenheit, daß eine gewisse Mehrzahl Turnender gleichzeitig an ihnen beschäftigt werden kann, so combinire der Lehrer zwei oder drei Geräthe, oder er lasse unter gegebenen Verhältnissen, unter Anleitung der besseren Turner in Riegen turnen.

Doch soll mit Vorstehendem durchaus nicht gesagt sein, daß der Wechsel zwischen den einzelnen Uebungen mit einer Eile sich vollziehen soll, daß das Turnen den Verlauf einer Heßjagd nimmt. Kann doch zuweilen auch der Fall eintreten, daß das Abturnen einer einzigen Uebung sich erst innerhalb einer viertel Stunde vollzieht, wenn es dem Lehrer z. B. darauf ankommen sollte, die Leistungsfähigkeit seiner Schüler nach einer gewissen Richtung hin genau zu erforschen. —

Die Geräthübungen werden bei Schülern, deren Altersunterschied nicht zu groß ist, wie schon aus Obigem erhellt, als Gemeinübungen betrieben. Nur bei

Knaben von wesentlich verschiedenem Alter ist das Kriegerturnen mit gutem Erfolge anzuwenden. Doch wird auch hier der Lehrer vollauf beschäftigt sein.

Die geschickteren Schüler stehen an der Spitze der turnenden Abtheilungen (Krieger) und turnen jede Uebung in dem Falle vor, wenn dieselbe von ihnen fehlerfrei und sicher dargestellt werden kann. Im entgegengesetzten Falle ist es Pflicht des Lehrers, das Vormachen selbst zu übernehmen.

Das Antreten zu den Geräthen und das Wegtreten geschehe auf ein gegebenes Zeichen des Lehrers und in solcher Ordnung, daß ein störendes Begegnen der an das Geräth Gehenden dabei ausgeschlossen ist. — Bei nöthigwerdender Hülfsgebe hat der Hülfsgebende die richtige Stellung einzunehmen, damit derselbe den Lebenden nicht im Wege stehe, auch die zu leistende Hilfe im rechten Augenblicke gegeben werden kann. Man thue hierbei des Guten nicht zu viel, obgleich damit der Sorglosigkeit keineswegs das Wort geredet sein soll.

Die Bedienung trag-, bzw. verstellbarer Geräthe ist durch den Lehrer vorher bestimmten Schülern zu übertragen. Auch hierzu ist einige Uebung nöthig, wenn das Herbei- und Hinwegschaffen u. s. w. der betreffenden Geräthe nicht zeitraubend werden soll.

Endlich verfehle der Lehrer nicht, die Turnlust seiner Schüler durch öfteres Kürturnen anzuregen. Doch ist bei demselben wegen Vermeidung vielfacher Gefahren eine gewissenhafte Ueberwachung der Schüler durch den Lehrer, sowie eine strenge Einhaltung etwaiger Verhaltensmaßregeln seitens der Schüler dringend geboten. Schlecht disciplinirten Classen oder einzelnen unfolgsamen Individuen verjage man das Vergnügen des Kürturnens.

Langes Schwungseil.

Das lange Schwungseil hat eine Länge von 5—6 Meter und in der Mitte eine Dichte von 2 Centimeter, die sich nach den Enden hin bis auf 1½ Centimeter verringert. Mit dem einen Ende an einem Springständer oder irgendwo passend befestigt, an dem anderen Ende vom Lehrer gefaßt, wird das lange Schwungseil entweder so gehalten, daß die Mitte desselben in unmittelbarer Nähe der Bodenfläche sich befindet, oder, in Kreisbewegungen versetzt, dicht über dieselbe hinreichend. Die Schwingung des Seiles erfolgt aus dem Handgelenke bei lockerer Fassung desselben, damit beim Hängenbleiben eines Fußes seitens des Lebenden das Seil sofort nachgelassen werden kann oder der Hand entfällt.

Bezüglich der Aufstellung der Schüler gilt für den Lehrer in der Hauptsache das schon an anderer Stelle Gesagte: Stelle Deine Schüler so, daß Du sie alle in Deinem Schwinke hast. —

Vorwärtslaufen unter dem Seile, dem abwärtschwingenden Seile nach. —

Das Seil wird dem laufenden Schüler so entgegen geschwungen, daß es an ihm fußwärts vorüberschwingt. Im Augenblicke des Niederfallens läuft er dem Seile nach. Innerhalb der Zeit, in der dasselbe den größten Bogen beschreibt, hat er aus dem Schwingbereiche des Seiles sich zu entfernen, wenn er nicht von ihm gefaßt sein will.

Das Vorwärtslaufen geschehe in geordneter Folge
a. des Einen nach dem Anderen, und zwar

- aa. nach einer freigegebenen
bb. nach einer bestimmten } Anzahl von Seilumschwingen.

Im letzteren Falle mag das Vorwärtslaufen eines Schülers bei jedem dritten, dann zweiten, endlich ersten Seilumschwunge stattfinden. Der Lehrer betone Anfangs beim Zählen den betreffenden Umschwung: 1! 2! 3! Oder: 1! 2! Oder: 1! 1! Später überlasse er das (laute oder stille) Zählen den Schülern.

Von Vortheil ist es, wenn den Schülern ein Mal (in der Gestalt eines Kreisstriches u. s. w.) in der Regel zur Rechten von dem Lehrer angegeben ist, von welchem das Laufen seinen Anfang nehmen soll. Der Schüler darf nur bei aufrecht erhaltenem Oberkörper dem Seile nachlaufen, was ängstlichen Gemüthern immer schwer wird; ebenso soll er, so lange er im Schwungbereiche des Seiles sich befindet, nur in gerader Linie seinen Lauf nehmen, zu welchem Zwecke es sich empfiehlt, wenn dem Laufenden irgend ein Gegenstand bezeichnet wird, nach welchem hin der Lauf zu nehmen ist.

Eine erwünschte Abwechslung gewährt das Zuordnen irgend einer Bewegung, oder einer Haltung der Arme zum Laufen, z. B.

Fliegebewegung	} der Arme,
Haspeln	
Beschränken	
Seithebhalte	

Handstüz auf die Hüften, Handklappen u. s. w.

- b. von Stirn=Paaren, Dreierreichen u. s. w. bei Fassung der Hände oder Beschränkung der Arme vor dem Leibe. Verfahren: Siehe a., aa. und bb.

Senkrechte Stangen.

Das Stangengerüst besteht aus mindestens 8 Stangenpaaren, die in gemessenen Abständen hinter einander angebracht sind. Wünschenswerth ist es, wenn das an und für sich nicht kostspielige Geräth noch durch Anbringung einer Anzahl schräger Stangen, sowie mehrerer Klettertaue vergrößert wird.

Beim Abklettern verbiete man das Rutschen, sowie allzurasches Gleiten. — Die Aufstellung der Stangen ist eine bogenförmige, so daß jeder Einzelne die Uebungen der Andern verfolgen kann.

Uebungen

A. an einer Stange.

1) Im Stande vorlings:

- | | |
|--|---|
| a. Ergreifen der Stange mit Speichgriff | |
| aa. mit einer Hand und zwar in Schulter-, desgl. in Reichhöhe. | |
| bb. mit beiden Händen in Schulter-, desgl. in Reichhöhe, wobei die r. oder l. Hand oben sein kann. | |
| b. Beugen der Kniee bis zur halben oder ganzen Tiefe im Beugenstande und Strecken der Kniee | } bei festem Griff der Hände in Schulterhöhe. |
| c. Wiederholtes Auf- und Niederhüpfen | |

2) Hangstand

a. vorlings. Die Schüler ergreifen die Stange in Schulterhöhe und senken sich rückwärts so weit, daß der Körper bei völlig gestreckten Armen und Beinen und angestemmtten Füßen an die Stange zum Hang gelangt. Im vorliegenden Falle wird der Körper eine vom Kopfe bis zum Fuße gestreckte Haltung einzunehmen haben; sobald aber die Stange höher oder tiefer als in Schulterhöhe ergriffen wird, ist eine Wölbung des Kreuzes nach außen unvermeidlich. Vergl. Fig. 10.

(Fig. 10.)



b. seitlings l. oder r. mit Griff der l. oder r. Hand oder mit Hang des l. oder r. Unterarmes und im Stande auf beiden Füßen, wobei der r. oder l. Arm entweder seitgehoben oder auf die gleichseitige Hüfte gestützt wird. — Wechsel zwischen Hangstand seitlings l. und r.

3) Im Hangstande vorl. (werde geübt)

- a. Beugen und Strecken d. K. (bei festem Stand der Füße).
 - b. Aufgeben des Griffes z. B. der r. Hand, so daß der Schüler in den Hangstand seitl. l. gelangt.
 - c. Aufwärtsgreifen einer Hand über die andere und Zurückgreifen.
 - d. Hangeln auf- und abwärts
 - e. Hangzucken auf- und abwärts
- } bei festem Stand der Füße.

4) Hang mit gestreckten Armen bei diesseit der Stange geschlossenen und gestreckten Beinen. Die Beine sind rückwärts gehoben, der Kopf ist etwas zurückgeneigt zu halten. Es kann entweder die l. oder r. Hand oben sein. Vergl. Fig. 11. Der Schüler gelangt aus dem Stande in den Hang entweder durch Hangeln aufw. oder durch Aufhüpfen. In diesem Falle folgen, wenn nach Zählen geübt werden soll, auf einander, nachdem die Stange mit beiden Händen in Schulterhöhe ergriffen worden ist: Beugen der Kniee im Zehenstande bis zur halben Tiefe — 1! Aufhupf zum Hange (mit gleichzeitigem Ergreifen der Stange in Hüfthöhe) — 2! Niederhupf und kurzes Verweilen in dem Hochstande (wobei die Hände die Stange in Schulterhöhe ergreifen) — 3! Strecken der Kniee zum Sohlenstande — 4! Später werden Beugen der Kniee und Aufhupf, sowie Niederhupf zum Hochstande und Strecken der Kniee in je einer Zeit dargestellt, so daß der Aufhupf in der 1. und der Niederhupf in der 4. von 4 Zeiten zur Ausführung gebracht werden kann.

(Fig. 11.)



- 5) Im Hange mit gestreckten Armen Fersenheben, Seitgrätschen (vergl. Fig. 11) u. f. w.
- 6) (Nach Zählen!) Aufhupf zum Hange mit gebogenen Armen, wobei die l. oder r. Hand oben sein kann.
- 7) Aufhupf zum Hange mit gestreckten, wie auch gebogenen Armen und Anstemmen des z. B. r. Schienbeines, während das l. Bein entweder rück-, seit- oder vorwärts gehoben ist. Das r. Knie befindet sich

dabei auf der r., der Fuß dagegen auf der l. Seite der Stange (= Kletterfuß mit einem Beine).

- 8) **Aufhupf zum Hange mit Kletterfuß**, wobei das l. oder r. Bein vorn und die l. oder r. Hand oben sein kann.

(Fig. 12.)



Die Übung werde vorerst in der Weise erlernt, daß Übung 7 vorausgeht. In diesem Falle bedarf es nur noch des Anlegens des z. B. l. Beines an das r., so daß die Stange von den Kniegelenken fest eingeschlossen wird. Der Oberkörper liegt dabei fest an der Stange an; der etwas zur Seite geneigte Kopf befindet sich dicht neben der l. Seite der Stange. Vergl. Fig. 12.

Später fällt die unter 7 erwähnte Vorübung weg und der Schüler versucht unmittelbar aus dem Stande durch Aufsprung in den Hang mit Kletterfuß zu kommen. (Ebenfalls nach Zählen.)

- 9) **Klettern auf- und abwärts.**

Vem. Ob mit Vor- und Nachgreifen oder Ubergreifen u. s. w., sei freigegeben; nur beachte der Lehrer gewissenhaft, ob auch der Schüler die Schooßgegend von der Stange entsprechend fern hält. —

Die stark hervortrende Neigung des Knaben zum Klettern, die hohe Befriedigung, die er nach Erreichung des ihm gesteckten Zieles kund giebt, tritt schon auf dieser Stufe deutlich hervor. Der Lehrer beachte diesen Zug des Knaben und lasse daher das Klettern weniger als eine von ihm (d. L.) begehrte, anstrengende Arbeit, sondern mehr als eine Belohnung für Folgsamkeit u. s. w. erscheinen. — Die Schüler sind darauf aufmerksam zu machen, daß sie das Klettern aufw. nicht bis zur äußersten Erschöpfung ihrer Kraft treiben dürfen, da auch das Klettern abw. noch einigen Aufwand an Kraft erfordert. Die Wachsamkeit des Lehrerauges wird auch hier Gefahren zu verhüten suchen.

B. an zwei Stangen.

- 10) **Im Stande vorl.** Vergl. Übung 1.

11) **Hangstand**

- a) vorl. bei festem Griff der Hände in Scheitelhöhe und festem Stand der Füße.
- b) rückl. bei festem Griff der Hände u. s. w. Die Schüler treten an die Stangen heran, ergreifen dieselben und biegen sich zwischen beiden Stangen so weit als möglich durch.
- c) seitlings. Vergl. Übung 2, b.

12) **Im Hangstande vorl.**

- a) **Wechsel zum Hangstande rückl. durch Vor- und Rückbewegung des Oberkörpers**; umgef. Fall.
- b) **Wechsel des Hanges an zwei Stangen mit dem an einer Stange**; umgef. Fall.

- 13) **Wiederholtes Auf- und Niederhüpfen aus dem Stande bei festem Griff der Hände in Schulterhöhe.** Es geschehe dieses Hüpfen mit Beugen und Strecken der Arme, so daß der Hang entweder mit gebogenen,

oder mit gestreckten Armen, wenn auch nur vorübergehend, zur Erscheinung kommt. Das Niederhüpfen geschehe mit sich beugenden Knien

- a. auf beide geschlossene Füße;
 - b. auf den l. r. Fuß
 - c. auf den l. und r. Fuß im Wechsel
- } mit Ferseheben, desgl. Vorspreizen des hüpfreifen Beines.

Das Aufhüpfen geschehe

- a. aus der gewöhnlichen Stellung. Bevor das Aufhüpfen wiederholt wird, erfolgt das Strecken der Kniee, bezw. des Knies und das Senken des gehobenen Beines zur gewöhnlichen Stellung;
- b. unmittelbar nach dem Niederhüpfen, so daß das Strecken der Kniee, bezw. des Knies mit dem Aufhüpfen verschmolzen wird.

- 14) Hüpfen in den Hang mit Gegenstemmen der Beine von innen gegen beide Stangen, wobei die Füße sich außen befinden. (Rabenstein: „Spannkletter-schluß innen“.) Vergl. Fig. 13. Nach Zählen hüpfen die Schüler entweder in der l. von 4 Zeiten unmittelbar in den Hang mit Kletter-schluß innen, so daß der Niederhupf in der 3. Zeit erfolgt, oder man läßt in der 1. Zeit von 8 Zeiten Aufhupf zum Hang mit geb. A. bei geschlossenen Beinen, in der 3. Öffnen derselben zum Kletter-schluß, in der 5. wiederum Schließen der Beine und in der 7. Niederhupf zum Stande ausführen.

(Fig. 13.)



- 15) Hüpfen in den Hang mit Anlegen der Beine von außen an beide Stangen, daß die Füße an der Innen-seite der Stangen anliegen. (Rabenstein: „Spannkletter-schluß außen“.)

Neck.

Je nachdem die Schulterlinie (Breitenaxe) des Turners ihren Lauf mit der Seitenansicht (Längenaxe) des Necks in gleicher Richtung nimmt, oder gegen letztere rechtwinklig gerichtet ist, unterscheidet man einen Seitstand, Seithang, Seitstütz, Seit-sitz; oder im anderen Falle einen Querstand, Querhang, Querstütz, Quersitz u. s. w. Vorlings nennen wir einen Stand, Hang u. s. w., wenn die Stange vor dem Turner, rücklings und seitlings, wenn sie hinter, bezw. seitwärts von ihm liegt.

Im Seitverhalten des Turners giebt es beim Handhang und Handstütz einen Rist-, Kamm- und Ellengriff; im Querverhalten einen Speich- und Ellengriff. Ausführlicheres darüber Seite 42. — Die zahlreichen Uebungen mit ihren überaus reichen Verbindungen und Uebergängen lassen hauptsächlich zwei Gruppen erkennen: Hang- und Stemmübungen.

Mit Rücksicht auf die Körperteile, welche den Hang vermitteln, spricht man von einem Handhang, Unter- und Oberarmhang, Kniehang und Zehen- (Rist-)hang. Das Stemma erscheint dagegen als (Hand-)Stütz, Sitz und Stand. Als gemischtes Verhalten ist auch noch der Hangstand, Liegehang und Liegestütz zu bezeichnen.

Den schwunghaften Uebergang aus einem Hang in den Stütz, Sitz u. s. w. nennt man Aufschwung, im entgegengesetzten Falle Abschwung. Gelangt

der Körper in voller Kreisbewegung um die Reckstange, so entsteht der Umschwung.

Die Art der Darstellung dieser Uebergänge ist eine vierfach verschiedene. Für den Umschwung

- a. aus dem Handhange, desgl. im Handstütz hat man die Bezeichnung Felge,
- b. aus dem Armhange — Speiche,
- c. aus dem Siege-, bezw. dem (reinen) Kniehange — Welle und
- d. aus dem Sitze — Mühle.

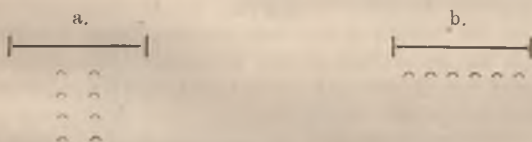
Je nach dem Umfange, in welchem jene schwinghafte Bewegung vollzogen wird, kennt man z. B. einen Wellauf-, Wellum- und Wellüberschwung. —

Sofern einerseits das Verhalten des Turners zur Reckstange, andererseits die Richtung der Bewegung in Frage kommt, unterscheidet man eine Felge und Speiche vor- und rücklings, bezw. rück- und vorwärts. Mühle und Welle lassen sich dagegen, da hierbei weniger das Verhalten des Turners zur Reckstange, als die Richtung der ihm vorgezeichneten Bewegung von Maßgabe ist, vor-, rück- und seitwärts l. und r. darstellen.

Durch eine halbe Drehung um die Breitenaxe gelangt der Turner aus dem Hang in den Abhang.

Eine Verbindung des Sprunges mit den Übungen im Stütz und Hang führt zu den Übungen des gemischten Sprunges.

Es giebt Reckübungen, welche eine gleichzeitige Bethätigung mehrerer Schüler an je einem Recke zulassen, ohne daß letztere sich gegenseitig zu stören brauchen. Zu starken Abtheilungen begünstigt man derartige Übungen, weil hierin die Möglichkeit gegeben ist, einen rascheren Wechsel in der Aufeinanderfolge der einzelnen Übungen herzustellen. Man stelle in solchem Falle die Schüler in eben so viel Stirnreihen von Paaren, Dreierreihen u. s. w. auf, als Recke in Gebrauch genommen werden sollen. (Siehe a.) Bei manchen Reckübungen würde eine gleichzeitige Bethätigung zweier oder mehrerer Schüler an je einem Recke dagegen zu mancherlei gegenseitigen Störungen führen. Dann ist die Aufstellung in neben einander oder einander gegenüberstehenden Stirnreihen die geeignetste. (Siehe b.) In schwachen Klassen bedarf es der obigen Maßnahme nicht, weshalb aus naheliegenden Gründen an je einem Recke nur ein Schüler auf einmal beschäftigt werden mag.



Am schulterhohen Reck werde geübt:

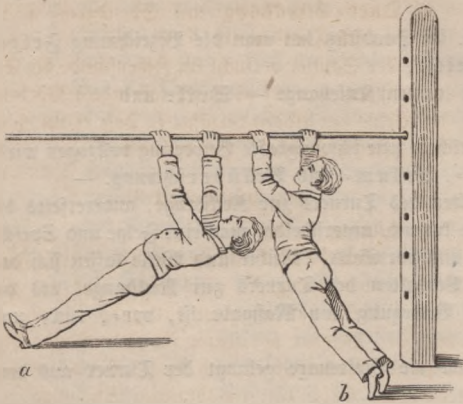
1) Seit-Hangstand

- a. vorlings mit Rist-, Kamm- oder Zwiagriff der Hände. **Fig. 14 a.** Aus dem Seitstande vorl. geht oder hüpfst der Schüler bei festem Griffe so weit vorwärts, daß er bei gestrecktem Körper nur mit den Fersen den Boden berührt; das Gesicht ist der Stange zugekehrt, die Arme sind vollständig gestreckt.

Befehl: Die Stange mit Ristgriff ergreifen — greift! In den Hangstand vorl. gehen (hüpfen) — geht! (hüpfst!) In den Seitstand zurückgehen — geht! Die Arme senken — senkt!

Im Hangstande lassen sich vornehmen:

(Fig. 14.)



aa. Armwippen, s. senkr. Stangen.

bb. Handlücken (mäßiges Heben einer Hand), Seitwärtsgreifen, Ubergreifen einer Hand auf oder über die andere, so daß im letzteren Fall die Arme sich kreuzen.

ec. Hangeln a. D.

dd. Hangzuden a. D.

In den Hangstand

b. rücklings Riß-, Kamm- oder Zwiegriffs gelangt der Schüler bei festem Griffe durch Rückwärtsgehen oder -hüpfen. Die Füße stemmen

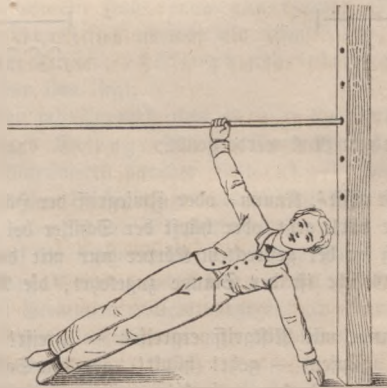
mit den Zehen gegen den Boden; das Kreuz ist stark nach innen gewölbt, so daß die Anforderungen an die Bauchmuskeln des Knaben ziemlich erhebliche sind. Deshalb Vorsicht! Vergl. Fig. 14, b. Wer diesen Übungen noch eine weitere Ausdehnung geben will, der lasse den Hangstand vorl. und rückl. auch im Unter- und Oberarmhange beider Arme zur Ausführung bringen.

2) **Quer-Hangstand.** Verfahren wie unter 1, nur hat der Schüler vorher Querstand einzunehmen; die Hände haben Speichgriff.

Durch Senken eines Armes bis zum Berühren des Bodens unter gleichzeitiger $\frac{1}{2}$ Dr. um d. L. entsteht der Hangstand.

c. seitlings. Die Füße vorher mit den Fersen den Boden berührten, kommen jetzt über einander zu liegen. Fig. 15. (Hangstand seitl. mit Unterarmhang des hangfesten Armes.)

(Fig. 15.)



Am reichhohen Reck:



(Fig. 16.)

- 3) **Seit=Streckhang** mit Rist= oder Zwiagr.; desgleichen
- 4) **Quer=Streckhang** mit Speichgriff a. rechte, b. linke Hand vorn.

Der Schüler versucht im Zehenstande die Stange zu erfassen, worauf er durch (geringes) Vorbewegen der Beine den Boden verläßt, so daß er im Zustande des „freien Hanges“ sich befindet.

Am hüpfhohen Reck:

- 5) **Hüpfen** in den
 - a. **Seit-(Streck-)hang** mit Rist= (vergl. Fig. 16) oder Zwiagriff. (Die Hände sind auf Leibeshöhe von einander entfernt.)

Nach Zählen folgen aufeinander: Beugen der Kniee im Zehenstande bis zur halben Tiefe; Aufhüpfen in den Hang; Niederhüpfen und kurzes Verweilen in dem Hochstande bei Zehenstand; Strecken der Kniee zur gewöhnlichen Stellung.

Verlängerung der Dauer im Hange von 1 auf 4 Zeiten.

- b. **Quer=(Streck-)hang** mit Speichgriff, wobei entweder die l. oder die r. Hand die Vorhand ist. Verfahren wie oben.
- 6) **Im Streckhange**
 - a. Fußbeugen und Strecken.
 - b. Knieheben
 - c. Fersehheben
 - d. Bein spreizen l. oder r. aa. nach vorn, bb. zur Seite nach außen.
 - e. Seit=, Quergrätschen.

Am kopfhohen Reck:

- 7) **Fortgesetztes Auf- und Niederhüpfen** bei festem Griffe
 - a. aus dem Seitstande mit Kamm=, Zwi= oder Ristgriff.
 - b. aus dem Querstande mit Speichgriff.

Des Weiteren ist bereits auf Seite 47 unter 13 Erwähnung gethan worden. Das Aufhüpfen werde gesteigert aus dem Seitstande bis zum Ueberschauen der Stange, aus dem Querstande bis zum Anschultern, wobei im letzteren Falle die Regel gilt, daß der Kopf auf die l. (r.) Seite der Stange kommt, falls die l. (r.) Hand die Vorhand ist.

8) **Hüpfen in den Beugehang**

- a. aus dem Seitstande mit Kamm=, Zwi= oder Ristgriff.
- b. aus dem Querstande mit Speichgriff.

Beim Niederhüpfen wird der Griff aufgegeben.

Am kniehohen Reck:

- 9) **(Seit=) Liegestück** vorl. mit gestreckten Armen.

Durch Rückwärtsgchen bei festem Griffe wird ein Theil der Körperlast nach den Armen verlegt, die, wenn die Uebung nicht zu schwierig werden soll, in möglichst senkrechter Stellung gegen die Stange stehen. Der Körper ist bei aufrechter Haltung des Kopfes und bei geringer Wölbung des Kreuzes nach innen gestreckt;

die geschlossenen Beine geben in gemessener Entfernung von der Stange mit den Fußspitzen die zweite Stütze ab. — Die Schwierigkeit dieser Uebung wächst, wenn der Stützpunkt der Füße noch weiter zurückverlegt wird, so daß die Arme entweder eine schräge oder wagerechte Lage anzunehmen haben.

10) Im **Liegestütz vorl.** bei festem Stütz

- a. Fersen- und
- b. Knieheben l. und r.
- c. Seit- oder Rückspitzen l. oder r.

(Die weitere Verfolgung der Thätigkeiten im Liegestütz vorl. ist im 2. Turnjahre wieder aufgenommen.)

Am bruthohen Kest:

11) **Fortgesetztes Auf- und Niederhüpfen** aus dem Seitstande bei festem Kistgriffe der Hände.

Das Aufhüpfen geschehe nach vorangehender Beugung der Kniee bis zum Strecken der (vorher gebeugten) Arme, so daß letztere vorübergehend zum Stütz gelangen. Der Niederhupf erfolgt mit entsprechender Beugung der Kniee auf beide geschlossene Füße. Das hierauf eintretende Strecken der Kniee führt entweder in die gewöhnliche Stellung zurück, oder wird gleichzeitig zum erneuten Aufhüpfen benutzt.

12) **Hüpfen** in den (Streck-) Stütz mit Kistgriff.

Verlängerung der Dauer im Stütz bis auf 4 Zeiten. Zuordnung von leichteren Beinhätigkeiten.

Barren.

In gleicher Weise, wie das Kest vorwiegend zu Hangübungen in Gebrauch genommen wird, dient der Barren als Geräth zu Stützübungen. Doch werden wir ihn in Folgendem auch zur Darstellung von verschiedenen Arten des Hanges benutzt sehen. Auch am Barren unterscheidet man ein Seit- und Querverhalten des Turners, je nachdem die Breitenaxe desselben in dem einen Falle mit den Holmen gleichläuft, oder im andern Falle die Holme rechtwinklig schneidet.

Eine Weiterung der Begriffe Seit- und Quer-Stand, Hang, Stütz und Sitz wird dadurch bedingt, daß die beiden eine Fläche begrenzenden Holme für die genannten Lagen, bezw. Thätigkeiten eine nähere Bestimmung nöthig machen. Demzufolge wird man hinzufügen müssen, ob der Stand, Stütz u. s. w. „innen“ (innerhalb) oder „außen“ (außerhalb des Barrens) genommen werden sollen. Eine Anzahl entsprechender Uebungen läßt sich sogar nur aus dem Außen-Querstande unter einem Holme ausführen. Vor-, rück-, seitlings, sowie vor- und rückwärts sind auch hier in demselben Sinne, wie am Kest zu gebrauchen. Bei dem gewöhnlichen Querstütz (inner- oder außerhalb des Barrens) nimmt man gewöhnlich Speichgriff (Daumen nach innen), und nur um eine Uebung zu erschweren, Ellengriff (Daumen nach außen). Im Seitstütz finden Kist-, Kamm- und Zwiegriff Anwendung.

Die Aufstellung der Schüler erfolgt am Besten an einer der Langseiten eines Barrens und zwar in ebenso viel Stirnreihen, als Geräthe benutzt werden. Manche Uebungen gestatten ein gleichzeitiges Beschäftigen zweier Schüler an je einem Barren.

Die meist noch schwach ausgebildete Muskulatur des sieben- bis achtjährigen Knaben lassen es als rätzlich erscheinen, die Hangübungen vor den anstrengenderen

Stützübungen zu betreiben; ebenso lasse man aus gleichem Grunde dem Querstütz (auf beiden Holmen) den Seitstütz (auf einem Holme) vorangehen. — Schwache Schüler lasse der Hülfgebende beim Arme. —

Am **brusthohen** Barren (werde geübt):

- 1) **S(eit)=Hangstand** mit gestreckten Armen aus dem A(ußen)=Seitstande, das Gesicht dem Barren zugewendet, und zwar
 - a. vorl(ings).)
 - b. rüchl(ings).) Vergl. Neck, Seite 49.
- 2) **D(uer)=Hangstand** mit gestreckten Armen aus dem Querstande vor dem Ende des Barrens, das Gesicht demselben zugewendet, und zwar
 - a. vorl.)
 - b. rüchl.) Vergl. Neck, Seite 50.
- 3) **S.=Liegohang** aus dem A.=Seitstande, die Hände an einem, ein Kniegelenk oder beide am anderen Holme.
 Nach Zählen: Ristgriff auf dem vorderen Holme — eins! Aufsprung und Einhängen des l. (r.) Knies am hinteren Holme — zwei! Der Körper ist vom Scheitel bis zur Zehe des r. (l.) Beines gestreckt, das Kreuz ein wenig nach innen gewölbt. — Nidersprung zum vorigen Stande (durch Aufgeben des betr. Kniehanges) — drei! Senken der Arme (durch Aufgeben des Griffes) — vier!
- 4) **Im S.=Liegohange**
 - a. Wechsel des Hanges am l. und r. Knie.
 - b. Stemmen des hangfreien Beines gegen den hinteren Holm.
- 5) **D.=Liegohang** aus dem Querstande vor dem Ende des Barrens mit **Zeichgriff** der Hände und **Dang**
 - a. des l. Kniegelenkes am l. Holme.
 - b. des r. Kniegelenkes am r. Holme.
 - c. beider Kniegelenke an beiden Holmen.
 - d. beider Kniegelenke am l. oder r. Holme.

(Fig. 17.)



- 6) **Hüpfen zum A.=Seitstütz** aus dem A.=Seitstande, die Hände ergreifen Ristgriffs den vorderen Holm. Vergl. Fig. 17.

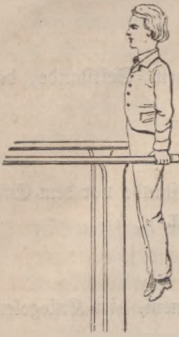
Nach Zählen: Halbes Kniebeugen im Zehenstande bei festem Griffe — eins! Aufhüpfen zum Stütz — zwei! Niederhüpfen zum (halben) Hockstande im Zehenstande — drei! Erheben zum Streckstande — vier!

Später folgt mehrere Male jedem Niederhüpfen unverweilt das nächste Aufhüpfen, so daß auf eins! unmittelbar in den Stütz, auf zwei! zurück in den Stand gehüpft wird.

- 7) **Hüpfen zum Seitstütz** und

- a. Biegen und Strecken des l., des r. Fußes und beider zugleich.
- b. Fersehheben des l., des r. Beines und beider bis zum Anferseh.
- c. Seitheben eines Beines.
- d. Seitgrätschen.

(Fig. 18.)



8) Hüpfen zum L.-(Streck-)Stütz mit Speichgriff aus dem Querstande entweder vor dem Ende (vergl. Fig. 18) oder inmitten des Barrens. Im Stütze sei der Kopf des Turnenden aufrecht gehalten, die Brust (nach außen) gewölbt, so daß die Schultern (scheinbar) etwas zurücktreten; die Beine sind zu strecken, die Fersen zu schließen, die in einem Winkel von mindestens 60° auswärts geöffneten Fußspitzen abwärts gerichtet zu halten.

Nach Zählen: S. o.

Bem. Beim Niederhüpfen innerhalb des Barrens giebt die eine Hand den Stütz auf, um unmittelbar darauf den anderen Holm zu erfassen, wobei der Schüler eine $\frac{1}{4}$ Dr. um d. L. ausführt, so daß er in den Seitstand gelangt.

9) Hüpfen zum Querstütz und

- a. Bugen und Strecken des l., des r. Fußes und beider zugleich.
- b. Fersenheben des l., des r. Beines und beider zugleich bis zum Anfernen.
- c. Knieheben des l., des r. Beines und beider zugleich bis zur wagerechten Haltung des Oberschenkels.
- d. Vorheben des l., des r. Beines.
- e. Seit- und Quergrätschen.

Die Dauer der Uebungen unter 6—9 sei gewissenhaft nach der Kraft der Schüler bemessen, da eine Ueberanstrengung schwächlichen Schülern von Nachtheil werden kann.

10) Aufsprung aus dem J.-Seitstand mit Zurückziehen zum J.-Seitstütz auf den hinteren Holm, wobei die Hände Ristgriffs den vorderen Holm erfassen.

11) Aufsprung aus dem Querstande in der Mitte des Barrens, auch am Ende desselben, das Gesicht nach außen, mit Rückschwüngen des r. (l.) Beines

(Fig. 19.)



a. zum J.-Quersitz auf den r. (l.) Holm hinter die r. (l.) Hand. Der Schüler nimmt auf dem r. (l.) Schenkel hinter der r. (l.) Hand Sitz; das l. (r.) Bein bleibt in der vom Oberkörper angedeuteten Richtung gestreckt, so daß beide eine gerade Linie bilden. Die Hände behalten selbstverständlich auf beiden Holmen Stütz. Vergl. Fig. 19.

b. zum J.-Seititz auf den r. (l.) Holm hinter die r. (l.) Hand mittelst einer $\frac{1}{4}$ Dr. l. (r.). Die l. (r.) Hand läßt los und greift nach dem r. (l.) Holme hinüber.

Bem. Der Sitz ist ein „freier“, sobald die Hände den Stütz aufgeben.

12) Wechsel des J.-Quersitzes hinter der l. und der r. Hand nach einem Zwischen-Niedersprunge.

Das Spiel.

Welch' außerordentlich wichtigen Einfluß das Spiel auf das körperliche und geistige Gedeihen der Jugend eines Volkes hat, dessen waren schon die alten Griechen und Römer sich klar bewußt. Von ihnen wurde das Spiel geradezu als ein unentbehrlicher Factor der Jugend-Erziehung und -Bildung angesehen. Und in der That könnte man, sofern es sich um die Aneignung von Körperkraft und Gewandtheit, von Muth und Geistesgegenwart, von freiwilliger Unterordnung des Einzelnen unter die Gesamtheit und doch auch wieder um die Selbstständigmachung des Einzelnen ohne Schädigung der Gesamtinteressen handelt, kein besseres Mittel erfinden, das durch den ihm innewohnenden Zauber für die Jugend so ohne große Schwierigkeit zum Ziele führt, als das Spiel. Man hat daher nicht mit Unrecht behauptet, daß aus den Spielen der Jugend eines Volkes dessen politische, sowie sociale Zustände sich wieder spiegeln.

Deshalb wandten auch die Begründer der deutschen Turnkunst als wahre Freunde und Förderer des Wohles ihres Volkes dem Spiele unserer Jugend alle Aufmerksamkeit zu. Von ihm sagt unser Altmeister Jahn: „In den Turnspielen der Jugend paart sich Arbeit mit Lust und Ernst mit Jubel. Da lernt die Jugend von Klein auf gleiches Recht und Gesetz mit Anderen halten; da hat sie Brauch, Sitte, Ziem und Schick im lebendigen Anschauen vor Augen.“

Für den Erzieher bietet das Spiel außerdem die beste Gelegenheit, das Kind in seiner wahren inneren Gestaltung zu sehen und zu beobachten; denn beim harmlosen Spiele giebt sich daselbe, wie es ist. Schon deshalb schließe sich der Lehrer vom Mitspielen nicht aus, und wenn Jahn Recht hat, der dem häufigen Umgange mit der Jugend den Einfluß des Verjüngens auf das Alter zuschreibt, so kann der alternde, man könnte auch sagen, der durch Berufsarbeit bis zur Erschöpfung aufgearbeitete Lehrer nichts Besseres thun, als mit seinen Pflegebefohlenen — spielen. (Sollen wir Kinder erziehen, so müssen wir auch Kinder mit ihnen werden. Luther.) Durch Nichts wird er zudem das Herz des Kindes so für sich gewinnen können, als wenn er, die in den Augen eines Kindes höchste Respectsperson, auf einmal zum lieben Spielgefährten wird. GutsMuths sagt in dieser Beziehung schön und treffend: „Spiele sind Blumenbänder, durch welche man die Jugend an sich fesselt.“

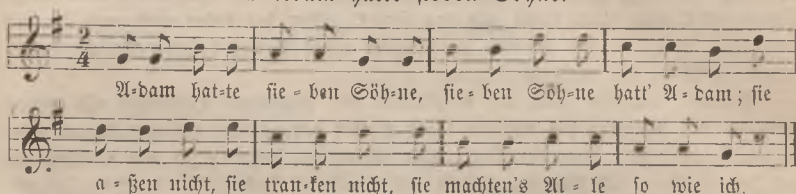
Aber auch das Spielen will gelernt sein, wenn es nicht zur Spielerei werden soll. Vor Allem bleibe der Lehrer der Spielgenosse und nur im Nothfalle schreite er belehrend und aufmunternd, oder tadelnd und beschwichtigend ein. Die Beachtung der Spielgesetze muß, wie auch Jahn verlangt, strengstens gehandhabt werden. Das turnerische Spiel sei Bewegungsspiel und gehe nie um Gewinnst. Jahn äußert sich hierüber in seiner derben Weise: „Ein Turnspiel geht um Sieg und Gewinn, aber niemals um Gewinnst. Darum sind selbst dem kleinsten Turner auch außer der Turnzeit niemals Marnel, Knippkügeln, Kampf- und Nadelspiel und dergl. zu gestatten. Mit solchen Nichtswürdigkeiten fängt man an, und mit seinem oder anderer Leute Vermögen hört man auf.“ —

Im Orte heimischen Spielen ist der Vorrang zu geben, da für sie das rechte Verständniß schon vorhanden ist. Lieblingsspiele lasse man auf besonderen Wunsch der Schüler häufiger wiederkehren. Man spiele in einer Stunde nur ein, ausnahmsweise höchstens zwei Spiele, vielleicht das zweite zum Ausruhen, zur

geistigen Sammlung, da ein zu häufiger Wechsel nachtheilig auf die Charakterbildung des Kindes sich äußern, insbesondere der Begehrlichkeit und unstillten Laune Vorschub leisten dürfte. Aus verschiedenen Rücksichten, die dem Lehrer ohne weitere Andeutungen einleuchten dürften, verlege man das Spiel auf das Ende der Stunde. Ebenso sei das Spiel sowohl der Witterung, als der Jahreszeit angemessen, so daß gewisse Spiele, wie die Zugvögel, nach bestimmten Zeitabschnitten verschwinden und wiederkehren. Frisch gefallener Schnee möge ein willkommenes Material zu einer Schneeschlacht sein.

Die unter 1—3 verzeichneten Spiele sind vorwiegend auf die erste Turnzeit berechnet, da durch sie auf das eigentliche Turnen vorbereitet werden soll.

1. Adam hatte sieben Söhne.

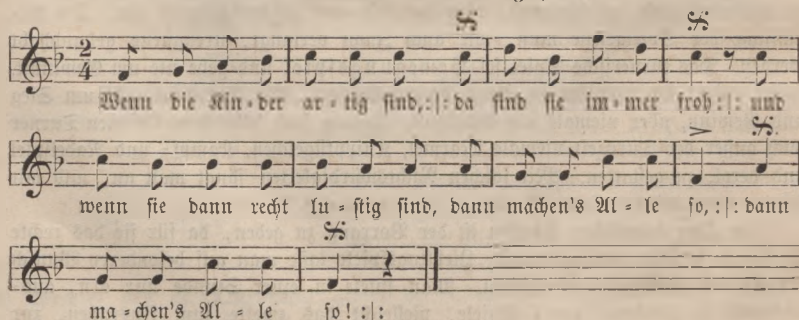


A-dam hat-te sie-ben Söh-ne, sie-ben Söh-ne hatt' A-dam; sie
a-sen nicht, sie tran-ken nicht, sie mach-en's Al-le so wie ich.

Die Spielenden bilden eine Kreisreihe, in deren Mitte entweder der Lehrer selbst, oder ein etwas geweckter Schüler nach Schluß des Gesanges irgend eine Bewegung, die auch zuweilen an das Komische grenzen darf, vormacht. Die Umstehenden, welche nach dem Tacte des Liedchens unter Fassung der Hände sich in Kreise fortbewegen, ahmen dieselbe hierauf nach. Solcher Bewegungen giebt's viele; andeutungsweise seien erwähnt: Die Bewegungen des Sägens, Flückens, Hobelns, Geigens, Trommelns, Blasens u. s. w. — Allmählich treten rein turnerische Thätigkeiten, wie Händeklappen, Hüpfen (Hinken) auf dem r. (l.) Beine ohne und mit Fassen des l. (r.) Knies durch beide Hände (auch unter gleichzeitigem Drehen a. D.), Hüpfen in die Seitgrätsch- und Schlußstellung, Armstoßen seitw. u. s. w. in den Vordergrund.

Die beiden nachstehenden Spiele verfolgen so ziemlich dieselbe Tendenz; wir geben sie beide in der Voransetzung, daß sie dem Lehrer willkommen sind. Vielleicht ist das eine oder andere der Jugend schon bekannt und dann erkenne er dem bekannten Spiele den Vorrang zu.

2. Wenn die Kinder artig sind.



Wenn die Kin-der ar-tig sind, da sind sie im-mer froh; und
wenn sie dann recht lu-stig sind, dann mach-en's Al-le so; dann
ma-chen's Al-le so!

Soll das Spiel beendet werden, so wird die zweite Strophe in recht langsamem Tactmaße gesungen. Bei den Worten „und machen's Alle so“ bedecken die Kinder mit beiden Händen unter dem Ausdrucke des Weins die Augen.

2. Wenn die Kinder schlamm nun sind, ∴ dann sind sie nimmer froh, ∴
Und wenn sie dann recht traurig sind, ∴ dann machen's Alle so! ∴

3. Der Bauer.

Wollt ihr wis = sen, wie der Bau = er sei = nen Ga = ser aus
sät? Der Bau = er macht's so!

Je nachdem die Thätigkeiten des Aussäens, Abmäheus, Ausdreschens, Einhackens oder Ausruhens dargestellt werden sollen, tritt an die Stelle des Wortes „ausät“, „abmäht“, bezw. „ausdriecht“, „einhackt“, und im letzten Theile statt „seinen Hafer einhackt“ — „nach der Arbeit ausruht“. In diesem Falle nehmen Alle Hochstellung, schließen dabei die Augen und stützen den Kopf auf einen Arm. —

Winter.

4. Die Jagd.

Ku = pfe, ru = pfe Gräs = chen, es si = hen hier drei Häs = chen und
kommt der bö = se Jä = ger dort, husch, sind wir al = le fort!

Die Häschen umstehen in Gruppen kauend den mit einem Stocke zc. als Büchse bewaffneten Jäger und ahmen während des Singens das Rumpfen von Grashalm nach. Am Schluß der Strophe: „Husch, sind wir Alle fort!“ giebt der Jäger durch „Puff!“ auf die Häschen einen Schuß ab, worauf diese die Flucht ergreifen. Das von dem Jäger erhaschte Häschen tritt entweder an dessen Stelle, worauf das Spiel in obiger Weise wieder aufgenommen wird, oder es wird ein Hund des Jägers und muß dem Jäger fangen helfen. Sobald alle Häschen gefangen sind, ist das Spiel zu Ende.

5. Der Gänsdieb.

Wer mei = ne Gans ge = stoh = len hat, der ist ein Dieb, der ist ein
Dieb; wer mir sie a = ber wie = der bringt, den hab' ich lieb, den
2 Mal.
hab' ich lieb. Dort steht der Gän = se = dieb.

Die ganze Classe bildet bei Fassung Hand in Hand eine Kreisreihe und bewegt sich unter Abfingung des obigen Liedes im Kreise gehend oder hüpfend um den in der Mitte desselben stehenden Gänse dieb. Sobald das 2. Mal die Worte „den hab' ich lieb“ gesungen worden, eilt der Gänse dieb auf ein „Gänschen“ zu, ergreift dasselbe bei den Händen und tanzt einige Male an Ort mit ihm herum. Die Uebrigen vereinigen sich zu Paaren und thun dasselbe. Da die Zahl der Spielenden eine ungerade sein muß, so wird der Uebrigbleibende zum Gänse dieb, den nun auch die Mitspielenden spöttlich mit den Worten ansingen: „Da ist der Gänse dieb“. — Hierauf beginnt das Spiel von Neuem.

6. Kaze und Maus.

Bekannt. Vor Eröffnung des Haschens mag das Liedchen gesungen werden:

Mänschen lass' dich nicht er-wi-schen, spring' mir ü-ber Bank' und
Ei-schen! husch, husch, husch, husch, husch, husch, husch! Mäus-chen,
Mäus-chen, husch, husch, husch!

7. Die zwei Hunde und der Hase.

Ähnlich wie Kaze und Maus, nur stellt man inmitten der Kreisreihe eine kleinere, vielleicht aus 6—10 Schülern bestehend, auf. Sobald der Hase bei der Verfolgung die innere Kreisreihe, welche den Wald vorstellen soll, erreicht hat, ist er vor Verfolgung der beiden Hunde geschützt. Will man dem Spiele noch einen größeren Reiz verleihen, so ernennet man einen vierten Schüler zum Jäger, der eine Büchse in der Gestalt eines Holz- oder Eisenstabes erhält und auf den zufangenden Hasen erst den Schuß abgibt.

8. Blinde Kaze und blinde Maus.

An einem senkrecht befestigten Pfahle, dessen Kopfende mit einem beweglichen eisernen Ringe versehen ist, werden in Kopfhöhe zwei Schnüre (Seile) von 3 und 4 Meter Länge angebracht. Zwei Kinder, die Kaze und die Maus, ergreifen mit verbundenen Augen das äußere Ende einer Schnur und umkreisen nach ein und derselben Richtung hin bei straffangezogener Schnur den Pfahl. Die mit einem Plumpfack versehen Kaze ist, da sie an der längeren Schnur zu laufen hat, bei der Verfolgung der Maus im Nachtheile, den sie durch Vergrößerung oder Verdoppelung ihrer Schritte wieder auszugleichen sucht. Sobald nun die Kaze: „Miau!“ schreit, antwortet das Mäuschen: „Piep, piep!“

Gelingt es der Kaze, die Maus mit einem Plumpfack-Schlage zu ertölen, so treten zwei andere Kinder an ihre Stelle.

9. Das Bauen einer Brücke.

Zwei Angesichts einander gegenüberstehende Schüler bilden zu Anfang des Spieles unter Fassen der Hände bei gehobenen Armen einen Stein, dem sich die beiden nächsten Schüler in gleicher Weise als zweiter Stein anschließen, nachdem sie zuvor bei vorgebeugtem Oberkörper das von dem 1. Paare gebildete Thor passiert haben. Die nächstfolgenden Schüler, schon vorher zu Paaren geordnet, schlagen denselben Weg ein, um nach vollendetem Durchzuge als Steine zur Brücke sich anzustellen. Sind alle Paare auf diese Weise endlich untergebracht worden, so kann entweder ein anderes Spiel begonnen, oder die Erneuerung der Brücke durch Abbrechen der hinteren Theile in Folge Auflösens der hinteren Paare in der oben angedeuteten Weise fortgesetzt werden.

10. Der schwarze Mann.

Der schwarze Mann, in der Regel ein vom Lehrer zu diesem Zwecke bestimmter Schüler, zuweilen auch der Lehrer selbst, nimmt in einiger Entfernung von den übrigen Mitspielenden Aufstellung. Die von ihm gestellte laute Anfrage: „Wer fürchtet sich vor dem schwarzen Mann?“ wird von den letzteren mit einem ebenso lauten: „Niemand!“ beantwortet, worauf der schwarze Mann der Gegenpartei entgegenläuft, um einen oder mehrere der Mitspielenden durch einen leichten Schlag mit der flachen Hand gefangen zu nehmen. Dabei darf er jedoch nur nach vorn und zur Seite links oder rechts, nicht aber wieder zurück laufen, wenn der Gefangene auch als Gefangener gelten soll.

Wer das jenseitige Mal oder einen über den Turnpaß gezogenen Strich überschritten hat, ist frei. Die Gefangenen sind nun ebenfalls schwarze Männer und als solche unter einander Verbündete. Das Spiel beginnt in gleicher Weise von Neuem von der entgegengesetzten Seite her und wird so lange fortgesetzt, bis alle Spieler schwarze Männer sind. Wer die Grenzen des als Spielplatz bestimmten Raumes überschreitet, wird ebenfalls schwarzer Mann.

11. Das böse Thier.

Ein Schüler hält sich in einem Verstecke als böses Thier verborgen. Die Uebrigen ziehen Hand in Hand in einiger Entfernung wiederholt am Versteck vorüber und singen: „Wir möchten in den Garten gehn; wenn nur das böse Thier nicht käm! 's hat Eins geschlagen, 's kommt immer noch nicht, 's hat Zwei geschlagen, 's kommt immer noch nicht“ u. s. w. Sobald das böse Thier hervorbricht, ergreifen Alle die Flucht. Der Erhaschte wird „böses Thier“ und das Spiel wiederholt sich in obiger Weise.

12. Hulegänschen.

Vor Beginn des Spieles werden zwei Freimale ausgemacht, die nicht allzu nahe bei einander liegen dürfen. In dem einen Freimale befinden sich die Gänschen, in dem anderen die Mutter derselben. Zwischen beiden Freimalen hält sich etwas seitwärts hinter irgend einem Gegenstande der Dieb versteckt. Die Mutter ruft:

„Hule, hule, hule, ihr Gänschen kommt zur Schule!“ Die Gänschen erwidern:
„Gaf! gaf, gaf! Ein Dieb uns mag!“ Mutter: „Wo steckt er denn?“ Gänschen:
„Dort hinten!“ Mutter: „Kommt Gänschen, fliegt nach Haus, dann geht der
Dieb leer aus!“ Hierauf eilen die Gänschen unter Fliegebewegung der Arme
dem Freimale der Mutter zu. Der Dieb bricht aus seinem Versteck hervor und
sucht eines der flüchtigen Gänschen zu erhaschen. Gelingt ihm dies, so löst das
gefangene Gänschen ihn ab und der ehemalige Dieb darf wieder Gänschen sein.

Anleitung
für den
Turnunterricht in Knabenschulen.

Bearbeitet
in sieben aufsteigenden Stufen
von

H. Seeger,

Ober-Turnlehrer an den städtischen Schulanstalten zu Zwickau.

Zweite Stufe. 2. Turnjahr (3. Schuljahr).

Zweites Turnjahr.

(8. — 9. Lebensjahr.)

Freiübungen.

I. Im Stehen.

Übungen

A. der Beine und zwar

a. beider Beine.

- 1) Stellungen.
 - aa. Gewöhnliche Stellung; viertel Drehungen auf dem l. Fuße mit Stampftritt r.
 - bb. Kreuzschrittstellung l. (r.) mit Kreuzen des r. (l.) Beines vorn-, desgl. hintenher.
 - cc. Vor-, Seit-, Rück-, Kreuzschrittstellung l. (r.) und Zurückstellen des l. (r.) Beines zur gewöhnlichen Stellung unter gleichzeitiger $\frac{1}{4}$ Dr. r. (l.)
- 2) Fußwippen in einer der Schrittstellungen.
- 3) Kniewippen
 - aa. in der gewöhnlichen Stellung mit einmaliger Unterbrechung beim a. Kniebeugen; b. Kniestrecken; c. Kniebeugen und Strecken.
Kniewippen auf Dauer.
 - bb. des zu einer Schrittstellung gestellten Beines.

b. eines Beines.

- 4) Zehenstand des l. (r.) bei Sohlenstand des r. (l.) Fußes.
- 5) Fersestand des l. (r.) bei Sohlenstand des r. (l.) Fußes.
- 6) Vor-, Seit-, Rückspitzen aus der gewöhnlichen Stellung mit dem l. (r.) Beine und
 - aa. Senken desselben zum Schließen der Beine,
 - bb. viertel Drehung beim Schließen.
- 7) Ferseheben. Heben des Unterschenkels
 - aa. hinten auf, so daß derselbe mit dem Oberschenkel einen rechten, desgl. spitzen Winkel bildet.

bb. vornher (vorklings) }
 cc. hintenher (rücklings) } , also mit Kreuzen des Staudbeines.
 Fersehebbhalte.

- 8) Knieheben des l. (r.) Beines und Strecken desselben zur
 aa. Vor-, bb. Seit-, cc. Rückschrittstellung. Kniehebbhalte.
- 9) Beugen und Strecken, desgl. Kreisen des Fußes in der Knieheb-, oder
 Vorspreizhalte des l. oder r. Beines.

B. des Rumpfes.

- 10) Vor-, Seit-, Rückbeugen und Strecken des Rumpfes
 a. in der gewöhnlichen Stellung;
 b. in der Vor-, bezw. Seit- und Rückschrittstellung.
- 11) Drehen des Rumpfes a. in der gewöhnlichen Stellung;
 b. in der Seit- und Rückschrittstellung l. oder r.

C. der Arme.

- 12) Drehen eines Armes, desgl. beider zugleich in einer Hebbhalte und zwar
 in die
 a. Risthaltung, b. Kammhaltung, c. Speichhaltung, d. Ellenhaltung.
- 13) Heben der Arme zum Stoß und Stoßen mit einem Arme, desgl. mit beiden
 vor-, seit-, auf-, abwärts.
- 14) Fassungen eines geschlossenen Stirnraumes:
 a. Fassung Arm in Arm und gleichzeitiges Stützen der äußeren Hände auf
 die Hüften.
 b. Armverschränkung vor dem Leibe.

II. Im Gehen.

- 1) Gehen a. D.
 a. als gewöhnliches Gehen.
 b. als Gehen auf den Zehen (Zehengang).
 c. als Gehen mit langsameren und schnelleren Schritten.
 d. mit Ferse-, desgl. Fußklappen.
 e. mit mäßig-hohem aa. Vorspreizen, bb. Ferse-, cc. Knieheben.
 f. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. auf unerwarteten Befehl.
- 2) Vorwärtsgehen mit
 a—e. vergl. I. a—e.
 f. Schlagen (Schlaggang).
 g. einer $\frac{1}{4}$ Dr. nach einer dem Schüler bekannt gegebenen Anzahl von Schritten.
- 3) Rückwärtsgehen.
- 4) Seitwärtsgehen mit Nachstellen (Nachstellgang seitw.).

III. Im Laufen.

- 1) Laufen a. D.
 a. ohne und mit Betonung einzelner Schritte. (Dreitrittlauf mit Betonung
 des 1. von drei Schritten.)

- b. mit viertel Drehung nach einer dem Schüler vorher angegebenen Anzahl von Schritten.
- 2) Vorwärtslaufen a. vergl. 1aa; b. als Dauer-, Schnell- und Wettlauf.
 - 3) Seitwärtslaufen mit Nachstellen. Bem.: Das Vor-, desgl. das Rückwärtslaufen mit Nachstellen kommt beim Knabenturnen weniger in Betracht, sowie auch das Seitwärtslaufen mit Nachstellen nur am Rundlaufe geübt wird.

IV. Im Hüpfen und Springen.

- 1) Hüpfen auf beiden Füßen.
 - a. an Ort
 - b. vorw. } mit Fuß- und Kniewippen.
- 2) Hüpfen abwechselnd l. und r. an Ort und vorw.
- 3) Sprung a. D. mit Auf- und Niedersprung beider (geschlossener) Füße („Stand sprung“).
- 4) Sprung mit Auf- und Niedersprung beider Füße aus einer der (dem Schüler bekannten) Schrittstellungen in die gewöhnliche (Schluß-) Stellung.

Ordnungsübungen.

- 1) Bildung einer geschlossenen Stirnreihe mit Richtung r. oder l.
 - a. nach dem Ersten;
 - b. nach einem in der Mitte stehenden Schüler.
- 2) Auflösung und Neubildung der geschlossenen Reihe auf der nämlichen Stelle, desgl. mit Veränderung des Ortes unter
 - a. Wiederherstellung der nämlichen Reihe,
 - b. Umgestaltung derselben.
- 3) Das Drehen der Flankenreihe oder das Ziehen.
 - a. Winkelzug l. oder r. — Die Richtungsänderung geschieht entweder
 - aa. an einem vorher bestimmten Orte, oder
 - bb. nach einer vorher bekannt gegebenen Anzahl von Schritten, oder
 - cc. auf unerwarteten Befehl.
 - b. Gegenzug l. oder r. auf
 - aa. einer geradlinigen
 - bb. einer gebogenen oder gewundenen } Bahn und zwar nach einer Richtung hin oder im Wechsel l. und r. („Schlängeln“).
- 4) Umbildung einer Linie von Paaren (einer Reihe) zu einer Säule von Paaren und zwar
 - a. einer Flankenlinie zu einer Stirnsäule mittelst Nebenreihens
 - aa. der Zweiten, bb. der Ersten.

Verwandlung der Stirnsäule in eine Flankenlinie mittelst

 - aa. Hinter- (Ein-) Reihens der Zweiten; bb. Vor- (Ein-) Reihens der Ersten.

- b. einer Stirnlinie zu einer Flanken säule mittelst Vor- oder Hinterreihens aa. der Zweiten; bb. der Ersten.
- Verwandlung der Flanken säule in eine Stirnlinie mittelst Neben (Ein-) Reihens der Zweiten, bezw. Ersten.
- 5) Umbildung einer Säule von Paaren zu einer solchen von Doppelpaaren und zwar
- a. einer Stirn säule mittelst Nebenreihens
aa. der 2., bb. der 1. Paare (auf dem kürzesten Wege durch Schrägzug).
Verwandlung einer Stirn säule von Doppelpaaren in eine solche von einfachen Paaren durch
aa. Hinter- (Ein-) Reihen der 2. Paare;
bb. Vor- (Ein-) Reihen der 1. Paare.
- b. einer Flanken säule mittelst Vor- oder Hinterreihens
aa. der 2., bb. der 1. Paare (durch Schrägzug).
- Verwandlung einer Flanken säule von Doppelpaaren u. s. w. durch Neben- (Ein-) Reihen.
aa. der 2., bb. der 1. Paare.
- Bem. Faßt man die Säule von Doppelpaaren als solche von Viererreihen auf, so kann die Rückbildung sofort zur Linie, sowie die Herstellung zur Säule (von Viererreihen) aus der Linie durch einmaliges Reihen bewirkt werden.
- 6) Platzwechsel zwischen
- a. den Einzelnen eines geöffneten Stirnpaares bei getheilter Stirnstellung mit l. oder r. Ausweichen.
- b. den Einzelnen eines geöffneten Flankenpaares bei Stellung derselben Stirn gegen Stirn oder Rücken gegen Rücken mit l. oder r. Ausweichen.
- 7) Öffnen (und Schließen) der Reihen
- a. einer Stirn säule zu einem Abstände von einem, 2, 4 Schritten
aa. seitw. l. durch Seitwärtsgehen mit Nachstellen. Schließen der Reihen seitw. r. durch Seitwärtsgehen mit Nachstellen
bb. seitw. r. durch Seitwärtsgehen mit Nachstellen. Schließen der Reihen seitw. l. durch Seitwärtsgehen mit Nachstellen.
- b. einer Flanken säule zu einem Abstände von 2, 4 Schritten
aa. vorw. durch Vorwärtsgehen. Schl. d. R. rückw. durch Rückwärtsgehen.
bb. rückw. durch Rückwärtsgehen. Schl. d. R. vorw. durch Vorwärtsgehen.
- 8) Umgehen eines Vierecks und zwar der Kotten oder Reihen eines Reihenkörpers in Säule a. in gleicher, b. in gegengleicher Richtung.

Erster Abschnitt.

Inhalt: Bildung einer geschlossenen Stirnreihe (vergl. Ordnungsüb. 1).
Auflösen und Neubilden der geschlossenen Reihe u. s. w. (vergl. ebendas. 2). Viertel Drehungen in und zu der gewöhnlichen Stellung, desgl. im Gehen a. D. auf unerwarteten Befehl. Gehübungen a. D.

(vergl. Freiüb. II, 1). Heben der Arme und Drehen ders. in eine der Hal-
tungen (vergl. ebendas. I, 12). Laufübungen. —

Aufstellung der Schüler der Größe nach in einer geschlossenen Stirnreihe
(vergl. I. Turnj.). Reihen sich die Schüler mit Ausnahme des Ersten an die linke Seite
ihrer Vorgereiheten, so ist Richtung r., im anderen Falle Richtung l. zu nehmen.
In größeren Reihen geschieht das sich „Nichten“ auch nach einem in der Mitte
stehenden Schüler (r. Flügel: Richtung l., l. Flügel: Richtung r.); doch setzt dies
schon so viel Ordnungsgeschick voraus, daß man in solchem Falle die Schüler lieber
in zwei hinter einander stehende Stirnreihen sich aufstellen läßt.

Mehrmaliges Auflösen und Neubilden der geschlossenen Stirn-
reihe mit Richtung r. zunächst auf der nämlichen Stelle, später mit
Veränderung des Ortes.

Zu diesem Falle werde angeordnet: Rechter Führer 4 (6, 8) Schritte Vor-
(Rück-, Seit-) wärtsgen — marsch! Richtet Euch nach dem r. Führer mit Vor-
(Rück-, Seit-) wärtsgen (=laufen) — marsch! Einzeln oder abtheilungsweise
reicht man sich, den Kopf nach der r. (l.) Seite drehend, neben jenen.

In gleicher Weise mag das sich „Nichten“ auch nach dem l. Führer, desgl.
nach einem der Reihemitte angehörenden Schüler vorgenommen werden.

Bei der Wiederherstellung einer aufgelösten Flankenreihe ohne und mit Orts-
veränderung ist gedrängtes oder allzusehr gelockertes Hintereinanderstehen zu ver-
meiden. Das Uebungsverfahren ist aus Obigem leicht abzuleiten.

Auflösung und Neubildung der Reihe unter Umgestaltung der-
selben.

Der geschlossenen Stirnreihe werde geboten: Aus einander — marsch! In
einer Flankenreihe aufstellen — marsch! Die Kopfbedeckung holen und in einem
auf Armlänge geöffneten Stirnringe, Gesicht nach innen, aufstellen — marsch!

Bem. Die hierbei sich bietende Gelegenheit, den Schülern das Grüßen zu lehren,
werde von dem Lehrer, wenn dies nicht schon früher geschehen, nicht
verabsäumt. Die Wiederkehr derartiger Uebungen ist so lange geboten,
als bei unserer Turnjugend noch Verstöße gegen die Regeln des Grüßens
wahrzunehmen sind. — Die Kopfbedeckung ablegen und in einer (ge-
schlossenen) Stirnreihe aufstellen — marsch!

Da eine öftere Wiederkehr obiger Ordnungsübungen in ununterbrochener Auf-
einanderfolge die Schüler leicht ermüdet, so ist eine fleißige Wiederholung bereits
erlernter, sowie das Einüben noch zu erlernender Uebungen, soweit sie in beiden
Fällen in den Rahmen des Ganzen passen, als eine erwünschte Abwechslung zu
betrachten. Wir lassen an dieser Stelle eine Anzahl der letzteren folgen.

1) Viertel Drehungen in und zu der gewöhnlichen Stellung.

Nachdem wiederholungsweise viertel Drehungen mit zwei Schritten a. D. oder
mit einem Auf- und Niedersprunge auf beiden Füßen vorgenommen worden
sind, verlange man für die Folge, falls nicht besondere Anordnungen ertheilt
werden, die Ausföhrung aller Drehungen im Stehen in nachstehender Weise:
Auf den Befehl: Links (R.) — um! erfolgt ein Abstoßen der r. Fußspitze unter
gleichzeitiger viertel Drehung auf der l. Ferse (1!), worauf der r. Fuß mittelst
(mächtigen) Stampftrittes an den l. gestellt wird (2!). Man halte sich bei der
Einübung dieser Drehung nicht zu lange auf und komme auf sie lieber öfters zurück.

2) Vorbereitend: Arm in Arm mit r. oben (fassen) — faßt! Heben zum Zehen-
stande — hebt! Gehen a. D. auf den Zehen — marsch! (= Zehengang).

Gewöhnliches Gehen a. D. — marsch! Wechsel zwischen gewöhnlichem Gehen und Gehen auf den Zehen.

- 3) Den l. Fuß auf die Zehen (stellen) — stellt! Den r. Fuß auf die Zehen, den l. wieder auf die Sohlen gleichzeitig (stellen) — stellt! Dasselbe abwechselnd im Taktmaße des Gehens — stellt! (= Gehen mit Ferseklappen).
- 4) Den l. Fuß auf die Ferse (stellen) — stellt! Den r. Fuß auf die Ferse, den l. wieder auf die Sohle gleichzeitig — stellt! Dasselbe im Taktmaße des Gehens — stellt! (= Gehen mit Fußklappen).
- 5) Stehen auf dem l. Fuße — steht! Die Schwere des Körpers wird durch mäßiges Vor- oder Rückspreizen, bezgl. Ferse- oder Knieheben des r. Beines nach dem l. Beine verlegt (= Dauerstehen). Stehen auf dem r. Fuße — steht! Der Wechsel zwischen dem Stehen auf dem l. und r. Fuße erzeugt ein Langsamgehen a. D. — Nähert sich dasselbe in Betreff des Zeitmaßes dem gewöhnlichen Gehen a. D. (2:3), so hat man das Gehen a. D. mit langsamern Schritten. Die allmähliche Verkürzung der Schrittdauer führt zum gewöhnlichen Gehen und endlich zum Gehen a. D. mit schnelleren Schritten. In der turnerischen Praxis rechnet man in der Regel auf zwei langsamere, vier schnellere Schritte. — Wechsel zwischen dem Gehen mit langsamern und schnelleren Schritten.
- 6) Vorbereitend: Lösen der Fassung durch Senken der Arme — senkt! a. Vorheben der Arme (in Speichhaltung), Kleinfingerseite nach unten — hebt! b. Drehen der Arme (in die Risthaltung), Kleinfingerseite nach außen — dreht! c. Zurückdrehen d. A. — dreht! d. Senken d. A. — senkt! — Nach mehrmaliger Uebung werde b. dahin abgeändert, daß die Kleinfingerseite nach innen (in die Kammhaltung), später nach oben (in die Ellenhaltung) gedreht wird. In der Hochhehalte erfolgt das Drehen d. A. unter denselben Bedingungen.
- 7) Vorbereitend: Viertel Dr. r. — um! a. Seitheben d. A. (in Risthaltung) —, Kleinfingerseite nach hinten — hebt! b. Drehen d. A. (in die Speichhaltung), Kleinfingerseite nach unten — dreht! c. und d. rückgängige Bewegung. —
 Unter b. kommen noch das Drehen d. A. in die Kamm- und Ellenhaltung (Kleinfingerseite nach vorn, bezw. nach oben gerichtet) zur Ausführung. — Eine Wiederkehr dieser Armübungen, denen auch andere Thätigkeiten, wie Gehen an und von Ort, Knieheben und Strecken des gehobenen Beines zu einer Spreizhalte, Ausfallstellungen u. s. w. zugeordnet werden können, wird selbst in Oberklassen noch am Plage sein.
- 8) Vorbereitend: Viertel Dr. l. — um! Arme zur Verschränkung vor dem Leibe mit r. oben — an! a. Mäßiges Vorspreizen abwechselnd l. und r. nach vorgegangenem Beinschließen: das Spreizen erfolge in der 1., das Schließen in der 3. von 4 Zeiten — spreizt! b. Siehe a., nur erfolge das Spreizen in der 1., das Schließen in der 2. von 2 Zeiten. c. Siehe a.; Spreizen und Schließen innerhalb einer Zeit = Gehen a. D. mit mäßigem Vorspreizen.
- 9) Ferseheben (als Heben des Unterschenkels, so daß derselbe mit dem Oberschenkel entweder einen stumpfen oder einen rechten Winkel bildet) und Senken: Siehe 8, a—c, = Gehen a. D. mit Ferseheben.
- 10) Knieheben (als Heben des Oberschenkels, so daß derselbe mit dem Oberkörper entweder einen stumpfen oder rechten Winkel bildet) und Senken: Siehe 8, a—c, = Gehen a. D. mit Knieheben.

- 11) Gehen a. D. mit viertel Drehungen auf unerwarteten Befehl.
Soll l. gedreht werden, so wird der Befehl auf den l. Fuß gegeben, worauf noch ein Tritt r. unter gleichzeitiger Drehung l. (selbstverständlich auf dem r. Fuße) erfolgt. Das Gehen erleidet dabei keinerlei Unterbrechung. Die Rechtsdrehung geschieht auf dem l., die Ertheilung des Befehles auf dem r. Fuße. —
- 12) a. 4 Schr. vorw.; b. 4 Schr. a. D.; c. 4 Schr. rückw.; d. 4 Schr. a. D. mit l. (r.) Antreten.
- 13) Vergl. 12, nur b und d mit 8 Lauffschr. a. D.
- 14) Vergl. 12, nur b und d mit viermal. Hüpfen abwechselnd l. und r. a. D. u. f. w.
- 15) Vergl. 12, nur b und d mit viermal. Hüpfen abwechselnd l. und r. a. D. u. f. w.
Bem. Sobald das gewöhnliche Laufen im Zeitmaße des gewöhnlichen oder des Langsamgehens geübt wird, erhält es die Bezeichnung „Hüpfen abwechselnd l. und r.“. Der Aufhupf ist etwas energischer und dem entsprechend auch die Beugung der Kniegelenke beim Niederhupf eine größere, als beim gewöhnlichen Laufen. Beim „Springen“ haben wir das höchste Maß dieser beiden (nur in der Einbildung getrennt gedachten) Thätigkeiten. Wir werden dem Hüpfen abw. l. und r. noch an mehreren Stellen begegnen.
- 16) Laufübungen. Vorbereitend: Lösen der Fassung durch Senken d. A. — senkt! Alle r. — um! Die Hände auf die Hüften — stützt! Ziehen zum Flankenringe — marsch!
a. Laufen vorw. (im Gleichtritt) — läuft! b. Betonen des l. von 8 Lauffschr. durch Stampftritt — stampft! c. Desgl. des l. von 3 Lauffschr. (Dreitrittlauf) — stampft! d. Desgl. der ersten vier von 8 Lauffschr. e. Begleiten des ersten von 8 (4, 3 u. f. w.) Lauffschr. mit Handklapp u. f. w.
Dauer-, Schnelllauf: Vergl. 3 Turnj. 2. Abschn. 25. 26.

Zweiter Abschnitt.

Inhalt: Heben und Senken der Arme; Schrittstellungen; Fußwippen in derselben; viertel Drehungen beim Zurückstellen des gestellten Beines.

Aufstellung in einer Säule von auf doppelte Armlänge geöffneten Flanken-
Biererreihen.

- 17) a. Vorheben der Arme in der 1., Senken in der 4. von 4 Zeiten. 4 mal.
b. Seitheben
c. Seithochheben } der Arme
d. Beschränken d. A. auf der Brust } , vergl. a.
- 18) a. Vorschrittstellung l. und Vorheben d. A. in der 1., Zurücktreten l. (zur gew. St.) und Armsenken in der 4. von 4 Zeiten. } 2 mal.
Vorschrittstellung r. und Vorheben d. A. u. f. w.
b. Seitschrittstellung l. und Seitheben d. A. in der 1., Zurücktreten l. und Armsenken in der 4. von 4 Zeiten. Seitschrittstellung r. u. f. w., vergl. a.

- c. Rückschrittstellung l. und Seithochheben d. A. u. f. w. Rückschrittstellung r. u. f. w. vergl. a.
- d. Kreuzschrittstellung l. vornvorüber und Verschränkung d. A. auf der Brust in der 1. u. f. w. vergl. a.
- 19) a. Vorheben d. A. in der 1., schwinghaftes Ausbreiten derselben in wagerechter Ebene zur Seithehalte (unter Armdrehen in die Rißhaltung) in der 2., Bewegen der A. zur Vorhehalte (unter Drehen ders. in die Speichhaltung) in der 3., und Senken in der 4. von 4 Zeiten. 4 mal.
- b. Seitheben, Seithochheben, Senken d. A. zur Seithehalte, Senken zur Senkhalte, vergl. a.
- c. Seithochheben d. A. mit Zusammenschlagen der Hände in der 1., Verschränken d. A. auf der Brust in der 2., Hochstrecken ders. in der 3. und Senken in der 4. von 4 Seiten, vergl. a.
- d. Verschränken d. A. auf der Brust, Vorstrecken, Verschränken d. A. auf der Brust und Senken, vergl. a.
- 20) a. Vorschrittstellung l. in der 1., Zehenstand (beider Füße) in der 2., Senken zum Sohlenstand in der 3. und Zurückstellen l. zur gew. Stellung in der 4. von 4 Zeiten } unter Zuordnung der Armübung unter 19 a.
Vorschrittstellung r. u. f. w. }
- b. Seitschrittstellung l. in der 1., Erheben zum Zehenstand in der 2., Senken zum Sohlenstand u. f. w. — Seitschrittstellung r. u. f. w. verbunden mit 19b.
- c. Rückschrittstellung l. in der 1., Erheben zum Zehenstand in der 2. zc. — Rückschrittstellung r. u. f. w. mit 19 c.
- d. Kreuzschrittstellung l. vornvorüber in der 1., Erheben zum Zehenstand in der 2. u. f. w. Kreuzschrittstellung r. vornvorüber u. f. w. mit 19 d.
- 21) Eintheilung der Säule in 1. und 2. Reihen. Die 1. Reihen üben nach einander 18a—d; die 2. Reihen 20a—d.
- 22) Die Übung 22 nur vorbereitend auf Übung 23.)
- a. Vorheben d. A. in der 1., Ausbreiten ders. in wäger. Ebene zur Seithehalte in der 2., Bewegen d. A. zur Vorhehalte in der 3. und Senken unter gleichzeitiger $\frac{1}{4}$ Dr. l. in der 4. von 4 Zeiten. 4 mal nach einander bis zur früheren Aufstellung zurück. Ebenso mit viermaliger $\frac{1}{4}$ Dr. r.
- b. Seitheben d. A. in der 1., Seithochheben u. f. w., Senken zur Senkhalte unter gleichzeitiger $\frac{1}{4}$ Dr. l. in der 4. von 4 Zeiten. Vergl. a. Desgl. mit viermaliger $\frac{1}{4}$ Dr. r.
- c. Seithochheben d. A. u. f. w., Senken d. A. unter gleichzeitiger $\frac{1}{4}$ Dr. l. in der 4. von 4 Zeiten. Vergl. a. Desgl. mit viermaliger $\frac{1}{4}$ Dr. r.
- d. Verschränken d. A. auf der Brust u. f. w.; Senken zur Senkhalte unter gleichzeitiger $\frac{1}{4}$ Dr. l. in der 4. von 4 Zeiten. Vergl. a. Desgl. mit viermaliger $\frac{1}{4}$ Dr. r.
- 23) a. 1. Reihen: Vorschrittstellung l. und Vorheben d. A. in der 1., Erheben zum Zehenstand und Bewegen d. A. zur Seithehalte in der 2., Senken zum Sohlenstand und Bewegen d. A. zur Vorhehalte in der 3., Zurückstellen l. und Armsenken in der 4., Vorschrittstellung r. und Vorheben d. A. in der 5., Zehenstand u. f. w.; Zurückstellen r. unter gleichzeitiger $\frac{1}{4}$ Dr. l. und Armsenken in der 8. von 8 Zeiten. Nach viermaliger Wiederholung gelangen Alle in die Ausgangsstellung zurück.

2. Reihen: Siehe 1. Reihen, nur r., dann l. mit jedesmal. $\frac{1}{4}$ Dr. r. beim Zurückstellen des l. Fußes.
- b. 1. Reihen: Seitwärtsstellung l. und Seitheben d. A. u. f. w. In der 8. Zeit beim Zurückstellen des r. Fußes eine $\frac{1}{4}$ Dr. l. Viermalige Wiederkehr dieser Übung bringt Alle in ihre frühere Stellung zurück.
2. Reihen: Siehe 1. Reihen, nur r., dann l. mit jedesmal. $\frac{1}{4}$ Dr. r.
- c. 1. Reihen: Rückschrittstellung l. und Seithochheben d. A. u. f. w. In der 8. Zeit ebenfalls beim Zurückstellen des r. Fußes eine $\frac{1}{4}$ Dr. l. — 4 mal.
2. Reihen: Siehe 1. Reihen, nur r., dann l. mit jedesmal. $\frac{1}{4}$ Dr. r.
- d. 1. Reihen: Kreuzschrittstellung l. vornvorüber und Verjchränkung d. A. auf der Brust u. f. w. Verfahren wie oben unter a—c.
2. Reihen: Siehe 1. Reihen, nur r., hierauf l. mit jedesmal. $\frac{1}{4}$ Dr. r.

Dritter Abschnitt.

Inhalt: Seitwärtsgehen mit Nachstellen; Armstoßen vor-, seitwärts; dazu Aniewippen mit Unterbrechung beim a. Beugen, b. Strecken, c. Beugen und Strecken der Kniee.

- 24) Vorbereitend: Arme zum Stoß — hebt!
- a. 2 Schr. links hin mit Nachstellen r. in 4 Zeiten.
- b. Armstoßen vorw. in der 1. und Armbeugen in der 3. von 4 Zeiten.
- c. 2 Schr. rechts her mit Nachstellen l. in 4 Zeiten.
- d. Vergl. b.
- 25) a. 2 Schritte links hin mit Nachstellen r. in 4 Zeiten.
- b. Armstoßen vorw. in der 1., Bewegen d. A. zur Seithebbalte in der 2., Armbeugen in der 4. von 4 Zeiten.
- c. Vergl. a., nur rechts her.
- d. Vergl. b.
- 26) a. Wie oben.
- b. Armstoßen seitw. in der 1., Bewegen d. A. zur Vorhebbalte in der 3. und Armbeugen in der 4. von 4 Zeiten.
- c. Vergl. a., nur rechts her.
- d. Vergl. b.
- 27) a. Wie oben.
- b. Armstoßen vorw. in der 1., Bewegen d. A. zur Seithebbalte in der 2., Bewegen d. A. zur Vorhebbalte in der 3., Armbeugen in der 4. von 4 Zeiten.
- c. Siehe a., nur rechts her.
- d. Vergl. b.
- 28) a. Wie oben.
- b. Beugen der Kniee bis zur ganzen Tiefe (im Zehenstande) und Armstoßen vorw. in der 1., Kniestrecken und Armbeugen in der 3. von 4 Zeiten.
- c. Vergl. a., nur rechts her.
- d. Wie b.

- 29) a. Wie oben.
b. Beugen der Kniee bis zur halben Tiefe und Armstoßen vorw. in der 1., desgl. bis zur ganzen Tiefe und Bewegen d. A. zur Seithehalte in der 2., Kniestrecken und Armbeugen in der 4. von 4 Zeiten.
c. Vergl. a., nur rechtssher.
d. Vergl. b.
- 30) a. Wie oben.
b. Beugen der Kniee bis zur ganzen Tiefe und Armst. seitw. in der 1., Strecken der Kniee bis zum halben Hochstande und Bewegen d. A. zur Vorhehalte in der 3., volles Strecken der Kniee und Armbeugen in der 4. von 4 Zeiten.
c. Vergl. a., nur rechtssher.
d. Vergl. b.
- 31) a. Wie oben.
b. Beugen der Kniee bis zur halben Tiefe und Armstoßen vorw. in der 1., desgl. bis zur ganzen Tiefe und Bewegen der A. zur Vorhehalte in der 2., Strecken der Kniee bis zum halben Hochstande und Bewegen d. A. zur Vorhehalte in der 3., volles Strecken der Kniee und Armbeugen in der 4. von 4 Zeiten.
c. Wie a., nur rechtssher.
d. Vergl. b.

Bem. Behält man die obige Aufstellung (in einer Säule von geöffneten Flanken = Viererr.) bei, so kann man auch zur Abwechselung ein- oder zweimal die 1. und 3. Kotte mit Gehen links hin u. s. w., die 2. und 4. Kotte mit Gehen rechts hin zc. beginnen lassen. Ebenso dürfte bei einiger Sicherheit die Darstellung einiger Uebungen mit Anfang und Ende nach und nach (nach Art eines Canons) auf keine besonderen Schwierigkeiten stoßen: Die 1. Kotte beginnt mit a. und turnt weiter; die 2. Kotte setzt mit a. ein, sobald die 1. Kotte Uebung b. beginnt; und so pflanzen sich gewissermaßen die einzelnen Theile einer Uebung von Kotte zu Kotte fort. Soll die Uebung beendet werden, so hat zunächst die 1., dann die 2., 3. und endlich die 4. Kotte ihre Thätigkeit einzustellen.

Vierter Abschnitt.

Inhalt: Armstoßen vor-, seitwärts, letzteres nach der 1., desgl. v. Seite, Armstoßen aufwärts; dazu Vor-, bezw. Seit- und Rückbeugen des Rumpfes und zwar (in der letzten Folge) in der Vor-, bezw. Seit- und Rückschrittstellung.

Bem. Die nachstehenden Uebungen unter 32—34, ingleichen 35 und 36 eignen sich ebenfalls zu einer Darstellung derselben mit Anfang und Ende nach und nach. Angenommen wird, daß die Schüler Aufstellung in einer Säule von ausreichend geöffneten Viererreihen zc. genommen haben.

- 32) Vorbereitend: Die Hände auf die Hüften — stützt! a. Armbeugen (zum

Stoß), Armstoßen vorw., Armbeugen, die Hände zum Stütz auf die Hüften
2 mal in je 4 Zeiten.

b. Vergl. a, nur Armstoßen seitw. nach der l. Seite.

c. " " " " " " " " r. "

d. " " " " aufw.

33) a. Vergl. 32 a, nur tritt zum Armstoßen vorw. Vorbeugen und zum Armbeugen
Strecken des Rumpfes.

b. Vergl. 32 a, nur kommt zum Armstoßen seitw. links hin l. Seitbeugen und
zum Armbeugen Strecken des Rumpfes.

c. Vergl. b, nur r.

d. Vergl. 32 d, nur ist dem Armstoßen aufw. Rückbeugen und dem Armbeugen
Strecken des Rumpfes zuzuordnen.

34) a. Armbeugen und Vorschrittstellung l., Armstoßen vorw. und Vorbeugen des
Rumpfes, Armbeugen und Strecken des Rumpfes, Zurückstellen des l. Beines
und die Hände zum Stütz auf die Hüften an. Dasselbe r.

b. Armbeugen und Seitschrittstellung l., Armstoßen seitw. links hin und l. Seit-
beugen des Rumpfes, Armbeugen und Strecken des Rumpfes, Zurückstellen
l. und die Hände zum Stütz auf die Hüften. Dasselbe noch einmal l.

c. Vergl. b, nur r.

d. Armbeugen und Rückschrittstellung l., Armstoßen aufw. und Rückbeugen des
Rumpfes, Armbeugen und Strecken des R., Zurückstellen l. und die Hände
zum Stütz auf die Hüften an. Dasselbe r.

Fünfter Abschnitt.

Inhalt: Gehen a. D. und Vorwärtsgehen im Wechsel

mit:

{	Zehenstand und Armstoßen aufwärts.
	Kniebeugen und Armstoßen vorwärts.
	Rumpfdrehen l. und r. und Armstoßen seitwärts.

Bem. Die Ausführung nachstehender Uebungen beruht auf der Annahme, daß
die Schüler in auf doppelte Armlänge geöffneten Reihen einer Stirn-
säule zur Aufstellung gebracht worden sind. Hat man eine Eintheilung
in 1. und 2. Reihen vorgenommen, so lassen sich die einzelnen Uebungen
auch in der Weise darstellen, daß die 1. Reihen nach einander a., b., c.
und d., die 2. Reihen e., d., a. und b. abturnen.

Vorbereitend: Arme zum Stoß — hebt!

- 35) a. 4 Schr. a. D. mit l. Antreten, den 1. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l.
und 3 Schr. vorw. mit Schlußtritt, den letzteren wieder mit
einer $\frac{1}{4}$ Dr. r. zurück (= 2 $\frac{1}{4}$ Takte).
- b. Zehenstand und Armstoßen aufw. in der 1. und 5., Sohlen-
stand und Armbeugen in der 3. und 7. von 8 Zeiten (= 2 $\frac{1}{4}$ Takte).
- c. Vergl. a, nur r. (= 2 $\frac{1}{4}$ Takte).
- d. Kniebeugen bis zur ganzen Tiefe mit Armstoßen vorw. in
der 1. und 5., Kniestrecken und Armbeugen in der 3. und
7. von 8 Zeiten (= 2 $\frac{1}{4}$ Takte).

- 36) a. Vergl. 35 a (= 2 $\frac{3}{4}$ Takte).
b. Rumpfdrehen l. mit Seitstrecken d. A. in der 1. und 5.,
Zurückdrehen des Rumpfes und Armbeugen in der 3. und
7. von 8 Zeiten (= 2 $\frac{3}{4}$ Takte).
c. Vergl. 35 c (= 2 $\frac{3}{4}$ Takte).
d. Vergl. b, (Rumpfdrehen u. f. w.), nur r. (= 2 $\frac{3}{4}$ Takte).
- 37) a. Vergl. 35 a (= 2 $\frac{3}{4}$ Takte).
b. Vorschrittstellung l. in der 1., Beihenstand und Armstoßen
aufw. in der 3., Sohlenstand und Armbeugen in der 5.,
Zurückstellen l. in der 7. von 8 Zeiten (= 2 $\frac{3}{4}$ Takte).
c. Vergl. 35 c (= 2 $\frac{3}{4}$ Takte).
d. Rückschrittstellung r. in der 1., Kniebeugen bis zum Aufknieen
des r. Beines und Armstoßen vorw. in der 3., Kniestrecken
und Armbeugen in der 5., Zurückstellen r. in der 7. von
8 Zeiten (= 2 $\frac{3}{4}$ Takte).
- 38) a. Vergl. 35 a (= 2 $\frac{3}{4}$ Takte).
b. Seitsschrittstellung l. in der 1., Rumpfdrehen l. und Arm-
stoßen seitw. in der 3., Zurückdrehen des R. und Armbeugen
in der 5., Zurückstellen l. in der 7. von 8 Zeiten (= 2 $\frac{3}{4}$ Takte).
c. Vergl. 35 c (= 2 $\frac{3}{4}$ Takte).
d. Vergl. b, nur r. (= 2 $\frac{3}{4}$ Takte).

Sechster Abschnitt.

Bevor wir das Gebiet der Freiübungen noch weiter betreten, lassen wir einige Ordnungsübungen und zwar

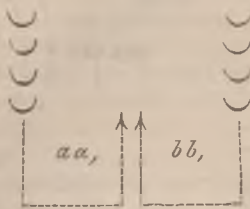
das Drehen einer Flankenreihe oder das Ziehen
(vergl. vorstehenden Plan, Ordnungsübungen Nr. 3) folgen.

Sowie der Einzelne durch eine Drehung l. oder r. um seine Längsachse eine Richtungsänderung eingeht, so kann auch eine ganze Reihe durch Drehung sich in eine neue Richtung begeben. Bewegt sich nun eine Flankenreihe in der Richtung ihrer Länge vorwärts und verläßt der Erste an einer bestimmten Stelle die vorher angenommene Richtung, indem er beim Weiterziehen mehr oder weniger sich l. oder r. dreht und verläßt alle Nachfolgenden an derselben Stelle mittelst gleicher Drehung in aufeinanderfolgenden Zeiten die alte Richtung, um sich in die neue zu begeben, so hat man nach Maßgabe dieser Drehungen die verschiedenen Arten des Ziehens einer Flankenreihe.

Läßt man in solcher Weise z. B. eine viertel Drehung l. ausführen, so vollzieht sich in der Flankenreihe der Winkelzug l. (nach Wassmannsdorff „eine viertel Windung l.“). Der Winkelzug wird als beendet angesehen, sobald alle Einzelnen wieder in die gleiche Richtung eingetreten sind. Den Schülern gegenüber versinnbildliche man das Ziehen einer Flankenreihe an einer Schuur, die über eine Rolle hinweggezogen wird, oder auch durch eine Zeichnung auf die Diele des Übungsraumes. — Man wechsele mehrmals mit den Führern. —

a. Winkelzug; aa. links; bb. rechts, siehe Fig. 20 aa, bb.

(Fig. 20.)



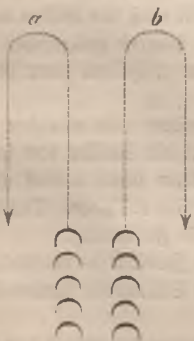
Da es darauf ankommt, daß die Richtungsänderung von den Einzelnen genau an derselben Stelle ausgeführt wird, so bezeichne der Lehrer durch Kreidestriche auf der Diele (vielleicht in der Nähe der Ecken des Übungsraumes) in der Gestalt eines rechten Winkels alle jene Stellen, an denen die Drehung bewirkt werden soll.

Hat man darüber sich vergewissert, daß das Wesen der bezeichneten Übung von den Schülern gefaßt worden ist, so kommt vorstehendes Hilfsmittel in Wegfall. Die Winkelzüge werden nach einer bekannt gegebenen Anzahl von Schritten, *s.* äter auf unerwarteten Befehl zur Ausführung gebracht.

b) **Gegenzug.** (Wassmannsdorff: „halbe Windung“).

Es wird auch hier so gehalten werden können, daß der Erste den Gegenzug durch eine halbe Drehung l. oder r. zunächst an einem vorher bestimmten Orte, später auf Befehl einleitet. Beschreibt der Erste hierbei einen kleinen Bogen, so vollzieht sich der Gegenzug mit einer kleinen Ausbiegung, siehe Fig. 21 a, b; sind dagegen der Erste und alle Nachfolgenden gehalten, unmittelbar an der Reihe entlang zu ziehen, so haben wir, im strengen Sinne genommen, den eigentlichen Gegenzug; siehe Fig. 22 a, b.

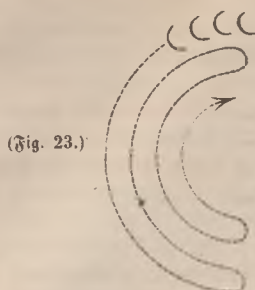
(Fig. 21.)



(Fig. 22.)



Sobald der Ordnungsförper einen Kreisbogen, einen Kreis oder eine Schneckenlinie bildet, erfolgt der Gegenzug auch in diesen Bahnen; siehe Fig. 23 und 24.



(Fig. 23.)



(Fig. 24.)

Siebenter Abschnitt.

Die Umbildung einer (Reihe) Linie von Paaren zu einer Säule u. s. w. ist schon im 1. Turnj. auf Seite 35—39 eingehend erläutert und behandelt worden. Damals machte es die Schwierigkeit dieser Uebung nöthig, daß das Neben-, bezw. Vor- oder Hinterreihen nur von den Zweiten, bezw. den 2. Paaren ausgeführt wurde. Wir stellen dieselbe Forderung auch an die Ersten, bezw. die ersten Paare eines Reihenkörpers, bezw. Reihenkörper-Gefüges.

A. Umbildung einer Linie von Paaren (bezgl. auch Reihe) zu einer Säule von Paaren und zwar

- a. einer Stirnlinie zu einer Flankensäule mittelst Vor- oder Hinterreihens.
- b. einer Flankenlinie zu einer Stirnsäule mittelst l. oder r. Nebenreihens.

Da die Schüler den Inhalt des Begriffes „Vor- und Hinterreihen“ schon kennen, so braucht ihnen nur gesagt zu werden, daß das Bilden von Paaren u. s. w. ebenso gut von den Ersten, bezw. den ersten Paaren ausgeführt werden kann.

Angenommen, der Erste stünde auf dem r. Flügel einer Reihe (nicht Linie), so müßte der Befehl lauten:

- 39) Links Reihen der Ersten vor die Zweiten nach einander — marsch! Das Rechts geschieht von Paar zu Paar, weil die Schüler von selbst finden sollen, ob sie Erste oder Zweite sind. Dabei kann schon darauf gedrungen werden, daß das Vorreihen der Ersten im Takte sich vollziehe. Das Gehen a. D. Aller (auch der Nichtgereiheten) unterstützt diese Forderung.
- 40) Rechts Reihen aller Ersten neben die Zweiten — marsch! (Geschieht durch einen Schrägschritt r. mit $\frac{3}{8}$ Dr. r.; beim Schlusstritt drehen sich die Gereiheten mit $\frac{3}{8}$ Dr. l. zurück.)

Bem. Die durch Uebung 37 zu Stande gebrachte Säule von Flankenpaaren ist durch Uebung 38 wieder zur Linie von Stirnpaaren zurückgeführt worden.

- 41) Links Reihen aller Ersten hinter die Zweiten — marsch! (Schrägschritt l. mit $\frac{3}{8}$ Dr. l., Schlusstritt mit $\frac{3}{8}$ Dr. r.)

- 42) Rechts Reihen der Ersten neben die Zweiten — marsch!
 43) Vorbereitend: Alle r. — um! Links Reihen der Ersten neben die Zweiten
 (Schrägschritt l. mit $\frac{3}{8}$ Dr. l., Schlußtritt mit $\frac{3}{8}$ Dr. r.).
 44) Rechts Reihen der Ersten vor die Zweiten — marsch!
 Ebenso r. Nebenreihen. — Zur Abwechslung werde später das Reihen zu-
 weisen auch den Zweiten anbefohlen.

**B. Umbildung einer Säule von Paaren zu einer solchen von Doppel-
 paaren und zwar**

- a. einer Flanken säule,
 b. einer Stirn säule.

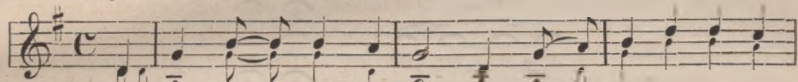
Bem. Die nöthigen Befehle lassen sich aus Obigem leicht ableiten. — Wird
 den vorstehenden Reihungen Gehen a. D. zugeordnet, so wächst die
 Schwierigkeit der Ausführung, weil ungeschicktere Schüler leicht den
 richtigen Tritt verlieren.

Die nachstehenden Reihungen, nach dem Liede: Ich hatt' einen Kameraden u. s. w.
 zusammengestellt, enthalten nur eine theilweise Wiederholung des Dagewesenen.

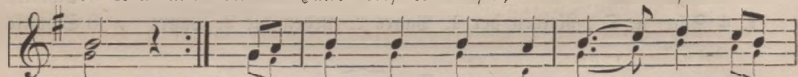
1. Der gute Kamerad.

Wäzlig.

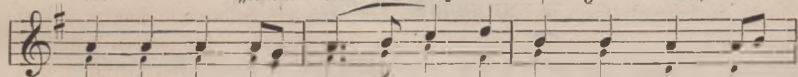
Friedrich Dilder. (Nach einer Volksweise.)



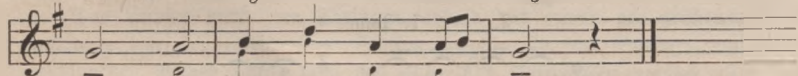
1. Ich hatt' ei - nen Ka - me - ra - den, ei - nen bes - fern find' st du
 2. Ei - ne Ku - gel kam ge - flo - gen: Gift es mir o - der gilt es
 3. Will mir die Hand noch rei - chen, der - weil ich e - ben



mit, die Trom - mel schlug zum Strei - te, er
 dir? Ihn hat es weg - ge - rij - sen, er
 lad': „Kann dir die Hand nicht ge - ben, bleib'



ging an mei - ner Sei - te in glei - chem Schritt und
 liegt zu mei - nen Fü - ßen, als wär's ein Stück von
 du im ew - gen Le - ben mein gu - ter Ka - me -



Tritt, in glei - chem Schritt und Tritt.
 mir, als wär's ein Stück von mir.
 rad!" „mein gu - ter Ka - me - rad!"

Ludwig Uhland.

Das Lied hat 3 Strophen und jede Strophe 16 ($\frac{4}{4}$) Takte = 64 Schritte.

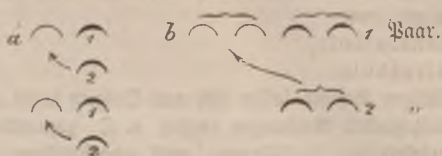
Inhalt: Reihungen als Neben-, Vor- und Hinterreihen.

Aufstellung: Die Klasse nimmt in 2 neben einander stehenden, nur durch
 4 Schritt Abstand von einander getrennten Flankenlinien Aufstellung. Eintheilung

Alle in Erste und Zweite und in 1. und 2. Paare. (Jede Flankenlinie stellt daher ein Reihenkörper = Gefüge dar.) Zur Schreitung des Reigens ist mindestens eine geschlossene Flanken-Viererreihe erforderlich.

1. Strophe.

- a. 4 Schr. a. D. (l. Antreten). Reihen der Zweiten l. neben die Ersten mit dem 1. von den nächsten 4 Schritten 8 Schritte.

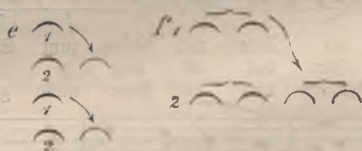


- b. 4 Schr. a. D.; Reihen der 2. Paare l. neben die 1. Paare . . . 8 Schritte.
 c. 4 Schr. a. D.; Reihen der 1. Paare l. vor die 2. Paare . . . 8 Schritte.
 d. 4 Schr. a. D.; Reihen der Ersten l. vor die Zweiten . . . 8 Schritte.

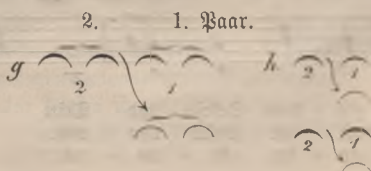


Paar.

- e. 4 Schr. a. D. (r. Antr.); Reihen der Ersten r. neben die Zweiten . . . 8 Schritte.
 f. 4 Schr. a. D.; Reihen der 1. Paare r. neben die 2. Paare . . . 8 Schritte.



- g. 4 Schr. a. D.; Reihen der 2. Paare r. hinter die 1. Paare . . . 8 Schritte.
 h. 4 Schr. a. D.; Reihen der Zweiten r. hinter die Ersten . . . 8 Schritte.
 64 Schritte.



Damit wird die Ausgangsstellung wieder erreicht.

2. Strophe.

Siehe 1. Strophe, nur nach der andern Seite 64 Schritte.

3. Strophe.

- 1) (linksstehende) Linie: Siehe 1. }
 2) (rechtsstehende) = : = 2. } Strophe 64 Schritte.

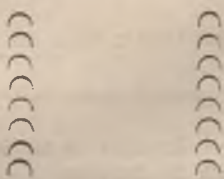
Bem. Sobald es die Größe des Übungsraumes gestattet, kann man auch die Reigner in die durch Fig. 25 veranschaulichten Aufstellung bringen. In diesem Falle ist die Zahl der Reigner auf mindestens 32 zu bemessen. Beläuft sich die Zahl derselben auf 40 und darüber, so fügt man der 1. und 2. Linie die überflüssigen Paare, bezw. Viererreihen an.

(Fig. 25.)

2. Linie.

CCCCCCCC

3. und



4. Linie.

CCCCCCCC

1. Linie.

Achter Abschnitt.

Inhalt: Sprung a. D. mit Auf- und Niedersprung beider Füße
 a. aus der gew. Stellung in dieselbe; b. aus einer Schritt-
 stellung in die gew. Stellung.

Aufstellung in einer Säule von geöffneten Reihen.

Das Hüpfen wird zum Springen, sobald das erstere mit größerem Kraftaufwande betrieben wird. Dem Hüpfen sowohl, als dem Springen auf beiden geschlossenen Beinen schiebe man das Fuß- und Kniewippen voraus. Die Ausführung ist, je nachdem man die einzelnen Theile des Sprunges aus einander hält, oder mit einander verbindet, eine verschiedene.

Beispiele. Vorbereitend: Die Hände auf die Hüften — stützt! Erheben zum Behenstand — hebt! Beugen der Kniee (in demselben) bis zur halben Tiefe — beugt! Strecken der Kniee — streckt! Senken zur gewöhnlichen Stellung — senkt! Nach Zählen 1, 2, 3, 4!

In 3 Zeiten: Erheben zum Behenstande — 1! Beugen der Kniee in demselben — 2! Strecken derselben zur gew. Stellung — 3! Oder: Beugen der

Kniee unter gleichzeitigem Erheben zum Zehenstande — 1! Strecken ders. im Zehenstande — 2! Senken zur gew. Stellung — 3!

In 2 Zeiten: Beugen der Kniee unter gleichzeitigem Erheben zum Zehenstande — 1! Strecken ders. zur gew. Stellung — 2!

In 1 Zeit: Dem Beugen folgt rasch das Strecken der Kniee.

Sprung an Ort mit Auf- und Niedersprung beider geschlossener Beine.

In 5 Zeiten: a. Erheben zum Zehenstand. b. Beugen der Kniee in demselben bis zur halben Tiefe. c. Aufsprung bis zur völligen Streckung der Sprunggelenke mit Beinschluß. Niedersprung (a. D.) in den Zehenstand und Kniebeugen in demselben. d. Strecken der Kniee im Zehenstande. e. Senken zur gew. Stellung. 1, 2, 3, 4, 5!

In 4 Zeiten: Entweder a und b, oder d und e in einer Zeit.

In 3 Zeiten: a und b, sowie d und e werden in je einer Zeit ausgeführt.

In 2 Zeiten: a, b und c und d und e, oder a und b und c, d und e in je einer Zeit. } Siehe oben.

In 1 Zeit: Alle 5 Theile gelangen in rascher Aufeinanderfolge zur Ausführung.

Der schwierigste Theil des Sprunges ist der Niedersprung (bei aufrecht erhaltenem Oberkörper!), weshalb bei Erlernung dieser Übung zum Zwecke gegenseitiger Unterstützung Anfangs Fassung Hand in Hand der Nebeneinander- oder Gegenüberstehenden angeordnet werde. Später kommt die Fassung in Wegfall und es wird der Sprung entweder mit Handstüz auf den Hüften (verrückten Armen auf der Brust oder dem Rücken), oder mit freigegebenen Armen geübt. Der Niedersprung werde noch durch einen Handeklapp, bezgl. durch Vor- oder Seitheben der Arme begleitet.

Sprung mit Auf- und Niedersprung beider Beine aus einer Schrittstellung in die gew. Stellung.

Hierbei sind 2 Fälle denkbar: Entweder wird das gestellte Bein kurz vor dem Niedersprunge an das stehenbleibende wieder angestellt, oder das letztere an das erstere herangezogen, so daß in diesem Falle eine Vor-, bezw. Seit- oder Rückwärtsbewegung stattfindet.

Neunter Abschnitt.

Inhalt: Umgehen eines Vierecks a. links, b. rechts.

Vorausgesetzt wird, daß die Einzelnen die vorgeschriebene Bewegungsfigur mit einer bestimmten Zahl von Schritten und am liebsten in einer geöffneten Säule ausführen. Es sollen z. B. auf das Umgehen eines Vierecks 16 Schritte, auf jede Seite demnach 4 Schritte verwendet werden. — Es lassen sich nun 2 verschiedene Fälle in der Ausführung denken. Entweder verbindet man die $\frac{1}{4}$ Dr. mit dem ersten oder mit dem letzten der 4 Schritte. Im letzten Falle schreitet jeder Einzelne sonach 3 Schritte gerade aus und macht, falls l. angetreten worden ist, beim Anstellen des r. Fußes eine $\frac{1}{4}$ Dr. l. Eine viermalige Wiederkehr dieser

Thätigkeit führt in die anfängliche Stellung zurück. Im 1. Falle hat jeder Einzelne sich schon beim 1. Schritte l. (r.) um zu wenden, wobei es freigegeben ist, ob man den 4. Schritt als Schlußtritt oder über den l. (r.) Fuß hinaus ausführen will. Maßgebend bleiben für beide Fälle die Zwischenübungen.

Die beigegebenen Beispiele bestehen aus einer Anzahl Übungsfolgen, von denen die vorhergehende die nächstfolgende vorbereitet. Sie finden ihren Abschluß im Umgehen eines Biercks.

45) Vorbereitend: Heben der A. zum Stoß!

- a. Hochstoßen mit d. A. in der 1., Senken ders. zur Seithehalte in der 2., Hochheben in der 3. und Beugen in der 4. von 4 Zeiten.
- b. Seitstoßen mit d. A., Hochheben, Senken d. A. zur Seithehalte, Beugen d. A. in ebenfalls 4 Zeiten.
- c. Gehen a. D. mit l. Antreten, den 1. von 4 Schr. als Stampftritt. Dazu die Armübung unter a.
- d. Gehen a. D. mit r. Antr., den 1. von 4 Schr. als Stampftritt; dazu die Armübung unter b.
- e. Siehe c, nur den 1. von 4 Schr. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l.
- f. Siehe d, nur den 1. von 4 Schr. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. r.
- g. Siehe e, nur statt der 4 Schr. a. D. 4 Schr. vorw. } also Umgehen eines
- h. Siehe f, an Stelle der 4 Schr. a. D. 4 Schr. vorw. } Biercks.
- i. 1. und 3. Kotte (einer Säule von Flanken-Bierreihen): Siehe g.
- k. 2. und 4. Kotte: Siehe h.

46) a. Zweimaliges Hochstoßen mit den A. (nach vorangehendem Beugen ders.) in 4 Zeiten und 4 Zeiten Pause.

- b. Vorbereitend: Hochstoßen mit d. A. — stoßt! — Zweimaliges Beugen d. A. (nach vorher erfolgtem Hochstoßen mit dens.) in 4 Zeiten und 4 Zeiten Pause. (Die A. befinden sich während derselben in der Hochhehalte.)
- c. 8 Schr. a. D., l. antretend, den 1. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l. unter Zuordnung von a.
- d. 8 Schr. a. D., r. antr., den 1. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. r.; mit b. verbunden.
- e. Siehe c, nur die ersten 4 Schritte vorw. } also Umgehen eines Biercks mit Unter-
- f. Siehe d, nur die ersten 4 Schritte vorw. } brechung in den Winkeln desselben durch 4 Schr. a. D.
- g. Theilung der Säule von der Mitte aus in eine linke und r. Hälfte. Linke Hälfte: Siehe e. Rechte Hälfte: Siehe f.

47) a. (Die Arme befinden sich in der Senkhalte.) 6 Schr. vorw. mit

- l. Antr., den 1. und 4. Schritt mit Betonem durch Stampfen, den 6. als Schlußtritt unter gleichzeitiger $\frac{1}{4}$ Dr. l. — Vorschrittstellung l. und Vorheben d. A., Knieheben l. und Beugen d. A., Senken des l. Beines zur gewöhnlichen Stellung und Strecken d. A. zur Senkhalte; Vorschrittstellung r. und Vorheben d. A., Knieheben r. und Beugen d. A., Senken des r. B. zur gewöhnlichen Stellung und Strecken d. A. zur Senkhalte in 6 Zeiten = 2 ($\frac{2}{3}$) Takte.
Dreimalige Wiederholung = 6 ($\frac{2}{3}$) Takte.

- b. 6 Schr. vorw. mit r. Antr., r. drehen; sonst wie a. Knieheben r. und Beugen d. A., Senken des r. Beines zur Vorschrittstellung und Vorstrecken d. A., Zurückstellen r. zur gewöhnlichen

- Stellung und Senken d. A.; Knieheben l. und Beugen
 d. A. u. f. w. = 2 ($\frac{6}{8}$) Takte.
 Dreimalige Wiederholung = 6 ($\frac{6}{8}$) Takte.
 c. Die 1. und 2. Rotte: Siehe a.
 Die 3. und 4. Rotte: Siehe b. = 8 ($\frac{6}{8}$) Takte.
 d. Siehe a., nur Seitsschrittstellung l. und Seitheben d. A. zc. . . = 8 ($\frac{6}{8}$) Takte.
 e. Siehe b., nur Knieheben r. und Beugen d. A., darauf
 Senken des r. Beines zur Seitsschrittstellung und Seitstrecken
 d. A. u. f. w. — 8 ($\frac{6}{8}$) Takte.
 f. 1. und 2. Rotte: Siehe d.
 3. und 4. Rotte: Siehe e. = 8 ($\frac{6}{8}$) Takte.
 g. Siehe a., nur Rückschrittstellung l. und Vorhochheben d. A. zc. = 8 ($\frac{6}{8}$) Takte.
 h. Siehe b., nur Knieheben r. und Beugen d. A., Senken des
 r. Beines zur Rückschrittstellung und Hochstrecken d. A. zc. . = 8 ($\frac{6}{8}$) Takte.
 i. 1. und 2. Rotte: Siehe g.
 3. und 4. Rotte: Siehe h.

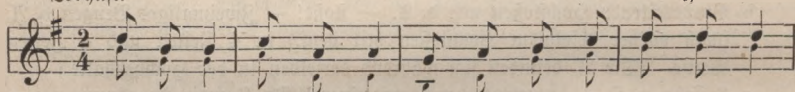
Bem. Es wird vorausgesetzt, daß die Zwischenübungen erst für sich gut geübt worden sind.

Die nachstehende Schreitung nach dem Liede: Alles neu macht der Mai zc. hat hauptsächlich den Zweck, die Knaben frühzeitig an das Gehen unter Begleitung eines Marschliedes zu gewöhnen. Wir geben diese Schreitung an dieser Stelle, weil sie ihrem Inhalte nach hierher gehört.

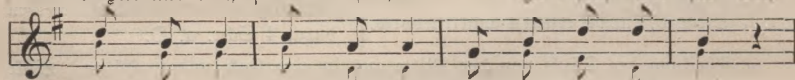
Marschlied.

Lebhaft.

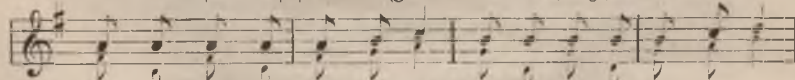
H. Bohne.



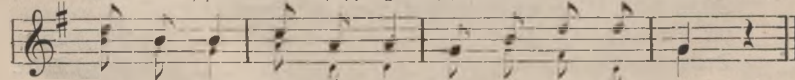
1. Al - les neu macht der Mai, macht die See - le frisch und frei.
2. Wir durchziehn Saa - ten - grün, Hai = ne, die er - gö - yend blühen,
3. Hier und dort, fort und fort, wo wir zie - hen, Ort für Ort,



Laßt das Haus! Kommt hin - naus! Win - det ei - nen Strauß!
 Wal - des - pracht neu ge - macht nach des Win - ters Nacht,
 Al - les freut sich der Zeit, die ver - jüngt, er - neut.



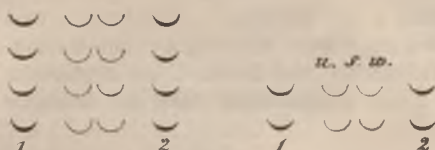
Rings er - glän - zet Son - nen - schein, dus - tend pranget Flur und Hain,
 dort im Schat - ten an dem Quell, rie - selnd munter, sil - ber - hell,
 Wie - der - schein der Schöpfung blüht, uns er - neu - ernd im Ge - müth.



Vö - gel - sang, Hör - ner - klang tönt den Wald ent - lang.
 Klein und Groß ruht im Moos, wie im wei - chen Schooß!
 Al - les neu, frisch und frei macht der hol - de Mai.

Angenommen, die Schüler stünden schon in einer Säule von geöffneten Flankenreihen, so wären nur folgende vorbereitende Maßnahmen zur neuen Aufstellung nöthig: Einteilung in 1. und 2. Reihen. Zur Bildung von Stirnpaaren die 1. Reihen 2 Nachstellschr. seitw. l., die 2. Reihen 2 Nachstellschr. seitw. r. In den Paaren Verschränkung d. A. vor dem Leibe mit l. oben.

Das Lied zerfällt in 3 Strophen, jede Strophe in 16 ($\frac{2}{4}$) Takte = 32 Zeiten.



Flankenreihe eines Reihenkörpers in Säule.

Erste Strophe.

4 Schr. vorw. (mit l. Antr.) und 4 Schr. a. D. unter Ausführung einer $\frac{1}{4}$ Dr. in den Paaren. Der Erste geht dabei um eine halbe Schrittlänge vor, der Zweite rückwärts, so daß die Verschränkung d. A. nicht aufgelöst zu werden braucht

= 4 ($\frac{2}{4}$) Takte oder 8 Zeiten.

Dreimalige Wiederholung = 24 Zeiten.

32 Zeiten.

2. Strophe.

Die Paare der 1. und 3. Rotte gehen l.

Die Paare der 2. und 4. Rotte gehen r. = 32 Zeiten.

3. Strophe.

Die 1. Reihen gehen (mit kleinen Schritten) r.

Die 2. " " " " " " l. = 32 Zeiten.

Dabei wird die obige Fassung im 2. und 4. Wechsel gelöst, um im 3. und 1. wieder erneuert zu werden. Am Schlusse jeder Strophe gelangen Alle wieder in ihre anfängliche Stellung zurück.

• Zehnter Abschnitt.

Inhalt: Platzwechsel. Schrittstellungen mit Beugen des gestellten Beines und Armheben, Armschwingen.

Bem. Betreffs der Aufstellung der Schüler vergl. die Bem. zu Übung 50.

Schrittstellungen und Armübungen werden Anfangs für sich, dann beide zusammen, endlich im Wechsel mit Platzwechsel geübt.

48) a. 4 Schr. a. D. mit l. Antr. und Platzwechsel zwischen den Einzelnen eines geöffneten Stirnpaares bei getheilter Stirnstellung mit l. Ausweichen. Der Platzwechsel wird mit 3 Vorwärtsschritten und einem Schlußtritt unter gleichzeitiger halber Drehung l. um die Längsachse ausgeführt. = 2 ($\frac{1}{4}$) Takte.



b. Vorschrittstellung I. und Vorheben I., wobei der r. Arm auf den Rücken gelegt wird, Kniebeugen I. und Vorheben I., Kniestrecken I. und Senken I. zur Vorhebbalte, Zurückstellen I. und Senken beider Arme zur Senkhalte.

Dasselbe dann r. = 2 (1/4) Takte.

c. Siehe a. = 2 (1/4) Takte.

d. Siehe b., nur Vorheben u. f. w. mit beiden Armen. . . = 2 (1/4) Takte.
Wiederholung!

49) Vorbereitend: Alle I. um! (Erste und Zweite wenden sich das Gesicht zu.)

a. 4 Schr. a. D. mit I. Antr. und Platzwechsel (zwischen den Einzelnen eines geöffneten Flankenpaares bei Stellung derselben Stirn gegen Stirn) mit I. Ausweichen. = 2 (1/4) Takte.

b. Seitenschrittstellung I. und Vorheben I., wobei der r. Arm ebenfalls auf den Rücken gelegt wird, Kniebeugen I. und Seitenschwingen des l. A. in wagerechter Ebene zur Riff-(Kamm-)haltung, Kniestrecken I. und schwinghaftes Bewegen des r. Armes zur Vorhebbalte in Speichhaltung, Zurückstellen I. und Senken beider Arme; dasselbe r. . . = 2 (1/4) Takte.

c. Siehe a. = 2 (1/4) Takte.

d. Siehe b., nur Vorheben u. f. w. mit beiden Armen. . . = 2 (1/4) Takte.
Wiederholung.

50) Vorbereitend: Alle I. — um! U. — um! (Erste und Zweite kehren sich den Rücken zu.)

a. 4 Schr. a. D. mit I. Antr. und Platzwechsel (zwischen den Einzelnen eines geöffneten Flankenpaares bei Stellung derselben Rücken gegen Rücken) mit I. Ausweichen. = 2 (1/4) Takte.

b. Rückschrittstellung I. und Vorheben I., der r. A. wird auf den Rücken gebracht, Kniebeugen I. und Schwingen des l. A. zur Senkhalt (oder auch zur Schräghalt abwärts nach hinten), Kniestr. I. und Schwingen des l. A. zur Vorhebbalte, Zurückstellen I. und Senken beider Arme; dasselbe r. = 2 (1/4) Takte.

c. Siehe a. = 2 (1/4) Takte.

d. Siehe b., nur Vorheben beider A. u. f. w. = 2 (1/4) Takte.
Wiederholung.

Statt des Hebens u. f. w. der Arme könnte der betr. Schrittstellung auch Beugen, dem Kniebeugen des gestellten Beines aber Stoßen mit einem oder beiden A. zugeordnet werden.

Bem. In Übung 48 wären je 4 Paare hintereinander geordnet als eine Stirnfähle, in Übung 49 und 50 bei gleicher Voraussetzung als eine Flanken-

säule aufzufassen. Bestehen nun mehrere solcher Säulen neben einander, so würde eine sehr ansprechende Abwechslung dadurch hervorgebracht werden können, daß die 1. und 3. Säule, wie in 48—50 geschehen, erst die Freiübung und dann die Ordnungsübung, die 2. und 4. Säule dagegen zunächst die Ordnungsübung und hierauf die Freiübung nach einander abturnen.

Elfter Abschnitt.

Öffnen (und Schließen) der Reihen

a. einer Säule von Stirnreihen zu einem Abstände von einem, zwei, vier Schritten aa. seitw. l.; bb. seitw. r.

Denken wir uns eine Säule von geschlossenen Stirnpaaren, deren r. Führer Erste sind. Wir verlangen, daß zwischen den Paaren ein Abstand von einem, auch zwei oder drei Schrittlängen hergestellt werde. Die hier zulässigen Fälle lassen nun ein Öffnen der Paare entweder seitw. l. oder r. zu. In jenem Falle würde der Erste Stand zu halten, der Zweite dagegen mit ein-, zwei- oder dreimaligem Seitsschreiten l. und Nachstellen r. das Öffnen des Paares zu bewirken haben; in diesem Falle müßte der Zweite die Rolle des Ersten, der Erste die des Zweiten übernehmen. —

Dabei ist darauf zu sehen, daß die Richtung nach dem l. Paare (nach den Rottenführern) streng eingehalten wird.

b. einer Säule von Flankenreihen (=paaren) zu einem Abstände von einem, zwei, vier Schritten

aa. vorwärts; die vornstehende (2.) Stirnrotte geht vorw.;

bb. rückwärts; die hintenstehende (1.) Stirnrotte geht rückw.

Mit dem Öffnen und Schließen der Reihen u. s. w. in der oben angedeuteten Weise kann man bald fertig sein. Gestaltet man das Ganze unter Einschaltung geeigneter Freiübungen rhythmisch, so stellt zwar diese Art des Turnbetriebes an das Gedächtniß der Schüler erhöhte Anforderungen, die Schüler erlernen aber dadurch die Ordnungsübung sicherer. Freilich müssen in diesem Falle die betr. Freiübungen sauber und pünktlich dargestellt werden, wenn nicht das gewiß ansprechende Bild dieser Art turnerischer Thätigkeit entstellt werden soll.

Inhalt: Öffnen (und Schließen) der Stirnpaare eines Reihenkörpers in Säule.

51) a. 2. Rotte: Einen Schritt seitw. l. mit Nachstellen r. in 2 Zeiten.

1. Stellung: ② ①

2. Stellung: ① ②

Alle: Anwippen und Vorstoßen mit den Armen und Beugen derselben.

2. Rotte: Einen Schritt seitw. r. mit Nachstellen l. in 2 Zeiten.

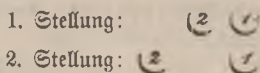
Alle: Fußwippen und Hochstoßen mit den Armen und Beugen derselben. = 2 (¼) Takte.

- b. Siehe a., nur Deffnen der Paare r., Schließen derselben l., die 1. Kotte geht seitw. rechtshin und linksher. = 2 (¼) Takte.
- c. 2. Kotte: 2 Schritte seitw. l. mit Nachstellen r. in je 2 Zeiten.
Alle: Einmaliges Kniewippen und zweimaliges Vorstoßen mit d. A., so daß zum Beugen das erstmalige Stoßen mit den A., zum Strecken der Kniee das zweimalige Beugen d. A. tritt.
- 2. Kotte: 2 Schritte seitw. r. mit Nachstellen l. in 4 Zeiten.
Alle: Einmaliges Fußwippen und zweimaliges Hochstoßen mit d. A., so daß zum Behenstand das erstmalige Stoßen mit den Armen, zum Sohlenstand das zweimalige Beugen d. A. kommt. = 4 (¼) Takte.
- d. Siehe c., nur Deffnen der Paare r. und Schließen ders. l., die 1. Kotte geht seitw. rechtshin und linksher = 4 (¼) Takte.
- e. Vorbereitend: Arme zur Senkhalte — senkt!
2. Kotte: 4 Schr. seitw. l. mit Nachstellen r. in 4 Zeiten.
Alle: Kniebeugen und Vorheben d. A. in der 1., Bewegen des innern A. zur Seithebbhalte in der 2., desgl. zur Vorhebbhalte in der 3., Kniestrecken und Absenken d. A. in der 4. von 4 Zeiten.
2. Kotte: 4 Schr. seitw. r. mit Nachstellen l. in 4 Zeiten.
Alle: Behenstand und Vorhochheben d. A. in der 1., Senken des äußeren A. zur Seithebbhalte in der 2., Seithochheben desgl. in der 3., Sohlenstand und Vorabsenken d. A. in der 4. von 4 Zeiten = 4 (¼) Takte.
- f. Siehe e., nur Deffnen der Paare r. und Schließen ders. l., die 1. Kotte geht seitw. rechtshin und linksher = 4 (¼) Takte.

Ferner:

52) Deffnen (und Schließen) der Flankenpaare eines Reihenkörpers in Säule.

- a. Vorbereitend: Heben d. A. zum Stoß — hebt!
Alle: 2 Schr. a. D. mit 1. Antr., dazu Hochstoßen mit den A. und Beugen derselben.
- 2. (vordere) Kotte: 1 Schr. vorw. mit Nachstellen r.



Alle: 2 Schr. a. D., dazu Hochstoßen mit den A. und Beugen derselben.

2. Kotte: 1 Schr. rückw. mit Nachstellen r. = 2 (¼) Takte.
Bem. Die 1. Kotte setzt, wie auch im ähnlichen Falle später die 2. Kotte, das Gehen a. D. fort.

- b. Siehe a., nur Deffnen der Paare rückw. und Schließen ders. vorw. durch die 1. (hintere) Kotte = 2 (¼) Takte.
- c. Alle: 2 Schr. a. D., dazu Seitstoßen mit den A. und Beugen derselben.

2. Rotte: 2 Schr. vorw. (das r. Bein schreitet also über das l. hinaus).

Alle: 2 Schr. a. D., dazu Seitstoßen mit den H. und Beugen derselben.

2. Rotte: 2 Schr. rückw. = 2 (1/4) Takte.

d. Siehe e., nur Deffnen der Paare rückw. und Schließen ders. vorw. durch die 1. Rotte.

e. Alle: 4 Schr. a. D., dazu Hoch- und Seitstoßen mit den H. nach vorherigem Beugen derselben.

2. Rotte: 4 Schr. vorw.

Alle: 4 Schr. a. D. unter Hoch- und Seitstoßen mit d. H.

2. Rotte: 4 Schr. rückw. = 4 (1/4) Takte.

f. Siehe e., nur Deffnen der Paare rückw. und Schließen ders. vorw. durch die 1. Rotte = 4 (1/4) Takte.

Ferner:

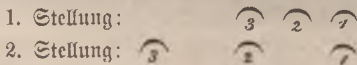
53) Deffnen (und Schließen) der Stirn-Dreierreihen eines Reihenkörpers in Säule.

a. Vorbereitend: Arme zur Senkhalte — senkt!

aa. 3. Rotte: 2 Schr. a. D. mit l. Antr., und 1 Schr. seitw. l. mit Nachstellen des r. B., während die 2. und 1. Rotte 4 Schr. a. D. ausführen. Die stehenbleibenden Rotten werden auch in späteren Fällen das Gehen a. D. fortzusetzen haben.

bb. 3. Rotte: L. Kumpfdrehen mit Seitheben d. H. in der 1., Zurückdrehen des Kumpfes und Senken der H. in der 3. von 4 Zeiten.

cc. 3. und 2. Rotte: 2 Schr. a. D. und 1 Schr. seitw. l. mit Nachstellen des r. B.



dd. 3. u. 2. Rotte: L. Kumpfdrehen mit Seitheben u. f. w., s. bb.

ee. Alle: R. Antr., die 3. und 2. Rotte 2 Schr. a. D. und 1 Schr. seitw. r. mit Nachstellen l.

ff. 3. und 2. Rotte: Vorbeugen des Kumpfes mit Rückheben d. H. in der 1., Strecken des R. und Senken d. H. in der 3. von 4 Zeiten.

gg. 3. Rotte: 2 Schr. a. D. und 1 Schr. seitw. r. mit Nachstellen l.

hh. 3. Rotte: Vorbeugen des R. mit Rückheben d. H. u. f. w., siehe ff. = 8 (1/4) Takte.

b. Deffnen der Dreierreihen rechtshin und Schließen ders. linksher, so daß die 1. Rotte das Deffnen beginnt; sonst siehe a. = 8 (1/4) Takte.

c. aa. 3. Rotte: 2 Schr. seitw. l. mit Nachstellen r., während die übrigen Rotten 4 Schr. a. D. (mit l. Antr.)

nehmen und das Gehen a. D. so lange fort
setzen, bis auch an sie die Anforderung des
Deffnens, bezw. Schließens der Reihe tritt.

bb. 3. Rotte: Kumpfdrehen l. und Seitheben d. N. in der
1., Zurückdrehen des N. und Senken d. N.
in der 2., Kumpfdrehen rechts u. f. w. in der
3. und 4. von 4 Zeiten.

cc. 3. und 2. Rotte: 2 Schr. seitw. l. mit Nachstellen r.

dd. 3. und 2. Rotte: Kumpfdrehen l. und Seitheben d. N. u. f. w.,
siehe bb.

ee. Alle: N. Antreten, die 3. und 2. Rotte 2 Schr. seitw.
r. mit Nachstellen l.

ff. 3. und 2. Rotte: Vorbeugen des N. und Rückheben d.
N. in der 1., Strecken des N. und
Senken d. N. in der 2., Rückbeugen
des N. und Hochheben d. N. in der
3., Strecken des N. und Vorabjanken
d. N. in der 4. von 4 Zeiten.

gg. 3. Rotte: 2 Schr. seitw. r. mit Nachstellen l.

hh. 3. Rotte: Vor- und Rückbeugen des N. u. f. w., siehe ff. = 8 (1/4) Takte.
d. Deffnen der Dreierreihen rechts hin und Schließen ders.
links her; die 1. Rotte beginnt das Deffnen, sonst siehe e. = 8 (1/4) Takte.

e. aa. 3. Rotte: 4 Schr. seitw. l. mit Nachstellen r. in 8 Zeiten;
die übrigen Rotten Gehen a. D.

bb. 3. Rotte: Kumpfdrehen l. und Seitheben d. N. in der
1., Beugen d. N. in der 2., Seitstr. ders. in
der 3. und Zurückdrehen des N. mit gleich
zeitigem Senken d. N. in der 4. von 4 Zeiten.
Hierauf Kumpfdrehen r. u. f. w. Die übrigen
Rotten: Gehen a. D.

cc. 3. und 2. Rotte: 4 Schr. seitw. l. mit Nachstellen r.

dd. 3. und 2. Rotte: Kumpfdrehen l. und Seitheben d. N.
u. f. w., siehe bb.

ee. 3. und 2. Rotte: 4 Schr. seitw. r. mit Nachstellen l.;
1. Rotte Gehen a. D. mit r. Antr.

ff. 3. und 2. Rotte: Vorbeugen des N. und Rückheben
d. N. in der 1., Beugen ders. in der 2.,
Rückstoßen in der 3., Strecken des N.
und Senken d. N. in der 4., Rück-
beugen des N. und Vorhochheben d. N.
in der 5., Beugen ders. in der 6., Hoch-
strecken in der 7., Strecken des N. und
Vorfenken d. N. in der 8. von 8 Zeiten.

gg. 3. Rotte: 4 Schr. seitw. r. u. f. w.

hh. 3. Rotte: Vor- und Rückbeugen d. N. u. f. w., siehe ff. = 16 (1/4) Takte.

f. Deffnen der Dreierreihen rechts hin und Schließen derselben
links her; die 1. Rotte beginnt das Seitwärtsgehen; sonst
wie e. = 16 (1/4) Takte.

1. Kurze (Holz-) Stäbe. *)

Der kurze 1—1½ Meter lange und 2½—3 Centimeter dicke Holzstab ist den fünf unteren, der Eisenstab, dessen zweckmäßige Länge bei größeren Schülern bis auf einen Meter bei 2—3 Kilo Schwere erhöht werden kann, den beiden oberen Stufen zuzuweisen.

Die Belastung der Hände durch den Eisenstab giebt den Bewegungen der Arme eine größere Wucht, wodurch einerseits die Uebungen an Straffheit und Präcision gewinnen, andererseits auf den Körper energischer eingewirkt werden kann. Uebertreibungen sind zu vermeiden.

Stellen sich der Anschaffung des Eisenstabes unüberwindliche Hindernisse entgegen, so leistet auch der Holzstab an Stelle des ersteren noch gute Dienste. —

In dem reichen Canon turnerisch brauchbarer Stabübungen dient der kurze Stab

- 1) als Last zur Belastung der Arme;
- 2) als Werkzeug oder Waffe;
- 3) als Stütze;
- 4) als Schmuck und Spielzeug.

Die Verwendung des kurzen Stabes bei turnerischen Uebungen als Last steht unter einem wesentlich andern Gesichtspunkte, als die zu diesem Zwecke in Gebrauch genommenen anderweiten Handgeräthe, wie Hantel, Gewichte u. s. w. Er ist eben mehr als ein bloßes Gewicht, das die Bestimmung hat, die Wirkung der verschiedenen Armtätigkeiten zu verstärken; denn in solchem Falle würde man an seine Stelle jede andere Art der Belastung setzen können.

Wir meinen, daß er in dem Momente, in welchem beide Hände den Stab fassen, als ein Band zwischen Hand und Hand anzusehen ist, und zwar in solcher Gestalt, daß durch die einseitige Bewegung des einen (aktiven) Armes eine entsprechende Mitbewegung des andern (passiven) bedingt wird. Die verschiedenen Bewegungsformen, in denen entweder nur ein Arm zur Ausführung irgend welcher Uebung (unter entsprechender Begleitung des andern) bestimmt wird, oder beide Arme in gleicher Weise gleichzeitig aktiv sind, würden sich unter folgende Uebersicht bringen lassen:

1) Heben

- | | |
|-----------------|---|
| a. eines Armes, | } nach allen Richtungen hin und Senken . |
| b. beider Arme | |

2) Beugen

- | | |
|-----------------|--|
| a. eines Armes, | } und Strecken nach allen Seiten hin. |
| b. beider Arme | |

3) Kreisen

- | | |
|--|--|
| a. eines Armes, wie | |
| aa. beim einseitigen Heben (vergl. 1a.); die gehobene Hand beschreibt nur einen Theil eines Kreises, einen Kreisbogen; | |
| bb. beim einseitigen Ueberheben. | |
| b. beider Arme beim | |
| aa. Heben (beide Hände beschreiben nur einen Kreisbogen (vergl. 1b), | |
| bb. Ueberheben, | |

*) Vergl. Lion, Gemeinübungen mit Stäben. „Deutsche Turn-Zeitung“, 1866.

- cc. Uebersteigen,
- dd. Ueberheben und Uebersteigen,
- ee. Kreuzen und
- ff. Umkreisen des Körpers.

4) Drehen

- a. eines Armes
 - b. beider Arme
- nach innen und außen = Einwärts- und Auswärtsdrehen.

Dabei wäre noch zu beachten, ob sich der Stab in der Haltung vorlings, rücklings oder hauptlings befindet.

Die Zahl dieser Uebungen läßt sich erheblich vervielfältigen, sobald dabei noch in Betracht kommt, ob

- a. der Stab dabei festen Griffes gefaßt wird,
- b. eine Hand oder beide Hände einen Wechsel des Griffes eingehen;
- c. der Stab in einer Hand, oder in beiden gleitet und so durch Schieben in eine neue Lage gebracht wird. —

Der sinnbildliche Gebrauch des kurzen Stabes als Waffe zum Hieb, Stoß und Wurf ist dem Turnen des männlichen Geschlechts eigen; in den anmuthigen Turnweisen der Mädchen tritt er dafür als Schmuck auf.

Zur Stütze wird der kurze Stab in mancherlei schwierigen Haltungen und Stellungen zum Zwecke der Erhaltung des physischen Gleichgewichtes.

Als Spielzeug, bezw. Spielgeräth tritt der Stab auf in den verschiedenen Arten des Fangens desselben, sowie im Zieh- und Schiebekampf.

Indem wir nun zu dem Uebungsverfahren selbst verschreiten, ist es unsere Aufgabe, aus der großen Menge turnerischer Stabübungen nur die auszuwählen, welche mit der Leistungsfähigkeit der Schüler im rechten Einklange stehen.

Der kurze Stab werde beim Antreten der Schüler dergestalt an die rechte Leibesseite genommen, daß sein unteres Ende neben den r. Fuß dicht über dem Boden gehalten wird. Die Hand des ungezwungen herabhängenden rechten Armes ergreift den Stab mit Speichgriff.

Befehl: (Mit Stab bei Fuß) Tretet — an! Nachdem die Umbildung der geschlossenen Reihe zur geöffneten Säule erfolgt ist, kann weiter angeordnet werden:

- 54) Senken des Stabes vor den Leib (zur Vorlingshaltung bei herabhängenden Armen) — eins! Die linke Hand faßt Ellengriff (Kleinfingerseite nach oben) bei gebeugtem l. Arme in Schulterhöhe den Stab am oberen Ende — zwei! und zieht ihn (wie einen Säbel aus der Scheide) durch die r. Hand hinauf vor den Leib, so daß beide Arme sich in gleicher Senkhalte befinden. Die Hände sind auf reichliche Leibesbreite von einander entfernt. Die Rückführung des Stabes „rechts bei Fuß“ geschieht in umgekehrter Reihenfolge.

- 55) Heben und Senken mit beiden Armen.

- a. Vorheben (bis zur Schulterhöhe) und Senken der (gestreckten) Arme — hebt! senkt! Dazu Beugen der Kniee zum Heben und Strecken ders. zum Senken (= Kniewippen).
- b. Vorhochheben und Senken d. A. — hebt! senkt! Dazu Fußwippen. a. und b. im Wechsel; oder: Die ungeraden Reihen einer Säule üben a. b. und die geraden: b. a.

- 63) Seit-, Seithochheben u. s. w. von je 2 (3) Schülern, die in Flankenstellung zwei Stäbe in Seitlingshaltung mit beiden Händen Ullgriffs halten.
- a. Seitheben d. N. und Seitschrittstellung I.; Senken d. N. und gew. Stellung. Daßf. r.
 - b. Beugen d. N. und Seitschrittstellung I., Seitstrecken d. N. und I. Seitbeugen d. N.; Beugen d. N. und Str. d. N., Str. d. N. abw. und gew. St. Daßf. r.
 - c. Seitheben (Beugen) d. N. und Seitschrittstellung I., Hochheben (Aufwärtsstr.) d. N. und Kniebeugen I., Senken in die Seuthalte und gew. St. Daßf. r. u. s. w.

2. Langes Schwungseil.

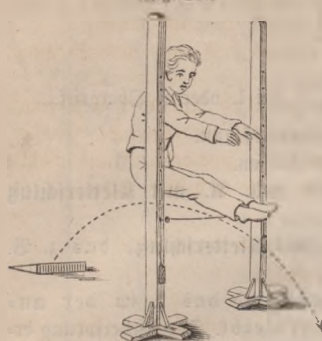
- 1) **Vorwärtslaufen unter dem Seile**, dem (kopfwärts schwingenden) Seile nach und zwar
 - a. des Einen nach dem Andern. Nach beendetem Vorwärtslaufe
 - aa. schließt sich der Schüler wieder an die Flankenreihe an, die sich entweder um den Aufhängeort des Seiles, oder um den Lehrer bewegt.
 - bb. trennen sich die Ersten von den Zweiten, indem diese um den Lehrer (oder den Aufhängeort des Schwungseiles), jene um den Aufhängeort des Seiles (oder den Lehrer) nach dem früheren Standorte zurückkehren.
 - b. von Stirn-Paaren bei Fassung der Hände oder Verschränkung der Arme vor dem Leibe. Dabei beschreiben einen Kreisbogen
 - aa. alle Paare entweder um den Aufhängeort des Seiles, oder um den Lehrer;
 - bb. die Ersten der Paare um den Aufhängeort des Seiles, die Zweiten der Paare um den Lehrer.
 - cc. Die 1. Paare um den Aufhängeort des Seiles, die 2. Paare um den Lehrer.
- 2) **Springen über das ruhig gehaltene Seil** mit
 - a. Auf- und Niedersprung beider Füße (aus dem Stande vor dem Seile).
 - b. Aufsprung eines Fußes und Niedersprung beider Füße (nach Anlauf einiger Schritte).
- 3) **Springen über das hin und her schwingende Seil** mit freigegebenem Aufsprung eines Fußes und Niedersprung beider Füße. — Der Schüler darf nur in dem Augenblicke zur Ausübung des Sprunges schreiten, in welchem der kurze Anlauf mit dem Hinschwunge des Seiles zusammenfällt. Beim Hershwunge desselben erfolgt der Sprung.

3. Freisprungel.

Das Freispringen ist ein durch die Stammkraft der Beine hervorgebrachtes Aufschneellen des Körpers vom Boden über ein Hinderniß hinweg. Man unterscheidet dabei den Aufsprung, das Fliegen und den Niedersprung.

Sicher berechneter Aufsprung, kräftiges Strecken der beim Aufsprunge gebeugten Sprunggelenke und ein Niedersprung bei aufrecht erhaltenem Oberkörper kennzeichnen in der Hauptsache einen guten Sprung, wozu noch kommt, daß der Schüler mit dem Niedersprunge bei geschlossenen Füßen und mäßiger Beugung der Knie einen festen Stand einzunehmen hat. Während des Fliegens schwingen die gestreckten Arme, wenn nicht eine besondere Thätigkeit derselben angeordnet ist, nach vorn;

(Fig. 26.)



nach erfolgtem Niedersprunge tritt zum Strecken der Kniee ein schwinghaftes Senken d. K. zur Senkhalte. Vergl. Fig. 26.

Ein verfrühtes Steigern des Hoch- und Weitsprunges, sofern dabei die Grenzen der Leistungsfähigkeit der Schüler überschritten werden, geschieht meist nur auf Kosten der Schönheit des Sprunges. —

Die Niedersprungsstelle sei eben und nicht abschüssig. Matratzen sind zu entbehren, die Schüler dem entsprechend zu gewöhnen, selbst einen größeren Sprung auf hartem Boden vorzunehmen. Ebenso lasse man Sprünge ohne jegliche Benutzung eines Springbrettes öfters ausführen. —

Dem Freispringen ist in allen Klassen fleißig abzuliegen.
Sprung vorwärts bei Aufsprung mit

A. gleichen Füßen aus

- 1) der gewöhnlichen Stellung auf dem oberen Theile des Springbrettes nach mehr-, später einmaligem Aufhüpfen auf gleichen Füßen;
- 2) dem halben Hockstande;
- 3) der Vorschrittstellung l. oder r.;
- 4) der Seitgrätschstellung.

Der Niedersprung erfolge ebenfalls auf beiden geschlossenen Füßen.

B. einem Fuße

- 5) aus dem Stande auf dem r. (l.) Beine bei Fersenhebbhalte des l. (r.) Beines;
- 6) nach mehrmaligem Hüpfen auf dem r. (l.) Beine, wobei das l. (r.) in Fersenhebbhalte sich befindet;
- 7) nach einigen Lauffsritten an Ort mit willkürlichem Aufsprunge;
- 8) nach
 - a. einem Angehen in gleicher Weise;
 - b. einem Anhüpfen auf einem Beine;
 - c. drei und mehr Schritten Anlauf mit willkürlichem Aufsprunge.

Der Niedersprung geschieht auf beiden geschlossenen Füßen.

1. Senkrechte Stangen.

Übungen

A. an einer Stange.

- 1) **Im Stande vorlings:** Vergl. 1. Turnjahr 1, a—c, Seite 45, zur Wiederholung.
- 2) **Hangstand**
 - a. vorlings: Vergl. 1. Turnjahr, Übung 2, Seite 46.
 - b. seitlings mit Kniehang r. (l.) und Handhang r. (l.), während das l. (r.) Bein gegen die Stange stemmt.
- 3) **Im Hangstande vortl.** werde geübt

- a. Hangeln auf- und abwärts mit Vor- und Nach-, desgl. Uebergreifen } bei festem Stand der Füße.
 b. Hangzucken auf- und abwärts }
- 4) **Aufhupf zum**
 a. Hang mit gestreckten A. in Hüpfhöhe } bei l. oder r. Obergriff.
 b. Hang mit gebogenen A. in Reichhöhe }
 c. Hang mit gebogenen A. und mit Seitgrätschen.
 Beim Niederhupf werden die Beine wieder geschlossen.
- 5) **Aufhupf zum Hange mit gestr. wie mit geb. A. mit Kletterschluß**
 a. das r. Bein vorn, b. das l. Bein vorn.
- 6) **Im Hange mit gestr. wie mit geb. A. mit Kletterschluß, das z. B. r. Bein vorn**
 a. Strecken des r. Beines abwärts, während das l. in der angenommenen Lage zum Kletterschluß verbleibt. Der Niedersprung erfolge entweder in unmittelbarem Anschlusse an das eben bezeichnete Strecken des r. Beines, oder nachdem dasselbe den Kletterschluß wieder aufgenommen hat.
 b. Strecken beider Beine abwärts zum (reinen) Hange. Betreffs des Niedersprunges vergl. a.
 c. Knieheben und Kniesenken.
- 7) **Im Hange mit geb. A. mit Kletterschluß, Höhergreifen beider Hände nach einander zum Hange mit gestr. A. und Emporziehen zum Hange mit geb. A.** (Die Kniee behalten Kletterschluß.)
- 8) **Klettern auf- und abwärts mit Vor- und Nachgreifen.**

B. an zwei Stangen.

- 9) **Hangstand** { a. vorlings } bei festem Griff der Hände in Schulterhöhe durch
 { b. rücklings }
 { Vorschwingen } der Beine zum { Fersestande.
 { Rückschwingen } { Behenstande.
- Im ersteren Falle ist die Hinter-, im letzteren Falle die Vorderseite des Schülers gegen den Boden gerichtet.
- 10) **Wechsel zwischen Hangstand vor- und rückl. mittelst Rück- und Vorschwingens der Beine.** (Umgef. F.) Während des Rück- und Vorschwingens werden die Arme gebeugt, nach demselben gestreckt.
- 11) **Aufhupf zum**
 a. Hang mit gestreckten A. } mit zugeordneten Beinhätigkeiten.
 b. Hang mit geb. A. }
 (Gleichig zu üben!)
- 12) **Wechsel des Hanges mit geb. und gestr. A. durch Senken** (Str. d. A.) bei festem Griffe.
- 13) **Wiederholtes Auf- und Niederhüpfen aus dem Stande bei festem Griffe in Scheitelhöhe.** Vergl. 1. Turnjahr, Übung 13, S. 47 und 48.
- 14) **Aufhupf zum Hange mit gestr., wie geb. A. mit gleichzeitigem Knie-, desgl. Ferseheben des l., des r. Beines, ingl. beider Beine, Quergrätschen u. s. w.** Das Senken des gehobenen Beines, bezw. das Schließen der quergrätschenden Beine geschieht entweder beim Niederhupfe, oder vor demselben.
- 15) **Aufhupf zum Hange mit geb. A. mit Kletterschluß innen bis Reichhöhe.**

(Fig. 27.)



- 16) **Aufhupf zum Hange mit geb. A.** (an 2 Stgn.) mit Kletterschluß nur an der l. oder r. Stange. Vergl. Fig. 27.
- 17) **Im Hange mit geb. A. mit Kletterschluß innen**
 - a. Senken zum Hange mit gestr. A. bei festem Griff der Hände, wobei die Kniee Kletterschluß behalten;
 - b. Strecken des einen Beines abw., während das andere Kletterschluß behält.
 - c. Strecken beider Beine abw. und Schließen derselben. Betreffs des Niederhupfes vergl. Übung 6, a.
 - d. Knieheben und Kniesenken.
- 18) **Im Hange mit geb. A.** (an 2 St.) mit Kletterschluß nur an der l. oder r. Stange: Vergl. Übung 17.
- 19) **Klettern auf- und abwärts in den unter Übung 15 und 16 angegebenen Formen mit abwechselndem Greifen l. und r.** Die Fortbewegung der Beine erfolgt nach je 2 Griffen.

5. Wagerichte Leiter.

Die wagerichte Leiter wird in der Regel wagericht, zuweilen aber auch etwas schräg gestellt, theils um größeren und kleineren Schülern die Möglichkeit zu bieten, durch Aufsprung gleichzeitig in den Hang gelangen zu können, theils, um das Hangeln und Hangzucken von Ort, falls dasselbe schragabwärts geschieht, zu erleichtern, oder im entgegengesetzten Falle zu erschweren.

Liegen zwei Leitern in Schulterbreite neben einander, so läßt sich die Zahl der Übungen an denselben erheblich vermehren.

Die Aufstellung der Schüler geschieht im Halbkreise um die Leiter her.

An der reich-, später hüpfhohen Leiter:

(Fig. 28.)



- 1) **Aufhupf zum**
 - a. Seithange mit Ristgriff der Hände an der Außen- (vergl. Fig. 28), desgl. Innenseite eines Holmes;
 - b. Seithange mit Speichgriff an einer Sprosse, desgl. an zwei (neben einanderliegenden) Sprossen;
 - c. Seithange mit Ristgriff der einen Hand an einem Holme und mit Speichgriff der anderen Hand an einer Sprosse;
 - d. Querhange mit Ristgriff an einer Sprosse, desgl. an zwei (neben einander liegenden) Sprossen.
 - e. Querhange mit Speichgriff an der Innen- und Außenseite eines Holmes, desgl. an den Außenseiten beider Holme;
 - f. Querhange mit Speichgriff der einen Hand an der Außenseite eines Holmes und mit Ristgriff der anderen Hand an einer Sprosse. Wiederholter Aufhupf zum Hange (vergl. a—f) und Niederhupf zurück in den Stand.

- 2) Vergl. Uebung 1 und gleichzeitige Beinbewegungen bei dem Aufhupf, als:
- a. Knie=
 - b. Fersen=
 - c. Vor= und Seitheben eines Beines;
 - d. Quer= und Seitgrätschen;
 - e. Kreuzen.

6. Schräge Leiter.

Die Uebungen an der schrägen Leiter zerfallen, sofern sie beim Schulturnen in Betracht zu ziehen sind, in Hangübungen (Hangstand an der oberen und unteren, Liegehang an der oberen, (reiner) Hang an der unteren Seite der Leiter, Stützübungen (Liegestütz vor= und rücklings) auf der Ober= und Steigeübungen auf der Ober= und Unterseite der Leiter.

Wird sie steiler, als in einem Winkel von 30—60° gegen den Horizont gestellt, so steigert sich die Schwierigkeit der Uebungen in ungewöhnlichem Maße.

An der senkrechten Leiter werden, es sei dies an dieser Stelle für alle späteren Fälle erwähnt, da eine besondere Auswahl von Uebungen für dieses Geräth als unnöthig erscheinen dürfte, vorwiegend Steigeübungen vorgenommen. Unter den Hangübungen tritt eine Beschränkung derselben dadurch ein, daß die gegebenen Verhältnisse ein Schwingen des Leibes nicht gestatten.

- 1) **Hangstand** auf der Unterseite der Leiter bei festem Griff der Hände
- a. vorlings und zwar mit

(Fig. 29.)



- aa. Griff auf beide Holme, vergl. Fig. 29;
- bb. Griff auf einem Holme. Die Füße stehen auf einer der unteren Leitersprossen.
- b. seitlings im Stande nur des r. (l.) Beines auf einer unteren Sprosse, so daß das l. (r.) Bein frei herabhängt und zwar mit
 - aa. (Speich=) Griff beider Hände auf einer Sprosse;
 - bb. (Speich=) Griff der r. (l.) Hand auf einer Sprosse, während der l. (r.) Arm frei herabhängt.

- 2) **Im Hangstande vorl.** auf der Unterseite der Leiter (vergl. Uebung 1, a.)

- a. Kniebegen und Strecken;
- b. Armbegen und Strecken;
- c. Heben und Senken. Die gestreckten Arme ziehen den Leib an die Leiter heran und lassen ihn wieder zurücksinken, wobei die Hüften sich strecken und beugen.

- 3) **Aufsprung in den Streckhang**

- a. vorlings mit
 - aa. Griff der Hände an einer Sprosse;
 - bb. Griff der Hände an den Holmen.
 - cc. Griff der einen Hand an einer Sprosse und der andern Hand an einem Holme.
- b. seitlings mit (Speich-) Griff der Hände an einer Sprosse.

- 4) **Auf- und Absteigen** vorl. auf der Oberseite der Leiter mit Griff
a. an den Holmen; b. an den Sprossen; c. der einen Hand an einem Holme, der anderen Hand an einer Sprosse (bis zur Mitte der Leiter) in umgebundener Weise.

7. Reck.

Am schulterhohen Recke (werde geübt):

- 1) **Seithangstand vor- und rücklings**
a. im Unterarmhange des einen und Handhange des anderen Armes;
b. im Unterarmhange beider Arme.

Am brusthohen Recke:

- 2) **Querhangstand vor- und rückl.** im Unterarmhange des einen und Handhange des anderen Armes.
3) **Im Seithangstande** (lassen sich ausführen):
a. Seitwärtsgreifen der r. oder l. Hand, auch beider Hände zum Wechsel in den „Spannhang“, desgl. in den „Schlußhang“. Zurückgreifen in den zu Anfang genommenen Hang; vergl. Übung 5.
b. Wechsel des Griffes, z. B. Wechsel von Rist- und Kammgriff
aa. nur einer Hand; bb. abwechselnd beider Hände.
c. Wechsel des Hanges Ristgriffs mit beiden Händen und des Hanges an einer Hand, wobei die andere Hand den Griff aufgiebt und u. A. das Handgelenk des hangenden A. umfaßt, Stütz auf die gleichseitige Hüfte nimmt u. s. w.
d. Wechsel von Hand- und Unterarmhang aa. nur eines Armes, bb. beider A. nach einander.
e. Wechsel von Hangstand vorl. und Seitstand vorl. oder Hangstand rückl. (umgef. Fall) mittelst Gehens oder Hüpfens, so daß die Schüler aus dem Hangstande vorl. mittelst Rückwärtsgehens in den Seitstand vorl., bezw. in den Hangstand vorl. gelangen. Da die Hände bei diesem Wechsel festen Griff behalten, so werden die Arme nach und nach gebeugt und wieder gestreckt.

Am hüpfhohen Recke:

- 4) **Aufhupf in den**
a. Seithang mit gestr. A. mit Rist-, Zwie- oder Kammgriff.
b. Querhang mit Speichgriff.
Der Hang geschehe zuweilen auch auf längere Dauer = Dauerhang.
5) **Im Seithange mit gestr. A. mit Ristgriff**, wobei die Hände auf Leibsbreite von einander entfernt sein können:
a. Handlüpfen l., r.
b. Seitwärtsgreifen aa. zum „Spannhang“. Die Hände werden auf mindestens $1\frac{1}{2}$ Leibsbreite von einander entfernt. Es greift entweder die l. Hand links hin und her, oder die r. Hand rechts hin und her, oder die l. Hand l. hin, die r. Hand r. hin, die l. Hand her, die r. Hand her, was mit Zwischengriff oder auch ohne denselben geschehen kann.

bb. zum „Schlußhang“. Die Hände werden einander näher gebracht, so daß dieselben mit der Daumen- und Zeigefingerseite sich berühren. Siehe aa.

c. Fuß- und Beinübungen: Siehe I. Turnjahr.

- 6) Im Querhange mit gestreckten Armen mit Speichgriff: Vergl. 5. In den Spannungs-, bezw. Schlußhang führt ein Vor- und Rück-, oder auch ein Rück- und Vorwärtsgreifen.

Am reichshohen Recke:

- 7) Hüpfen zum

- | | |
|--|--|
| a. Seithänge mit Riß-, Zwie- oder Kammgrieff | } mit gebeugten Armen auf kürzere, später längere Dauer. |
| b. Querhänge mit Speichgriff | |

Beim Niederhüpfen in den Stand wird der Hang aufgegeben.

- 8) Im Hange mit gebeugten Armen

- a. langsame Senken zum Hange mit gestreckten Armen.
b. Fußbücken und -strecken mit einem Beine oder mit beiden; Knieheben und -senken mit einem Beine oder mit beiden; Fersehoben und -senken mit einem Beine oder mit beiden; Beinspreizen, Seit-, Quergrätschen, Kreuzen.

Am schulterhohen Recke:

- 9) Unter-Armhang vorl. und zwar

- a. l., r. bei Handhang des r., bezw. l. Armes } und Niederhüpfen zum Stande
b. mit beiden Armen } unter Aufgeben des Hanges.

Am hüft hohen Recke:

- 10) Im (Seit-) Liegestütz vorl. mit gestreckten Armen (vergl. I. Turnj.) bei

a. festem Stande (der Füße):

- a. Lücken der l., der r. Hand.
b. (Auf kurze Dauer ausgeführtes) Vor- oder Seithoben des l., r. Armes.
c. Stützen a. D.
d. Seitwärtsstellen der l., der r. Hand zum „Spannungs-“, desgl. zum „Schlußstütz“.
e. Stellen einer Hand
aa. auf die andere zum Stütz auf einem Arme;
bb. über die andere zum Stütz mit gekreuzten Armen.

b. festem Stütz (der Hände):

- a. Seit-, Rückspitzen des l., r. Beines.
b. Knie- und
c. Fersehoben des l., des r. Beines.

Am brusthohen Recke:

- 11) Fortgesetztes Auf- und Niederhüpfen aus dem Seitstande bei festem Riß-, Zwie- oder Kammgrieff, wobei der Stütz nur vorübergehend genommen wird.

- 12) Hüpfen in den Seitstütz vorl. mit Riß-, Zwie- oder Kammgrieff.

- 13) Im Seitstütz

- a. Weitergreifen zum Spannu-, desgl. Schlußstüz. Vergl. 5, b.
- b. Abschwung vorw. mit Hammgriff und ganzer Drehung um d. Br. („Fulgabschwung“) in den Stand vorl.

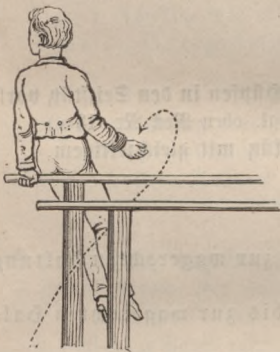
8. Barren.

- 1) Im Seit- und Quer-Hangstande vor- und rücklings lassen sich zur Abwechslung und Wiederholung die meisten der betr. Reckübungen (vergl. 2. Turnj. Reck, Uebung 3) ebenfalls darstellen.
- 2) Im Seit-Liegehange als Handhang am vorderen und Kniehang eines Beines oder beider Beine am hinteren Holme
 - a. Hoch- oder Seitheben des l., des r. Armes.
 - b. Wechsel des Handhanges, so daß entweder die l., oder die r. Hand, oder beide Hände nach einander an dem hinteren Holme Hang nehmen und von da aus zu dem früheren Hang zurückkehren.
- 3) Aus dem Seit- und Quer-Liegehange gelangen die Schüler durch Aufgeben des betr. Kniehanges entweder
 - a. in den Stand, oder
 - b. in den Hangstand rückl., oder
 - c. in den Beugehang.
- 4) Aus dem Seitstande außerhalb des Barrens Hüpfen in den Seitstüz vorl. Die Hände ergreifen den vorderen Holm. (Vergl. oben Reck Nr. 13 a.)
- 5) Aus dem Querstande Hüpfen in den Querstüz mit gleichzeitigem
 - a. Vorheben des l., des r. Beines.
 - b. Seitgrätschen
 - c. Kreuzen
 } der Beine;
 - d. Knieheben eines oder beider Beine bis zur wagerechten Haltung des Oberschenkels;
 - e. Ferseheben eines oder beider Beine bis zur wagerechten Haltung des Unterschenkels.
- 6) Während der kurzen Dauer des Querstüzes
 - a. Beugen und Strecken, desgl. Drehen der Füße;
 - b. Drehen des Kopfes nach l., nach r.;
 - c. Drehen des Rumpfes nach l., nach r.;
 - d. Beinhätigkeiten, s. o.
- 7) Aufsprung am Ende des Barrens aus dem Querstande mit Vorschwingen der Beine
 - a. zum Innen-Querfuß auf den r. (l.) Holm vor die r. (l.) Hand. Der r. (l.) Schenkel nimmt vor der r. (l.) Hand Sitz, während das l. (r.) Bein gestreckt herabhängt.
 - b. zum Reitsitz („Grätschsitz auf einen Holm“) auf den r. (l.) Holm vor die r. (l.) Hand.
 Die geschlossenen Beine sind (durch Vorschwingen) bis zur Höhe der Holme zu heben, worauf das Aufsitzen erfolgt.
 - c. zum Grätschsitz („auf beiden Holmen“) vor den Händen. Das Aufsitzen geschieht am Ende des Vorschwinges mittelst Seitgrätschens.

(Fig. 30.)



(Fig. 31.)



Niedersprung zum A.=Quer= stande

- e. aus dem A.=Seitstunde auf dem r. (l.) Holme vor der r. (l.) Hand zum A.=Seit= stande, das Gesicht vom Bar= ren abgewendet

d. zum Außen=Quersitz auf den r. (l.) Holm vor die r. (l.) Hand. Vergl. Fig. 30.

e. und einer 1/4 Dr. r. (l.) zum Außen= Seitstunde auf den r. (l.) Holm vor die r. (l.) Hand. Vergl. Fig. 31.

Das Absitzen geschehe

a. aus dem Innen=Quersitz vor der r. (l.) Hand durch Niedersprung in den Barren am Ende des durch Aufgeben des Sitzes von selbst eintretenden Rückschwunges.

b. aus dem Reitsitz vor der r. (l.) Hand entweder mittelst Ueberhebens des innern Beines und einer 1/4 Dr. nach außen zum A.=Seitstunde, worauf der Niedersprung zum A.=Seitstunde, das Gesicht vom Barren abgewendet, erfolgt, oder durch schwinghaftes Vorheben beider Beine bis zum Ueberheben des r., worauf der Niedersprung am Ende des hierauf eintretenden Rückschwunges der geschlossenen Beine geschieht.

c. aus dem Grätschsitze vor den Händen entweder mittelst Heranziehens des l. (r.) Beines an das r. (l.) und einer 1/4 Dr. r. (l.) zum A.=Seitstunde; Niedersprung dann wie oben. Oder mittelst schwinghaften Vorhebens der Beine bis zum Ueberheben derselben. Der Niedersprung schließt sich ebenfalls an den darauf eintretenden Rückschwung an.

d. aus dem A.=Quersitz auf dem r. (l.) Holm vor der r. (l.) Hand durch

oder mittelst schwinghaften Vorhebens der Beine bis zum Ueberheben, im letzteren Falle unter gleichzeitiger 1/4 Dr. l. (r.), worauf der Niedersprung an das Ende des Rückschwunges sich anschließt.

8) Wechsel des Sitzes („Sitzwechsel“) bei festem Stütz der Hände.

Wechsel

- a. des F.=Quersitzes hinter der r., dann l. Hand
- b. des F.=Quersitzes vor der r., dann l. Hand
- c. des F.=Quersitzes hinter und vor der r. (l.) Hand (umgef. Fall)
- d. des F.=Quersitzes hinter der r. (l.) und vor der l. (r.) Hand (umgef. Fall)

mit Zwischen= niedersprung in den Barren, desgl. mit Zwischen= schwing.

- e. des Grättschfises **vor** den Händen und des Reit-
fises **vor** der r. (l.) Hand } durch Heranz-
ziehen des l.
f. des Grättschfises **vor** den Händen und des A.-
Quersfises **vor** der r. (l.) Hand } (r.) Beines an
das r. (l.).
g. des Grättschfises **vor** den Händen und des A.-Seitfises **vor** der
r. (l.) Hand durch Heranzziehen des l. (r.) Beines an das r. (l.) und einer $\frac{1}{4}$ Dr.
r. (l.), wobei die l. (r.) Hand den Griff aufgiebt, um den Stütz auf dem
Holme zur R. (L.) zu erneuern.
-

Anleitung
für den
Turnunterricht in Knabenschulen.

Bearbeitet
in sieben aufsteigenden Stufen
von

A. Seeger,

Oberlehrer an den städtischen Schulanstalten zu Zwickau.

Dritte Stufe. 3. Turnjahr (4. Schuljahr).

Drittes Turnjahr.

(9.—10. Lebensjahr.)

Freiübungen.

I. Im Stehen.

Übungen

A. der Beine und zwar

a. beider Beine.

1) Stellungen.

- aa. Grundstellung; achtel, halbe Drehungen auf dem l. Fuße mit Stampftritt r.
- bb. Vor-, Seit-, Rück-, Kreuzschrittstellung l. (r.) mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l. (r.) beim Stellen des schreitenden Beines.
- cc. Verbindung zweier Schrittstellungen auf geradem Wege und mit Spreizen im Bogen.
- dd. Schreiten

in die Seitgrätschstellung durch zweimaliges Seitstellen nach entgegengesetzter Richtung und Schreiten in die gewöhnliche Stellung zurück in rückgängiger Bewegung;

in die Quergrätschstellung durch Vorstellen des l. (r.) und Rückstellen des r. (l.), oder durch Rückstellen des l. (r.) und Vorstellen des r. (l.) Beines und Schreiten in die gewöhnliche Stellung in rückgängiger Bewegung.

2) Kniewippen

- aa. in der gewöhnlichen Stellung mit zweimaliger Unterbrechung beim
 - a. Kniebeugen (Haltbeugen),
 - b. Kniestrecken (Haltstrecken),
 - c. Kniebeugen und Strecken.
- bb. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. beim Strecken.
- cc. auf Dauer bis zu 30 mal.
- dd. in der Vor-, Seit- und Rückschrittstellung l. (r.) als Beugen und Strecken des l. (r.) Beines (d. i. des gestellten Beines).

b. eines Beines.

- 3) aa. Vor-, Seit-, Rückspreizen l. (r.) und Schlußfenken mit Fußwippen des r. (l.) Beines.
bb. Spreizen des zur Vor-, Rück-, desgl. Seitschrittstellung (nach außen) gestellten l. (r.) Beines in gleicher Richtung der genommenen Schrittstellung.
cc. Vor-, Seit-, Rückspreizen und (darauf folgendes) Knieheben des spreizenden Beines.
- 4) Knieheben l. (r.) und
aa. Strecken des l. (r.) Beines zur a. Vor-, b. Seit-, c. Rückpreizhalte.
bb. eine $\frac{1}{4}$ Dr. r. (l.) beim Schlußfenken.

B. des Rumpfes.

- 5) Beugen des Rumpfes in der Vor-, Seit- und Rückschrittstellung in gleicher Richtung des gestellten Beines mit gleichzeitigem Kniebeugen desselben.
- 6) Halblink- (Halbrechts-) Drehen und Vorbeugen des Rumpfes; Zurückdrehen und Strecken desselben
a. in der gewöhnlichen Stellung; b. in der Seitschrittstellung l. oder r.
- 7) Schwingen des Rumpfes und zwar
a. aus der Vorbeug- zur Rückbeughalte in der
aa. gewöhnlichen Stellung; bb. Vorschrittstellung l. oder r.
b. aus der Rückbeug- zur Vorbeughalte in der
aa. gewöhnlichen Stellung, bb. Rückschrittstellung l. oder r.
c. aus der Seitbeughalte l. zu derselben r. in der
aa. gewöhnlichen Stellung, bb. Seitschrittstellung l. nach außen und innen.
d. aus der Seitbeughalte r. zu derselben l. in der
aa. gewöhnlichen Stellung, bb. Seitschrittstellung r. nach außen und innen.

C. der Arme.

- 8) Vor-, Seit-, Vorhoch-, Seithochheben eines A. oder beider A. in einer der Drehhaltungen.
- 9) Heben eines A., auch beider A. zugleich als
a. Schrägvorheben nach oben; b. Schrägrückheben nach unten;
c. Schrägseitheben nach oben (bei beiden A. nach einer Seite).
- 10) Heben der Arme zum Stoß und Stoßen mit einem A., mit beiden A.
a. schräg vorw. nach oben; b. schräg rückw. nach unten;
c. schräg seitw. l. (r.) nach oben (bei beiden A. nach einer Seite).
- 11) Schwingen und zwar
a. des vorgehobenen oder -gestreckten A. zur Rückbeughalte.
(Bem. Das Schwingen in dieser Weise von beiden A. auf dieser Stufe zu schwierig.)
b. der seitgehobenen oder -gestreckten A. nach der anderen Seite hin.
Bem. Das Armschwingen geschieht in einem Bogen meist abwärts beginnend (durch die Senkhalte hindurch); doch kann dieser Bogen auch nach oben hin (durch die Hochbeughalte hindurch) beschrieben werden.

- c. des schräg vorwärts nach oben gehobenen oder gestreckten A. zur Rückhalte schräg nach unten.
 d. des schräg seitw. nach oben gehobenen oder gestreckten A. zur gleichen Seite hebhalte nach der anderen Seite hin.
- Bem. Das Schwingen unter c und d auch von beiden Armen.
- 12) Kreisen eines A., desgl. beider A. aus der Senkhalte
 a. nach vorn, oben, hinten u. s. w. (mit Vorwärtsbewegung).
 b. nach hinten, oben u. s. w. (mit Rückwärtsbewegung).
- 13) Fassungen. Zwei Stirn gegen Stirn, oder Rücken gegen Rücken stehende Gegner fassen einander bei den Händen.
- Der Hintergereihete eines Flankenpaares faßt a. die Hände, b. die Hüften, c. die Schultern des Vorgereiheten, während dieser in den beiden letzten Fällen die A. auf dem Rücken oder auf der Brust verschränkt.

II. Im Gehen.

- 1) Gehen a. D.
 a. als gewöhnliches Gehen.
 b. als Gehen auf den Zehen (Zehengang, vergl. 2. Turnjahr).
 c. mit Vor-, desgl. Rückspreizen, Knie-, Ferseheben) in 2 Zeiten, desgl. in
 d. mit Kniewippen } einer derselben.
 e. mit 3, desgl. 2 Schritten unter Ausführung einer $\frac{1}{2}$ Dr.
 f. mit einer $\frac{1}{2}$ Dr. nach einer dem Schüler bekannt gegebenen Anzahl von Schritten.
 g. mit Dreitritt.
- 2) Vorwärtsgehen
 a. mit gewöhnlichen Schritten;
 b. mit hohem Vorspreizen („Schulschritt“);
 c. mit hohem Vorspreizen und Dauerstehen;
 d. mit Kniewippen eines Beines.
 e. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. }
 f. und Halten } auf unerwarteten Befehl.
 g. mit Schrittwechseln.
- 3) Rückwärtsgehen mit Schrittwechseln.
- 4) Seitwärtsgehen
 a. mit Nachstellen und einer $\frac{1}{4}$ Dr. nach einer dem Schüler bekannt gegebenen Anzahl von Schritten.
 b. mit Schrittwechseln seitw. hin und her.

III. Im Laufen.

- 1) Laufen a. D., desgl. Vorwärtslaufen als
 a. gewöhnliches Laufen;
 b. Laufen mit Ferseheben, Knieheben, Vorspreizen.
 c. Laufen mit Schrittwechseln;

- d. Laufen mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. nach einer dem Schüler bekannt gegebenen Anzahl von Schritten;
 e. Dauerlauf, Schnelllauf.

IV. Im Hüpfen und Springen.

- 1) Hüpfen auf beiden Füßen aus der
 - a. gewöhnlichen Stellung in die Seit-, auch Quergrätschstellung;
 - b. Seit- oder Quergrätschstellung in die gewöhnliche Stellung zurück.
- 2) Hüpfen abwechselnd l. und r.
 - a. an Ort, mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. nach einer dem Schüler bekannt gegebenen Anzahl
 - b. vorw. } von Schritten.
- 3) Springen a. D. mit
 - a. Auf- und Niedersprung beider sich schließenden Beine ohne, desgl. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr.
 - b. Aufsprung eines und Niedersprung beider sich schließenden Beine ohne, desgl. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr.
- 4) Springen von Ort mit Auf- und Niedersprung beider sich schließenden Beine, und zwar
 - a. vorw.) mit Spreizen eines Beines nach derselben Richtung bei dem Auf-
 - b. seitw.) sprunge (= Spreizspringen).

Ordnungsübungen.

- 1) Theilweises Auflösen und Wiederherstellen
 - a. einer Säule von Stirn- oder Flankenpaaren.
 - b. einer Säule von Stirn- oder Flankenvierereihen.
 - c. einer im (Kreis-) Umzuge begriffenen Säule von Stirnpaaren.
- 2) Gänzlichcs Auflösen und Neubilden eines Reihenkörpers in Säule
 - a. am nämlichen, b. an einem anderen Orte. Vergl. 1. Abschnitt.
- 3) Ziehen als
 - a. Winkel-, desgl. Gegenzug
 - aa. einer Stirnsäule von Paaren;
 - bb. der Rotten einer Stirnsäule von Paaren } in gleichen, desgl. gegen-
 - cc. der Paare einer Stirnsäule von Vierereihen } gleichen Bahnen.
 - b. Umzug in gegengleichen Bahnen Behufs
 - aa. Umbildung einfacher Ordnungsgebilde zu zusammengesetzteren.
 - bb. Rückbildung zusammengesetzter Ordnungsgebilde zu einfacheren.
- 4) Reihungen in der Reihe. Vergl. 2. Abschnitt.
- 5) Reihungen in den Reihen einer Linie Behufs Umbildung
 - a. einer Flankenlinie von Paaren, Dreier- oder Vierereihen zu einer ganz geschlossenen Flankensäule (in einen Flankenzug) und zwar durch Reihung der Reihen mittelst Schräggzugs

aa. l.)
bb. r.) neben die erste Reihe.

b. einer Stirnlinie von Paaren, Dreier- oder Viererreihen zu einer ganz geschlossenen Stirnsäule (in einen Stirnzug) und zwar durch Reihung der Reihen mittelst Schrägzugs

aa. r. (l.) hinter)
bb. r. (l.) vor) die 1. Reihe. Vergl. 3. Abschnitt.

6) Reihungen in den Reihen einer (geraden oder gebogenen) Linie von
a. Flankenpaaren)
b. Stirnpaaren) zu derselben. Vergl. 5. Abschnitt.

7) Platzwechsel zwischen

a. den Einzelnen eines geöffneten Stirnpaares } mit l. oder r. Vorüber-
b. " " " " Flankenpaares } ziehen.

c. dem Ersten und Dritten einer geöffneten $\left\{ \begin{array}{l} \text{Stirn=} \\ \text{Flanken=} \end{array} \right\}$ Dreierreihe. Vergl. 8. Abschnitt.

8) Deffnen (und Schließen)

a. der Stirnpaare oder Stirndreierreihen einer Säule zu einem Abstände von 2 oder 4 Schritten

aa. seitw. l. (durch Seitwärtsgehen mit Nachstellen); Schließen der Reihen entweder seitw. r. (vergl. 2. Turnj.) oder l.

bb. seitw. r.; Schließen der Reihen entweder seitw. l. oder r.

Bem. Das Schließen der geöffneten Reihen erfolge auch vorw., nachdem die Stirnreihen durch eine $\frac{1}{4}$ Dr. zu Flankenreihen umgesetzt worden sind.

cc. von der Mitte aus (nach außen); Schließen der Reihen nach der Mitte zurück (nach innen).

b. der Flankenpaare oder Flankendreierreihen einer Säule zu einem Abstände von 2 oder 4 Schritten.

aa. vorw. durch Vorwärtsgehen; Schließen der Reihen entweder rückw. oder vorw.

bb. rückw. durch Rückwärtsgehen; Schl. d. R. entweder vor= oder rückw.

cc. von der Mitte aus (nach außen); Schl. d. R. nach der Mitte zurück (nach innen).

Bem. Das Schließen der Flankenreihen kann auch, nachdem dieselben mittelst einer $\frac{1}{4}$ Dr. zu Stirnreihen umgewandelt worden sind, seitw. mit Nachstellchr. ausgeführt werden.

c. einer Flankenreihe zu einem Abstände von 2 oder 4 Schr. durch Vorwärtsgehen; Schließen ders. durch Vorwärtsgehen. Vergl. 9. Abschnitt.

9) Umgehen eines Vierecks

und zwar der (betreffs b bis auf 3 Schr. Abstand) geöffneten Viererreihen einer Säule

a. mit Zwischenübung in den Winkeln, z. B. von einer Anzahl von Schritten a. D., von denen der 1. mit einer $\frac{1}{2}$ Dr. ausgeführt wird.

b. bei ungleicher Aufstellung. (Gerade Kotten in Stirn-, ungerade Kotten in Flankenstellung.) Vergl. 10. Abschnitt.

- 10) Schwenken der Stirnreihen und zwar viertel Schwenkungen der geschlossenen Viererreihen eines Reihenkörpers in Säule oder Linie
 a. l. um den l. }
 b. r. um den r. } Führer. Vergl. 11. Abschnitt.

Erster Abschnitt.

Inhalt: Theilweises Auflösen und Wiederherstellen eines Reihenkörpers in Säule. Gänzlichcs Auflösen und Neubilden eines Reihenkörpers in Säule. Drehungen im Stehen und Gehen.

I. Theilweises Auflösen und Wiederherstellen eines Reihenkörpers in Säule. Es werde z. B.

- a. einer Säule von Stirn- oder Flankenpaaren, der die Eintheilung in eine 1. und 2. Rotte, sowie in 1. und 2. Reihen bekannt gegeben worden ist, befohlen:
- 1) Die 2. (1.) Rotte auseinander — marsch! Zur Stelle (in der früheren Ordnung) — marsch!
 - 2) Die 1. (2.) Reihen auseinander — marsch! Zur Stelle — marsch!
- b. einer Säule von Stirn- oder Flankenviererreihen, in der ebenfalls eine Eintheilung in eine 1., 2., 3. und 4. Rotte, sowie in 1. und 2. Viererreihen vorgenommen worden ist, geboten.
- 3) Die 2. und 4. Rotte auseinander u. s. w. Ebenso erfolge ein Auflösen und Wiederherstellen der 2., 3. und 4. Rotte, der 1. oder 2. Reihen, aller Reihen mit Ausnahme der 1. Reihe u. s. w. Wird von den Zurückbleibenden eine $\frac{1}{4}$ Dr. r. oder l. ausgeführt und haben sich die Zurückkehrenden in die neue Ordnung zu begeben, so erfolgt die Wiederherstellung der Säule zugleich mit Umgestalten derselben. —
- c. einer im (Kreis-) Umzuge begriffenen Säule von Stirnpaaren befohlen:
- 4) Die 1. Rotte halten — halt! Die 2. Rotte setzt, da ihr kein Befehl erteilt ist, den Kreisumzug fort. Nähern sich die Einzelnen derselben ihren Reihengenossen, so werden diese durch: Alle im Gleichschritt weiterziehen — marsch! zur Wiedervereinigung mit ihren Reihengenossen aufgefordert.
 - 5) Die 1. Rotte Senken zum Hochstand — senkt! Kurz vor der Wiedervereinigung der Reihengenossen wird die 1. Rotte durch den Befehl: Kniee — streckt! Im Gleichschritt vorw. — marsch! zum Weiterzuge mit der anderen Rotte veranlaßt.
 - 6) Die 1. Rotte Gehen a. D. (mit Stoßen d. H. aufw. u. s. w.) — marsch! Sobald die Reihengenossen einander sich nähern, werde angeordnet: Im Gleichschritt vorw. — marsch!
 - 7) Vorbereitend: Betonen des 1. von 4 Schritten mit Stampftritt (Händeklapp) — marsch! 1. Rotte Laufen a. D. — lauft! Im Gleichschritt (mit den Reihengenossen) — marsch!

- 8) Betonen des 1. von 4 Schritten. 1. Rote Vorwärtslaufen bis zur Wiedervereinigung mit den Reihengenossen mit Betonen des 1. von 8 (Lauf-) Schritten — lauft! u. f. w. —
- 9) 1. Rote Rückwärtsgehen bis zur Wiedervereinigung mit den Reihengenossen — marsch! u. f. w.

In den Uebungen 4—9 komme es zu einem Umtausch der Thätigkeiten entweder erst einige Zeit oder unmittelbar nach der Wiedervereinigung.

II. Gänzlichcs Auflösen und Wiederherstellen eines Reihenkörpers in Säule

- a. am nämlichen,
b. an einem anderen Orte. Vergl. 2. Turnj. Abschn. 1.
Bem. Bei den Uebungen 10—12 wird vorausgesetzt, daß die Schüler entweder in einer geschlossenen Stirnreihe oder in einer Säule von geschlossenen Stirnreihen Aufstellung genommen haben.
- 10) $\frac{1}{8}$ Drehung in und zu der gewöhnlichen Stellung und zwar in der Weise (vergl. 2. Turnj. Abschn. 1), daß, gleichviel ob die Drehung l. oder r. zur Ausführung kommen soll, das r. Bein leicht gehoben und mit Stampfen neben das l. gestellt wird.
Befehl: Halblinks — oder: Halbrechts — um!
- 11) $\frac{1}{2}$ Drehung in und zu der gewöhnlichen Stellung.
Geschehe zunächst mit 3 Schritten a. D. und zwar bei Dr. l. mit l., r., l., bei Drehung r. mit r., l., r.; sodann mit 2 Schr. und zwar bei Drehung l. mit l. und r., bei Drehung r. mit r. und l.; endlich mit Stampfen r. (vergl. oben) Befehl: Links (oder rechts) um — kehrt!
- 12) $\frac{1}{2}$ Drehung im Gehen a. D. nach einer vorher bekannt gegebenen Anzahl von Schritten.
a. Den 1. von 4 Schr. a. D. (bei l. Austr.) mit $\frac{1}{2}$ Dr. l. — marsch!
b. Wie a, nur r.
c. Vorbereitend: Arme zur Verschränkung vor dem Leibe mit l. oben — an! Sonst wie a, nur wird die Fassung bei dem 4. Schr. gelöst, nach dem l. wieder erneuert.
d. Wie c, nur r.
e. Wie c, nur unter Einschaltung von viermaligem Hüpfen abwechselnd l. und r.
f. Wie e, nur r.
g. Wie e, nur im Wechsel mit 4 Schr. vorw.
h. Wie g, nur r.
i. Wie c, nur mit 8 Lauffschr. a. D. als Zwischenübung.
k. Wie i, nur r. u. f. w.
Bem. Die $\frac{1}{2}$ Dr. kann auch von Stirnpaaren bei bleibend verschränkten Armen geübt werden, nur ist in diesem Falle das „Kehrt“ nach innen zu nehmen. Ebenso versäume man später nicht, die $\frac{1}{2}$ Dr. in einer Säule von geöffneten Viererreihen im Wechsel mit ähnlichen Uebungen vorzunehmen. —

Zweiter Abschnitt.

Inhalt: Reihungen in der Reihe. Übungen im Gehen und Laufen.

13) Reihungen in der Reihe und zwar

- a. Umwandlung einer (geraden oder gebogenen) Flankenreihe in eine Stirnreihe mittelst Reihens Aller

Geschieht entweder auf dem kürzesten Wege, wobei der 1. Schritt mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. L., bezw. r., der letzte Schritt dagegen mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. r., bezw. l. ausgeführt wird, vergl. Fig. 32, oder auf dem Umwege eines Winkelzuges, vergl. Fig. 33:

- aa. l. oder r. neben den Ersten.
bb. l. oder r. neben den Letzten.



- b. Umwandlung einer (geraden oder gebogenen) Stirnreihe in eine Flankenreihe mittelst Reihens Aller

Geschieht ebenfalls entweder auf dem kürzesten Wege, vergl. Fig. 34, oder auf dem Umwege eines Winkelzuges, vergl. Fig. 35.

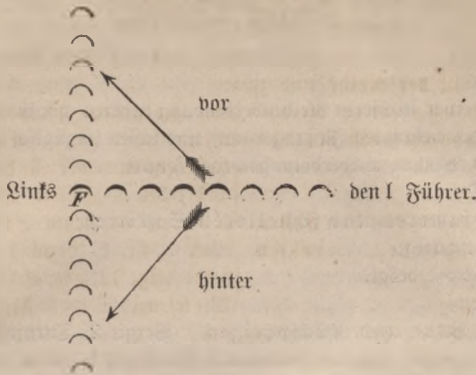
- aa. l. vor oder hinter den l. Führer.
bb. r. vor oder hinter den r. Führer.

Bem. Wer diesen Reihungen eine weitere Ausdehnung geben will, der lasse dieselben auch nach einem in der Mitte stehenden Schüler ausführen.

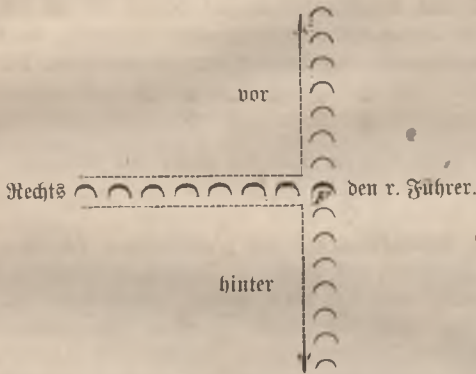
- c. Umreihen einer (geraden oder gebogenen) Flankenreihe zu einer solchen als Reihen Aller

- aa. vor den Ersten mit Vorüberziehen l. oder r., vergl. Fig. 36;
bb. hinter den Letzten mit Vorüberziehen l. oder r., vergl. Fig. 37;
cc. hinter und vor einen in der Mitte stehenden Schüler mit Ziehen an demselben

(Fig. 34.)



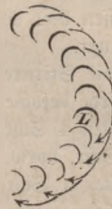
(Fig. 35.)



(Fig. 36.)



(Fig. 37.)



l., bezw. r. vorüber;

r., bezw. l. vorüber.

d. Umreihen einer (geraden oder gebogenen) Stirnreihe zu einer solchen als Reihe aller

aa. neben den Ersten r. (l.) mit Ziehen vorn- oder hintenvorüber;

bb. neben den Letzten l. (r.) mit Ziehen vorn- oder hintenvorüber;

cc. neben einem in der Mitte stehenden Schüler mit Ziehen an demselben

vorn= und hintenvorüber;
hinten= und vornvorüber.

Zum Zwecke einer strafferen Reihenverbindung nehmen wir in einer geschlossenen Stirnreihe eine der bekannten Fassungen auf und lassen (bezüglich Übung 14 innerhalb der ersten 8 Wochen wiederholungsweise) folgen

14) **Gehen a. D.**

a. mit langsameren und schnelleren Schritten;

b. als Zehengang;

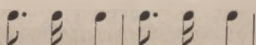
c. mit Fersen-, desgl.

d. Knieheben,

e. u. f. mit Vor- und Rückspreizen. (Vergl. 2. Turnj. Übung 8—10).

Schwieriger gestaltet sich das Gehen mit Vorspreizen, wenn z. B. beim Vorspreizen l. das r. Bein wippt, was in 2 Zeiten und in einer derselben geschehen kann. (= Gehen a. D. mit Kniewippen.)

15) **Gehen a. D. mit Dreitritt** -- marsch! **L.**, 2, 3! **R.**, 2, 3! **1**, 2, 3! **2**, 2, 3! Die beiden ersten Tritte kommen auf die 1., der 3. Tritt auf die 2. Zeit. Man vergleiche den Dreitritt dem Wachtelschlag: *Pick-tr-wick*; oder:



Bei falschem Tritt wird ein Dreitritt wieder zum Gleichschritt verhelfen. Es werde deswegen ein Wechseln des Schrittes durch einen Dreitritt während des gewöhnlichen Gehens a. D. öfters vorgenommen.

16) **Vor-, desgl. Rückwärtsgehen mit gewöhnlichen Schritten.**

In einer geschlossenen und durch eine Fassung verbundenen Stirnreihe wird das „Richtungthalten“ nicht viel Mühe machen, zumal wenn Alle von vornherein gewöhnt worden sind, nach dem Führer zu sehen. Die größeren Schüler haben selbstverständlich bei einer Fortbewegung ihre Schritte etwas zu verkürzen. Schwieriger wird das Einhalten genauer Richtung, sobald die Fassung aufgegeben und entweder in einer geschlossenen Reihe oder in einer Säule von geöffneten Reihen marschirt wird. Wir lassen hier einige Beispiele folgen, um zu zeigen, wie man allmählich zum Ziele gelangt.

Nachdem die Stirnreihe zu einer Stirnlinie von Zweierreihen umgewandelt worden ist, werde befohlen:

a. Alle Ersten 4 Schr. vorw. und 4 Schr. a. D., alle Zweiten 4 Schr. a. D. und 4 Schr. vorw. im Wechsel — marsch!

b. Alle Ersten 4 Schr. rückw. und 4 Schr. a. D., alle Zweiten 4 Schr. a. D. und 4 Schr. rückw. im Wechsel — marsch!

c. Alle Ersten 4 Schr. vorw. und 4 Schr. a. D., alle Zweiten 4 Schr. rückw. und 4 Schr. a. D. im Wechsel — marsch!

An Stelle der 4 Schr. a. D. nehme man auch 8 Lauffschr. a. D. u. f. w.

d. Alle Ersten 4 Schr. und 8 Lauffschr. vorw., alle Zweiten 8 Lauffschr. und 4 gew. Schr. vorw. — marsch! wobei die Gehenden von den Laufenden nicht überholt werden dürfen.

In gleicher Weise verfahre man mit den Stirnpaaren einer Linie, sowie mit den geöffneten Reihen und Rotten einer Säule, nach vorangegangener Eintheilung

der Stirnpaare, bezw. Reihen und Rotten in gerad- und ungeradzahlig oder 1. und 2. Zuletzt werde von Allen die gleiche Übung geübt.

17) **Vorwärtsgen mit (hohem) Vorspreizen.**

(Aufstellung in einer Säule von geöffneten Viererreihen. Vorbereitend: Die Hände auf die Hüften — stützt!)

Verfahren: In der 1. Taktzeit (eines $\frac{1}{4}$ Tactes) Vorspreizen des 3. B. l. Beines; in der 2. Niederstellen desselben unter gleichzeitigem Rückspreizen des r. Beines, wobei sich der (gestreckte) Oberkörper so weit vorneigt, daß seine ganze Last auf das l. Bein verlegt wird. In der 3. Taktzeit spreizt das r. Bein mit ab- und auswärts gerichteter Fußspitze nahe am l. vorüber u. s. w.

Dieses Gehen wird als „Schulschritt“ bezeichnet. Durch fleißige Wiederholung auf allen späteren Stufen ist es endlich dahin zu bringen, daß die Haltung d. Sch. eine sichere, die Thätigkeit Aller eine vollständig gleichmäßige wird. Um einem Schwanken des Oberkörpers möglichst vorzubeugen, übe man zuweilen auch:

18) **Vorwärtsgen mit (hohem) Vorspreizen und Dauerstehen (auf einem Beine).**

Entweder: In der 1. Taktzeit des 1. ($\frac{1}{4}$) Tactes Vorspreizen des 3. B. l. Beines, in der 2. Zeit Niederstellen desselben, wobei der r. Fuß rückspreizend den Boden verläßt, und hierauf Dauerstehen auf dem l. Beine in der 3. und 4. Zeit, so daß das Vorspreizen u. s. w. des r. Beines erst in der 1. und 2. Zeit des 2. ($\frac{1}{4}$) Tactes vorgenommen wird; oder: Vorspreizen und sofortiges Niederstellen des 3. B. l. Beines in der 1. Zeit des 1. ($\frac{1}{4}$) Tactes. Der r. Fuß ist rückspreizend mit ab- und auswärtsgerichteter Fußspitze vom Boden erhoben, der Oberkörper vorgeneigt, so daß die ganze Körperlast auf dem l. Beine ruht. In dieser Haltung hat der Schüler während der 2. und 4. Zeit zu verharren. In der 1. Zeit des 2. ($\frac{1}{4}$) Tactes wird das r. Bein nach seinem Vorspreizen in unmittelbarer Folge auf Schrittweite vom l. niedergestellt und dieses rückspreizend gehoben u. s. w.

19) **Vorwärtsgen mit Anwippen (eines Beines).**

Auf 1! Vorspreizen des l. Beines, während das r. gleichzeitig in rascher Folge ein mäßiges Biegen und Strecken (Wippen) ausführt. Auf 2! Niederstellen des l. Beines in Schrittweite. Auf 3! Vorspreizen des r. Beines und Wippen des l. Auf 4! Niederstellen des r. u. s. w. Späteren Wiederholungen verleihe man den Reiz der Abwechslung, indem man

- a. mit der 2. Thätigkeit des Wippens, also dem Bein Strecken, zugleich das Niederstellen des vorspreizenden Beines verbindet;
- b. dem Niederstellen des l. (r.) Beines ein mehrmaliges Wippen des r. (l.) Beines vorangehen läßt, wobei die l. (r.) Fußspitze auch den Boden berühren kann.

20) **Vorwärtsgen mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. auf unerwarteten Befehl.**

(Aufstellung in einer Säule von geöffneten Reihen.)

Das Ausführungswort des Befehles (links — um! wird bei dem Schritte des gleichnamigen Fußes gegeben, so daß der Schüler noch einen Schritt in der einmal eingeschlagenen Richtung auszuführen hat. Es erfolgt demnach die Drehung l. auf dem r., die Drehung r. auf dem l. Fuße. (Vergl. 2. Turnjahr, 11. Übung.) (Einhalten genauer Richtung!)

Um einer Verwirrung möglichst zuvor zu kommen, ertheile man Anfangs den Ausführungsbefehl (— um!) erst, nachdem die Schüler eine Anzahl von Schritten nach dem Ankündigungsbefehl (links — rechts —) haben ausführen können;

ebenso ordne man zu diesem Zwecke den 1. Tritt in der neu einzuschlagenden Richtung als Stampftritt an.

21) **Vorwärtzgehen mit Salten auf unerwarteten Befehl.**

Befehl: Salten — halt! Wird der Ausführungsbefehl — halt! — auf den r. (l.) Fuß ertheilt, so schreitet die vorwärtzgehende Abtheilung noch einen Schritt l. (r.) weiter, um unmittelbar den r. (l.) Fuß an die Ferse des l. (r.) Fußes zu stellen. —

22) **Vor-, Rück-, desgl. Seitwärtzgehen, letzteres hin und her, mit Schrittwechseln.**

Als Vorübung betreibe man das Vor-, bezw. Rück- und Seitwärtzgehen mit Nachstellen. Beim Schrittwechselgehen vorw. schreitet das l. Bein an, das r. wie beim Gehen mit Nachstellen nach, dann das l. nochmals vor. Hierauf schreitet das r. Bein über das l. hinaus, stellt also nicht nochmals nach, das l. Bein übernimmt den Nach- und das r. Bein darauf den Vorschritt. Je 3 dieser Schritte bilden ein Geschritt und wird das Gehen mit Schrittwechseln daher aus einem Geschritt l. und r. zusammengesetzt. Unterstützt wird das Gehen durch den Zuruf: *L., r., l., r., l. r. u. f. w., oder l., 2, 3, r. 2, 3 u. f. w., oder 1 und 2, 3 und 4 re.*

Anfangs verwendet man auf ein Geschritt je 3 Zeiten, so daß das Schrittwechselgehen im $\frac{3}{4}$ Takte geschieht. Später werden in der 1. Zeit die beiden ersten, in der 2. Zeit der 3. Schritt gethan, so daß nach dem Rhythmus des Wachtelschlags (vergl. Übung 15) im $\frac{3}{4}$ Takte geübt wird. — Für das Schrittwechselgehen rück- und seitwärts ergibt sich aus dem Obigen das Weitere von selbst.

Durch die Gangart des Schrittwechselgehens können die Schüler auf die wechselvollste Weise bethätigt werden. Wir begnügen uns im Nachstehenden mit einer Anzahl Beispielen, die nur als Andeutungen für ein tieferes Eingehen anzusehen sind.

Aufstellung der Schüler in 2 Flankreihen: Innerer Ring l., äußerer Ring r. Der Abstand der Einzelnen eines Ringes ist auf einfache Armlänge bemessen.

a. Beide Ringe: Schrittwechselgehen vorw., l. aufschreiten (zunächst im $\frac{3}{4}$ Takte) — marsch!

Den l. (2., 3.) Schritt mit Stampfen — stampf!

Den l. (2., 3.) Schritt mit Begleitung eines Händeklapps — klapp!

Das Geschritt l. mit Stampfen (Händeklappen), das Geschritt r. ohne dasselbe — marsch!

Das Geschritt l. mit Auslegen der Hände auf des Borgereiheten Schulter bei vorgehobenen Armen, das Geschritt r. mit Verschränkung der Arme auf dem Rücken.

Das Geschritt l. mit Gehen vorw., das Geschritt r. mit Gehen a. D.

Zum l. Schritte des l. Geschrittes Beugen (Heben u. f. w.), zum l. Schritte des r. Geschr. Strecken (Senken u. f. w.) der Arme.

b. Beide Ringe: 2 Geschr. vor- und 2 desgl. rückw. (im $\frac{3}{4}$ Takte).

2 Geschr. vor- und 2 desgl. seitw. hin und her.

4 Geschr. vorw. und 8 gew. Schr. a. D. (desgl. vorw.).

2 Geschr. vorw. und 4 gew. Schr. a. D. (desgl. vorw.).

1 Geschr. vorw. und 2 gew. Schr. a. D. (desgl. vorw.).

1 Geschr. seitw. l. hin und 1 desgl. r. her und 8 Lauffchr a. D.

1 Geschr. seitw. l. hin, 4 Lauffchr. a. D., 1 Schrittwechselchr. seitw. r. her, 4 Lauffchr. a. D. u. f. w.

Dasselbe im $\frac{3}{4}$ Takte

- c. Vorbereitend: Arme zum Stoß — hebt!
 Innerer Ring: 2 Geschr. (l., r.) vorw. und 4 gew. Schr. a. D., zu letzteren zweimaliges Armstoßen aufw.
 Äußerer Ring: 4 Schr. a. D. mit zweimal. Armstoßen aufw. und 2 Schrittwechselfschritte (l., r.) vorw.
- d. J. Ring: 2 Geschr. (l., r.) vorw. und 8 Lauffschritte a. D. mit viermal. Armstoßen aufw.
 Auß. Ring: Vergl. inn. R., nur in umgekehrter Reihenfolge.
- e. J. Ring: 1 Geschr. seitw. l. hin und 1 desgl. r. her mit Armstoßen aufw. im Taktmaße des Schrittwechselgehens, 4 Schr. vorw.
 Auß. Ring: Vergl. inn. R., nur in umgekehrter Reihenfolge.
- f. J. Ring: 2 Schr. a. D. (den l. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l. um) und Fußwippen mit Armstoßen aufw. (zusammen in 4 Taktzeiten); dann 1 Schrittwechselfchr. seitw. l. hin und 1 desgl. r. her (in 4 Taktzeiten).
 Auß. Ring: 2 Schr. a. D., den l. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l. um, Kniewippen mit Armstoßen vorw. (in zusammen 4 Zeiten); dann 1 Schrittwechselfchr. seitw. l. hin und 1 desgl. r. her (in 4 Zeiten).

Wie schon unter Übung 15 erwähnt, kommt man mittelst eines Schrittwechselfschrittes wieder in den Gleichschritt mit den Uebrigen. Bloßes Vormachen genügt hierbei nicht; es muß das Schrittwechseln während des Vorwärtsgehens besonders geübt werden. Befehl: Einmal l. (r.) Schrittwechseln — marsch!

In der nachstehenden Aufgabe ist die Gangart des Schrittwechselgehens nochmals berücksichtigt. Die Schüler befinden sich in Säulenaufstellung, die Reihen sind geöffnet.

- 23) Aufgabe: a. Vorwärtsgehen mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. nach einer dem Schüler bekannt gegebenen Anzahl von Schritten und Rückwärtsgehen mit Schrittwechseln.
 b. Vorwärtsgehen mit Schrittwechseln und einer $\frac{1}{4}$ Dr. nach einer dem Schüler bekannt gegebenen Anzahl von Schritten u. Rückwärtsgehen mit gewöhnl. Schritten.

Ober: Seitwärtsgehen

- a. mit Nachstellen und einer $\frac{1}{4}$ Dr. nach einer u. s. w. von Nachstellen
 b. mit Schrittwechseln hin und her.

Als Einlage diene: Kreisen eines Armes, desgl. beider A. aus der Senkhalte mit a. Vor-, b. Rückwärtsbewegung und zwar im Stehen, Gehen a. D., mit Fuß-, Kniewippen. —

24) Laufen a. D.

- a. als gewöhnl. Laufen, vergl. 2. Turnj., Üb. 16; am besten in einer geschlossenen und durch eine Fassung verbundenen Stirnreihe.
 b. mit Fersenheben (bis zum Anfersen), Knieheben, Vorspreizen;
 c. mit Schrittwechseln;
 d. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. nach einer dem Schüler bekannt gegebenen Anzahl von Schritten (in Aufstellung zur Säule bei geöffneten Reihen).
 Wechsel mit Gehen a. D.; desgl. Vor- und Rückwärtsgehen u. s. w.
 e. auf die Dauer (Dauerlaufen). Siehe 25e.

25) Vormärtslaufen

- a. als gewöhnliches Laufen
- b. mit Ferseheben (bis zum Anfersen), Knieheben, Vorspreizen
- c. mit Schrittwechseln
- d. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. nach einer d. Sch. bekannt gegebenen Anzahl von Schritten-Umlaufen eines Vierecks. (Säulenaufstellung, Reihen geöffnet.) Wechsel. —
- e. auf die Dauer (Dauerlaufen). Das Maß der Dauer werde allmählig bis auf 5 Minuten gesteigert. Das Laufen geschehe in geraden, oder in Zickzack-, Schlangen- und Kreislinien.

Der Lehrer beachte dabei gewissenhaft, ob auch die Luft staubfrei, mild und ausreichend mit Wasserdünsten geschwängert sei, da im anderen Falle die Gesundheit des Kindes leicht geschädigt werden kann. Deshalb eignen sich sonnige Frühlings- und Herbsttage am besten zu Laufübungen. Dabei werden entweder die Hände auf die Hüften gestützt, oder die Arme verschränkt. Es können aber auch die Arme zwanglos herabhängen, so daß sie beim Laufen pendelnd in mäßiger Bewegung hin und her schwingen. Das Athmen geschieht bei geschlossenem Munde in langen und tiefen Zügen, damit die Lunge kräftig aus- und einathmen lerne. Athmungsbeschwerden, Herzklopfen, Milzstechen u. s. w. befreien vorläufig von weiterer Theilnahme an dem Dauerlaufe. Nach einem anstrengenden Dauerlaufe werde wegen zu befürchtender Erkältung u. s. w. nicht gestanden, sondern noch eine Weile gegangen. —

- f. als Schnelllauf, bei welchem es sich darum handelt, daß ein vorher zu bezeichnendes Ziel innerhalb einer bestimmten Bahn in möglichst kurzer Zeit erreicht wird. In gemessener Entfernung von einander stellen sich 2, 3 oder 4 Schüler am Ende der Laufbahn auf, um auf ein vom Lehrer gegebenes Zeichen zu gleicher Zeit den Lauf zu beginnen.

Ungehörigkeiten, welche sich einer der Laufenden zu Schulden kommen läßt, haben entweder dessen nochmalige Betheiligung am Schnelllauf mit einer anderen Abtheilung zur Folge, oder ziehen gänzlichen Ausschluß von der Wettübung nach sich. —

Um den besten Läufer der betr. Klasse zu ermitteln, nehme der Lehrer entweder die Uhr zur Hand, um nach derselben die Zahl der Sekunden zu berechnen, oder er lasse die Sieger der verschiedenen Abtheilungen unter sich „stechen“. Der Schnelllauf beginne, da er von den Schülern gerne geübt wird, schon auf der untersten Stufe; nur dürfte in diesem Falle die Länge der Laufbahn auf ein geringeres Maß zu bemessen sein. In den oberen Stufen trete zum Schnelllauf noch irgend eine beliebige Art der Belastung der Schüler, sowie die Ueberwindung mancherlei Hindernisse. Dauer- und Schnelllauf werden zum Wettlaufe, sobald es sich, wie oben, um die Auscheidung von Siegern handelt. Im Uebrigen sind die unter e gemachten Bemerkungen auch hier zu beachten.

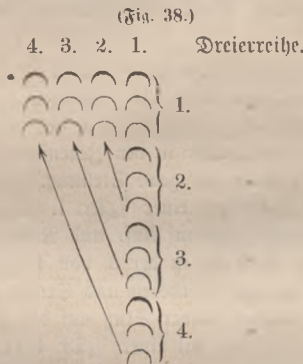
Dritter Abschnitt.

Inhalt: Reihungen in den Reihen einer Linie Behufs Umbildung derselben in eine (ganz) geschlossene Säule und zwar durch Reihung der Reihen neben, vor oder hinter die 1. Reihe mittelst Schrägzugs. Springen an und von Ort.

26) Umbildung

a. einer Flankenlinie von Paaren, Dreier- oder Viererreihen in eine ganz geschlossene Flankensäule (in einen Flankenzug) und zwar durch Reihung der Reihen mittelst Schrägzugs

aa. l. }
bb. r. } neben die 1. Reihe. Fig. 38.



Der Verlauf der Uebung ist folgender: Die 1. Reihe hält Stand; die 2. Reihe begiebt sich nach einer $\frac{1}{6}$ Dr. l. (r.) mittelst Schrägzugs und schließlich einer $\frac{1}{6}$ Dr. r. (l.) neben die 1. Reihe; die übrigen Reihen setzen sich in gleicher Weise in Bewegung, sich l. (r.) neben die anfänglich voraustehende Reihe reihend, so daß sich allmählich die Umwandlung der Flankenlinie in eine Flankensäule vollzieht.

Wer diesen Uebungen eine weitere Ausdehnung geben will, lasse das Reihen der Reihen nach l. oder r. neben die letzte Reihe, ingleichen l. und r. neben eine mittlere Reihe zur Ausführung bringen.

b. einer Stirnlinie von Paaren, Dreier- oder Viererreihen in eine ganz geschlossene Stirnsäule (in einen Stirnzug) und zwar durch Reihung der Reihen mittelst Schrägzugs

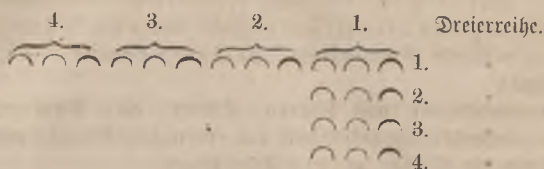
aa. r. (l.) vor }
bb. r. (l.) hinter } die 1. Reihe.

Im 1. Falle beginnen die sämtlichen Reihen mit Ausnahme der 1. Reihe den Schrägzug mit einer $\frac{1}{6}$ Dr. r. (l.) und endigen denselben mit einer $\frac{1}{6}$ Dr. l. (r.); im andern Falle (vergl. Fig. 39) würde dieser Schrägzug mit $\frac{2}{6}$ Dr. r. (l.) zu beginnen und mit einer $\frac{1}{6}$ Dr. l. (r.) zu beschließen sein.

Das Reihen der Reihen vor oder hinter die letzte Reihe unterscheidet sich von der obigen Uebung nur dadurch, daß der Schrägzug nach der entgegengesetzten Richtung unternommen werden müßte, während im gleichzeitigen Reihen

der Reihen vor und hinter eine mittlere Reihe sich beide Übungsverfahren begegnen. —

(Fig. 39.)



Zum Zwecke der Aufstellung für die nachstehenden Freiübungen bedarf es nur noch des Definirens der Reihen, sowie der Rotten zu einem Abstände auf doppelte Armlänge.

- 27) Vorber.: Die Hände auf die Hüften — stützt!
- 4 Schr. a. D., l. (r.) antretend und Springen a. D., letzteres in 4 Zeiten. (Erheben zum Zehenstande, Beugen der Kniee in demselben bis zur halben Tiefe, Auf- und Niedersprung in den Zehenstand und Kniebeugen in demselben, Strecken der Kniee zur gew. Stellung.)
 - Wie a, nur den 1 Schr. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l. (r.)
 - 4 Schr. a. D. l. (r.) antr., darauf Auf- und Niedersprung in der 1., Strecken der Kniee zur gew. Stellung in der 3. von 4 Zeiten.
 - Wie c, nur zum Sprunge Vorheben und Senken der Arme.
Bem. Die Hände nehmen wieder Stütz auf den Hüften.
 - Wie d, nur den Aufsprung mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l. (r.)
- 28) a. 6 Schr. a. D., l. (r.) antr., Beugen der Kniee (im Zehenstande) bis zur halben Tiefe in der 1., Auf- und Niedersprung mit (mäßigem) Beugen und Strecken der Kniee in der 2. und 3. Zeit; sodann Wiederholung des Sprunges in der 4., 5. und 6. Zeit.
- Wie a, nur zum Sprunge Seitheben, Bewegen d. A. zur Vorhehalte und Senken.
 - Wie b, nur zum 1. Schr. eine $\frac{1}{2}$ Dr. l. (r.)
- 29) a. 2 Schr. a. D., l. (r.) antr., darauf Sprung in 2 Zeiten.
- 4 Schr. a. D., l. (r.) antr. und Sprung zweimal in 4 Zeiten.
 - 4 Schr. a. D. und Sprung dreimal in 4 Zeiten. In der 4. Zeit nur Strecken der Kniee.
 - Wie c, nur zum Springen dreimaliger Händeklapp.
 - Wie d, nur den 1. Schritt als Hupf.
 - Wie e, nur den Hupf mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l. (r.), den Händeklapp dagegen bei hoherhobenen Armen.
- 30) a. 4 Lauffschr. a. D., l. (r.) antr. und Sprung in 2 Zeiten. Der Aufsprung geschieht also in diesem Falle mit dem r. (l.) Fuße.
- Laufen mit Schrittwechseln a. D. (Schrittwechselhüpfen, Laufen im Dreitritt) l. und r. und Sprung viermal in 4 Zeiten.
 - Wie b, zum 1. Sprunge Vorheben d. A., zum 2. Bewegen derselben zur Seit-, zum 3. desgl. zur Vorhehalte, zum 4. Senken d. A.

- 31) a. 1 Schr. l. vorw. mit r. Nachstellen und Sprung vorw. mit l. Vorspreizen beim Aufsprunge. Der Niedersprung geschieht mit geschlossenen Beinen.
 b. Wie a, nur r.
 c. Wie a, nur den Schritt l. vorw. mit Nachstellen r. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l.
 d. Wie b, = = = r. = = = l. = = = r.
 e. 1 Schrittwechelschritt l. vorw. und 1 Sprung vorw. mit r. Vorspreizen beim Aufsprung.
 f. Wie e, nur r.
 g. 2 Schrittwechelschr. l. und r. vorw., den l. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l. u. f. w.
- 32) a. 1 Schritt links hin mit r. Nachstellen und Sprung l. seitw. mit l. Seit-
 spreizen beim Auf- und Schlußsetzen beim Niedersprunge.
 b. Wie a, nur r.
 c. 2 Schr. l. (= r.) hin mit r. (l.) Nachstellen in 4 Zeiten und zweimaliger Sprung
 l. (r.) seitw. u. f. w. in ebenfalls 4 Zeiten.
 d. 2 Schr. links hin mit r. Nachstellen in 2 Zeiten und Sprung l. seitw. mit
 l. Seit spreizen beim Aufsprunge in ebenfalls 2 Zeiten.
 f. Wie e, nur r.
- Ben. a und b, sowie d und f im Wechsel.

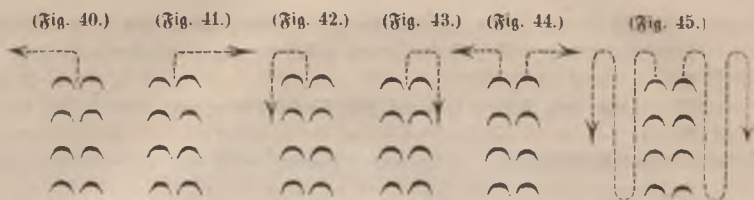
Vierter Abschnitt.

Inhalt: Ziehen a. einer Stirnsäule von Paaren;

- | | |
|---|------------------------------------|
| b. der Rotten einer Stirnsäule von Paaren | } in gegen-
gleichen
Bahnen. |
| c. der Gleichgerotteten (Gleichzah-
ligen) einer Flankenlinie von Paaren | |
| d. der gleichzahligen Paare einer
Stirnsäule von Paaren, bezw. von
Biererreihen | |

Schreiten, desgl. Hüpfen in die a. Seit-, b. Quergrätschstellung ohne, ingl. mit Nebenthätigkeiten der Arme.

- 33) Winkelzug einer Stirnsäule von Paaren l. oder r. (Vergl. Fig. 40 und 41.)
 34) Gegenzug einer Stirnsäule von Paaren l. oder r. (Vergl. Fig. 42 und 43.)
 35) Winkelzug der Rotten einer Stirnsäule von Paaren in gegengleichen Bahnen. (Vergl. Fig. 44.) Dreimaliger Winkelzug in der begonnenen Richtung (Umzug) führt die Einzelnen eines Paares wieder zusammen.
 36) Gegenzug der Rotten einer Stirnsäule von Paaren in gegengleichen Bahnen und zwar
 a. nach außen. Die sich öffnenden Paare ziehen an der Außenseite der herwärts-
 ziehenden Paare entlang, wobei die Ausbiegung entweder eine größere oder geringere sein kann.



Zur Abwechslung lasse man in diesem Falle auf die Dauer des Vorüberzuges die inneren (geschlossenen) Paare unter den schräg nach oben erhobenen und durch Fassung der Hände verbundenen inneren Armen der äußeren (geöffneten) Paare ziehen. Nach Beendigung des Vorüberzuges schließen sich entweder die Paare wieder, wobei die Fassung der Hände aufzugeben ist, oder es bleiben die Paare getrennt. — Durch fortgesetzte Gegenzüge nach außen vergrößert sich die Entfernung zwischen den Einzelnen eines Paares (vergl. Fig. 45), während dieselbe durch fortgesetzte halbe Windungen nach innen in gleichem Maße sich verringert.

b. nach innen (vergl. Fig. 46) an der Innenseite der herwärtsziehenden Paare, die entweder gleichzeitig, oder eins nach dem anderen sich öffnen. Der Vorüberzug geschehe ohne oder mit Handfassung bei Schräghochhebbalte der Arme von den äußeren Paaren.

37) **Gegenzug der Kotten einer Stirnsäule von (geöffneten) Paaren in gleicher Richtung** und zwar

- a. links (Fig. 47);
- b. rechts.

In beiden Fällen zieht die eine Kotte innen, die andere außen an den geöffneten und im Herwärtszuge begriffenen Paaren vorüber. Kommt während des Vorüberziehens Handfassung bei Schräghochhebbalte der Arme hinzu, so bewegt sich nur die nach innen ziehende Kotte unter denselben hin.

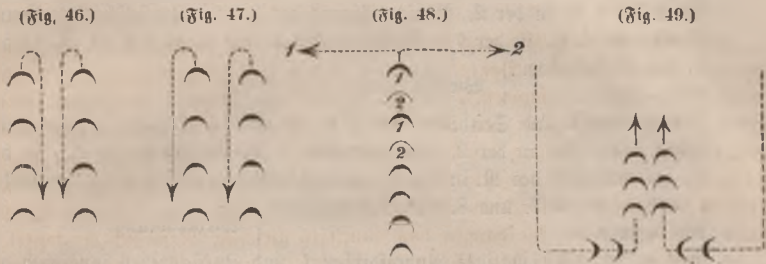
In ähnlicher Weise lassen sich Gegenzüge der Kotten einer Stirnsäule von Viererreihen darstellen, z. B. Gegenzug der beiden inneren Kotten nach außen, während die beiden äußeren Kotten in ihrer Aufstellung verharren; Gegenzug der beiden (jetzt zu inneren Kotten gewordenen) äußeren Kotten nach außen, darauf nach innen. Endlich Gegenzug der ursprünglich inneren Kotten nach innen, womit die Ausgangsstellung wieder erreicht ist u. s. w.

38) **Winkel-, desgl. Gegenzug der Paare einer Stirnsäule von Viererreihen** (jede ders. gedacht als eine Linie zweier Nebenpaare) **in gegengleichen Bahnen.** Vergl. 35. und 36. Übung.

39) **Winkelzüge der Gleichgerotteten (Gleichzahligen) einer Flankenlinie von Paaren in gegengleichen Bahnen;** die Ersten ziehen l. (r.), die Zweiten r. (l.). Vergl. Fig. 48.

Angenommen, die Linie der Flankenpaare wäre (unter dem Gesange eines Marschliedes) in viermaligem Winkelzuge l. (r.) um den Übungsplatz und hierauf durch die Mitte desselben gezogen, hätte demnach einen „Um-“ und „Durchzug“ ausgeführt, so würden an dem einen Ende der Durchzugslinie auf den Befehl: Gegengleicher Umzug l. und r. — marsch! — der Erste des l. Flankenpaares l., der Zweite r. und an der nämlichen Stelle nach einander alle Ersten l. und alle Zweiten r. den Umzug fortzusetzen haben. Bei dem Zusammentreffen an dem anderen Ende der Durchzugslinie reißt entweder jeder Zweite sich hinter seinen

Ersten, so daß die Flankenlinie wieder hergestellt wäre und der gegengleiche Umzug vielleicht r. und l. unternommen werden könnte, oder es vereinigt sich auf Befehl jeder Erste mit dem Zweiten durch eine $\frac{1}{4}$ Dr. nach vorn zu einem Stirnpaare (vergl. Fig. 49), worauf der Durchzug weiter fortgesetzt wird. Auf diesem Wege vollzieht sich allmählich die Umbildung der Flankenlinie von Paaren zu einer Stirnsäule von Paaren.



In gleicher Weise können nun auch die Paare den Umzug fortsetzen, so daß die 1. Paare den Umzug l., die 2. Paare r. ausführen. (Durch diese Eintheilung wird der Reihenkörper — die Säule — zu einem Reihenkörper-Gefüge, beiderseits äußerlich von einander nicht unterscheidbar.) — Bei dem Zusammentreffen der Gegenpaare an dem andern Ende der Durchzugslinie reihen sich die 2. Paare entweder hinter die 1. Paare und durchziehen die Mitte des Übungsraumes zum 2. Male, um vielleicht den gegengleichen Umzug nach der Gegenseite aufzunehmen, — oder sie verbinden sich mittelst einer $\frac{1}{4}$ Schwenkung nach vorn zu Viererreihen (zu Linien zweier Stirnpaare) und verfolgen hierauf die Durchzugsbahn. Die hierauf folgende Trennung der Viererreihen und die Wiedervereinigung derselben zu Achterreihen (zu Linien zweier in Linie stehenden Stirn-Reihenkörper = Reihenkörper-Gefüge) zeigt, wie auf dem angegebenen Wege immer zusammengefügtere Ordnungs-körper entstehen können. —

Wir verschreiten hierauf zum Zwecke eines gleichmäßigen Abstandes zwischen den Einzelnen zum Oeffnen der Reihen, wobei die Entfernung der Einzelnen von einander von der Art der Freiübungen abhängig ist. —

Die Rückbildung eines höheren Ordnungsgebildes zu einem niederen ist, falls man eine Abkürzung des Verfahrens auf einem anderen Wege nicht will, im Obigen schon angedeutet. An Stelle der Vereinigung an einem Ende der Durchzugsbahn tritt die Trennung.

- 40) a. Seitsschreiten l. in der 1., Seitsschreiten r. (in die Seitgrätschstellung) in der 2., Zurückschreiten l. und r. in der 3. und 4. von 4 Taktzeiten. } Mehrmalige
 b. Wie a, nur Beginn mit Seitsschreiten r. } Wiederholung.
 c. Seitsschreiten l. und Seitheben d. A. in der 1., Seitsschreiten r. und Seithochheben in der 2., Zurückschreiten l. und r. und Senten d. A. zur Seitheb- und Senthalte in der 3. und 4. von 4 Taktzeiten. }
 d. Vorbereitend: Seithochheben d. A. — hebt! Seitsschreiten r. und Senten d. A. zur Seithalte; Seitsschreiten l. und Senten d. A. zur Senthalte; Zurückschreiten r. und Seitheben, Zurückschreiten l. und Seithochheben in 4 Taktzeiten. } Wiederholung.

- 41) a. 4 Schr. a. D., l. antretend, im Wechsel mit 40 c.
 b. 4 Schr. a. D., r. = = = = 40 d.
 c. Augenommen, die Aufstellung der Schüler wäre in einer Stirnsäule von (ausreichend) geöffneten Bierreihen erfolgt:
 Ungeradzählige (1. und 3.) Rotten: Vergl. 41 a.
 Geradzählige (2. und 4.) Rotten: Vergl. 41 b.
- 42) a. Seitwärtschreiten l. und Seitwärtsheben des l. A. in der 1., Seitwärtschreiten r. und Seitwärtsheben des r. A. in der 2., Pause während der 3.—6., Zurückwärtschreiten l. und Senken des l. A. in der 7., Zurückwärtschreiten r. und Senken des r. A. in der 8. von 8 Taktzeiten.)
 b. Wie a, nur r. } Wiederholung.
- 43) a. Seitwärtschreiten l. und Seitwärtsheben des l. A. in der 1., Seitwärtschr. r. und Seitwärtsheben des r. A. in der 2., Kumpfdrehen l. (bei seitwärtsgehobenen A.!) in der 3., Zurückdrehen des R. in der 5., Zurückwärtschreiten l. und r. unter Seitwärtsenten l. und r. in der 7. und 8. von 8 Taktzeiten. } Wiederholung.
 b. Wie a, nur r. }
 c. Wie a, nur zweimaliges Kumpfdrehen l. und Zurückdrehen innerhalb der 3.—6. Taktzeit. }
 d. Wie c, nur r. } Wiederholung.
 e. Ungeradzählige Reihen: Siehe c.
 Geradzählige Reihen: Siehe d.
- 44) a. Seitwärtschreiten l. und Seitwärtsheben l. in der 1., Seitwärtschreiten r. und Seitwärtsheben r. in der 2., Seitwärtsbeugen des R. l. (bei seitwärtsgehobenen A.!) in der 3., Strecken desselben in der 5., Zurückwärtschreiten l. und r. unter Senken des l. und r. A. in der 7. und 8. von 8 Taktzeiten. } Wiederholung.
 b. Wie a, nur r. }
 c. Wie a, nur zweimaliges Seitwärtsbeugen und Strecken des R. innerhalb der 3.—6. Taktzeit. }
 d. Wie c, nur r. } Wiederholung.
 e. Ungeradzählige Rotten: Siehe c.
 Geradzählige Rotten: Siehe d.
- 45) Vorbereitend: A. zum Stoß — hebt!
 a. Seitwärtschreiten l. in der 1., Seitwärtschr. r. in der 2., Kniebeugen l. und Seitwärtsstoßen l. in der 3., Kniestr. und l. Armbeugen in der 6., Zurückwärtschreiten l. und r. in der 7. und 8. von 8 Taktzeiten.
 b. Wie a, nur r.
 c. Wie a, nur Kniebeugen l. und Seitwärtsstoßen l. in der 3., Kniebeugen r. unter gleichzeitig. Kniestr. l. und Seitwärtsstoßen r. unter Armbeugen l. in der 4., Kniebeugen l. bei Kniestr. r. und Seitwärtsstoßen l. bei Armbe. r. in der 5., Kniestrücken l. und Armbe. l. in der 6., Zurückwärtschr. l. und r. in der 7. und 8. von 8 Taktzeiten.
 d. Wie c, nur rechts beginnen.
 e. Ungeradzählige Reihen: Siehe c.
 Geradzählige Reihen: Siehe d.
- 46) a. (Die Arme werden zuvor gesenkt.) Seitwärtschreiten l. in der 1., desgl. r. in der 2., Hüpfen in die Schlußstellung mit Kniewippen in der 3. und 4. von 4 Taktzeiten. } Wie in späteren Fällen, so auch in diesem mehrmalige
 b. Wie a, nur r. } Wiederholung der Übung.

- c. Seitsschreiten l. und Seitheben des l. A., Seitsschreiten r. und Seitheben des r. A., Hüpfen in die Schlußstellung mit Kniewippen unter gleichzeitigem Seithochheben d. A. mit Zusammenschlagen der Hände und hierauf Seitabjensen d. A. in 4 Taktzeiten.
- d. Wie c, nur r. beginnen.
- e. Wie c, das Hüpfen mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l. um.
- f. Wie d, * = = * = = r. =
- 47) (Die Arme werden zum Stoße erhoben.)
- a. Seitsschreiten l. in der 1., desgl. r. in der 2., Beugen der Kniee (im Zehenstande) bis zur halben Tiefe und Armstoßen seitw. in der 3., Kniestr. und Armh. in der 6., Hüpfen in die Schlußstellung in der 7. und 8. Taktzeit.
- b. Seitsschreiten r. in der 1., desgl. in der 2., Erheben zum Zehenstand und Armstoßen aufw. in der 3., Senken zum Sohlenstand und Armh. in der 6., Hüpfen in die Schlußstellung in der 7. und 8. Taktzeit.
- c. Ungeradzahlige Kotten: Vergl. a.
Geradzahlige Kotten: Vergl. b.
- 48) Die Arme werden auf die Hüften gestützt.
- a. Hüpfen in die Seitgrätschstellung mit Kniewippen in der 1. und 2., Zurückschreiten l. und r. in der 3. und 4. Taktzeit.
- b. Wie a, nur Zurückschreiten r. und l.
- c. Hüpfen in die Seitgrätschstellung u. j. w. und Seithochheben d. A. in der 1. und 2., Zurückschreiten l. und Seitabjensen d. l. A. in der 3., Zurückschreiten r. und Seitabjensen d. r. A. in der 4. Taktzeit.
- d. Wie c, nur r. beginnen.
- 49) Die Arme werden zum Stoß erhoben.
- a. Hüpfen in die Seitgrätsch- und zurück in die Schlußstellung, beides mit Kniewippen in je 2 Zeiten.
- b. Hüpfen in die Seitgrätschstellung in der 1. und 2., Vorbeugen des A. und Armstoßen fußwärts in der 3., Kumpfstr. und Armbeugen in der 6., Hüpfen in die Schlußstellung (erst ohne, dann mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l.) in der 7. und 8. Taktzeit.
- c. Hüpfen in die Seitgrätschst. in der 1. und 2., Rückbeugen des A. und Armst. aufw. in der 3., Kumpfstr. und Armbeugen in der 6., Hüpfen in die Schlußst. (erst ohne, später mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. r.) in der 7. und 8. Taktzeit.
- d. Ungeradzahlige Reihen: Vergl. b.
Geradzahlige Reihen: Vergl. c.
- 50) Aufgabe. Verwende nach Maßgabe der Uebungen unter 40—49, (bezw. 45) in ähnlicher Weise das Schreiten in die Quergrätschstellung in Verbindung mit entsprechenden Nebenthätigkeiten der Arme u. j. w.
- Bem. Das Schreiten in die Quergrätschstellung beginne entweder mit einem Vor- oder einem Rückschreiten. Einfacher und darum faßlicher ist es für die Schüler auf dieser Stufe, wenn einer dieser Wege durch alle Uebungen festgehalten wird.

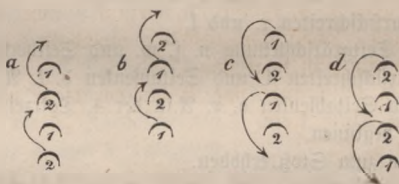
Fünfter Abschnitt.

Inhalt: Reihungen in den Reihen einer Kreislinie von Paaren zu derselben. Zwischenübungen: Gehen a. D., Seit-, Vor-, Rückwärtsgehen, Knie-, Kumpfbeugen und Strecken mit zugeordneten Armthätigkeiten.

A. Reihungen in den Reihen einer gebogenen Flankenlinie (eines Flankenringes) von Paaren zu derselben. (Vergl. Ordnungszüb. 7 a.)

- 51) a. Alle Zweiten erhalten den Befehl: Reihen vor die Ersten mit l. Vorüberziehen — marsch! Geschieht mit 4 Schr. bei l. Antreten. Vergl. Fig. 50 a.
 b. Desgl.: Reihen der Ersten vor die Zw. mit l. Vorüberziehen — marsch! Vergl. Fig. 50 b. — Die Zw., desgl. E. reihen abwechselnd vor.
 c. und d. Wie a und b, nur mit r. Vorüberziehen und r. Antreten.
- 52) a. Reihen der E. hinter die Zw. mit l. Vorüberziehen. Vergl. Fig. 50 c.
 b. Reihen der Zw. hinter die E. = = = = = 50 d.
 Jeder führt dabei eine $\frac{1}{4}$ Dr. u. d. U. aus. — Wiederholung.

(Fig. 50.)



- c. und d. Wie a und b, nur Reihen mit r. Vorüberziehen.
- 53) a. 4 Schr. a. D., l. antretend und Reihen der Zw. vor die E. mit l. Vorüberziehen. Die E. setzen dabei mit 4 Schr. a. D. das Gehen fort.
 b. 4 Schr. a. D. und Reihen der E. vor die Zw. mit l. Vorüberziehen. Die Zw. setzen ebenfalls das Gehen fort. Wiederholung.
 c. und d. Wie a und b, nur Reihen mit r. Vorüberziehen.
- 54) Wie 53, nur an Stelle des Vorreichens — Hinterreihen.
- 55) Die Arme werden zum Stoße erhoben.
 a. 4 Schr. a. D., l. antr. und zweimaliges Stoßen d. A. aufw., Reihen der Zw. vor die E. mit l. Vorüberziehen.
 b. Wie a, nur Reihen der E. vor die Zw. — a und b im Wechsel.
 c. und d. Wie a und b, nur Hinterreihen. — Wiederholung.
- 56) Vorbereitend: Arme aufw. — stoßt!
 a. 4 Schr. a. D., r. antr. und zweimaliges Armbeugen (die A. führen nach dem Beugen ein Stoßen aufw. aus); Reihen der Zw. vor die E. mit r. Vorüberziehen.
 b. Wie a, nur Reihen der E. vor die Zw. — a und b im Wechsel.
 c. und d. Wie a und b, nur Hinterreihen. — Wiederholung.
- 57) (Die Zw. beugen die A. zum Stoß, die E. lassen die A. nach oben gestreckt.)
 a. Zweite: 4 Schr. a. D., l. antr. und zweimaliges Stoßen mit den A. aufw., Reihen vor die E. mit l. Vorüberziehen. Vergl. 55 a.

Erste: 4 Schr. a. D., r. antr. und zweimaliges Beugen d. A. (dieselben führen nach dem Beugen Stoßen aufw. aus); darauf 4 Schr. a. D. (die A. bleiben aufw. gestreckt). Vergl. 56 a.

b. Zweite: 4 Schr. a. D. und zweimal. Stoßen mit den A. aufw.; 4 Schr. a. D. Erste: 4 Schr. a. D. und zweimal. Beugen d. A.; Reihen vor die Zw. mit r. Vorüberziehen.

c. Wie a, nur Reihen der E. hinter die Zw. mit r. Vorüberziehen.

d. Wie b, nur Reihen der Zw. hinter die E. mit l. Vorüberziehen.

Die einmalige Durchführung dieser Uebungen geschieht in 64 Taktzeiten. —

Zum Schluß der Uebung beugen die E. die A. zum Stoß.

58) a. Zweite: 4 Schr. a. D., l. antr. und Reihen vor die E. mit l. Vorüberziehen. Erste: 8 Schr. a. D., l. antr.

b. Zweite: 8 Schr. a. D.

Erste: 4 Schr. a. D. und Reihen vor die E. mit l. Vorüberziehen.

c. und d. Alle: 1 Nachstellschritt links hin und 2 Schr. a. D., den 1. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l. (die Schüler wenden das Gesicht der Kreismitte zu) innerhalb der 1.—4., Kniebeugen und Stoßen mit den A. vorw. in der 5., Kniestrecken unter gleichzeitigem Erheben zum Zehenstande und Hochheben d. A. in der 7., Senken zum Hochstande und Senken d. A. zur Vorhebbalte in der 9., Kniestr. und Beugen d. A. in der 11., hierauf 2 Schr. a. D. (r. antr.) mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. r. und 1 Nachstellschr. rechts hin innerhalb der 13.—16. Taktzeit.

In unmittelbarem Anschluß folge später:

59) a. Zweite: 4 Schr. a. D., r. antr. und Reihen vor die E. mit r. Vorüberziehen. Erste: 8 Schr. a. D., r. antr.

b. Zweite: 8 Schr. a. D.

Erste: 4 Schr. a. D. und Reihen vor die Zw. mit r. Vorüberziehen.

c. und d. Alle: 1 Nachstellschr. rechts hin und 2 Schr. a. D., den 1. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. r. (die Schüler kehren der Kreismitte den Rücken zu) innerhalb der 1.—4., Erheben zum Zehenstande und Stoßen mit den A. aufw. in der 5., Senken zum Hochstande und Senken d. A. zur Vorhebbalte in der 7., Kniestr. unter gleichzeit. Erheben zum Zehenstande in der 9., Senken zum Sohlenstande und Beugen d. A. in der 11., hierauf 2 Schr. a. D. (l. antr.) mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l. und 1 Nachstellschr. links hin innerhalb der 13.—16. Taktzeit.

Hierauf später Uebung 58.

60) Die Ersten üben nach einander 58 und 59; die Zw. 59 und 58.

61) a. und b. Vergl. 58 a und b.

c. und d. Alle: 1 Nachstellschritt links hin und 2 Schr. a. D., den 1. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. innerhalb der 1.—4., Rückbeugen des H. und Stoßen d. A. aufw. in der 5., Rumpfschwingen zur Vorbeughalte und Abschwingen d. A. zur Rückhebbalte in der 7., Rumpfschwingen zur Rückbeughalte und Aufschwingen der A. zur Hochhebbalte in der 9., Rumpfst. und Armbeugen in der 11., hierauf 2 Schr. a. D. (r. antr.) mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. r. um und 1 Nachstellschr. rechts hin innerhalb der 13.—16. Taktzeit.

Hierauf folge:

62) a. und b. Vergl. 59 a und b.

c. und d. Alle: 1 Nachstellschr. rechts hin und 2 Schr. a. D., den 1. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. r. innerhalb der 1.—4. Taktzeit, Vorbeugen d. H. und Stoßen d. A. abwärts (zur scheinbaren Rückhebbalte) in der 5., Rumpfschwingen zur

Rückbeughalte und Aufschwüngen d. A. zur Hochhehalte in der 7., Kumpfschw. zur Vorbeughalte und Abschwüngen d. A. zur Rückhehalte in der 9., Kumpfschw. und Armh. in der 11., hierauf 2 Schr. a. D. (l. antr.) mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l. um und 1 Nachstellschr. links hin innerhalb der 13.—16. Taktzeit. Hierauf Uebung 61.

63) Die E. führen nach einander Uebung 61 und 62, die Zw. 62 und 61 aus.

2c. 2c. 2c.

B. Reihungen in den Reihen einer gebogenen Stirnlinie (eines Stirnringes) von Paaren zu derselben. (Vergl. Ordnungsüb. 7, b.)

64) a. Reihen der E. l. neben die Zw. mit vorn Vorüberziehen. — Geht mit 4 Schritten, der 1. Schr. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l., der 4. als Nachstellschritt mit $\frac{3}{8}$ Dr. r. zurück. Vergl. Fig. 51 a.

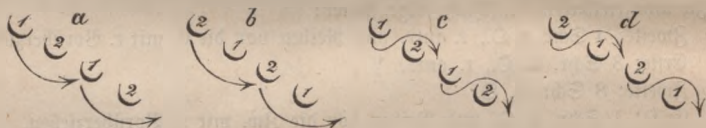
b. Reihen der Zw. l. neben die E. mit vorn Vorüberziehen. } Mehrmalige Wiederholung.

c. Reihen der Zw. r. neben die E. mit vorn Vorüberziehen; der 1. Schr. mit einer $\frac{1}{8}$ Dr. r., der 4. als Nachstellschritt mit $\frac{3}{8}$ Dr. l. zurück. } Mehrmalige Wiederholung.

d. Reihen der E. r. neben die Zw. mit vorn Vorüberziehen.

65) Vergl. 64, nur mit hinten Vorüberziehen. Vergl. Fig. 51 c und d.

(Fig. 51.)



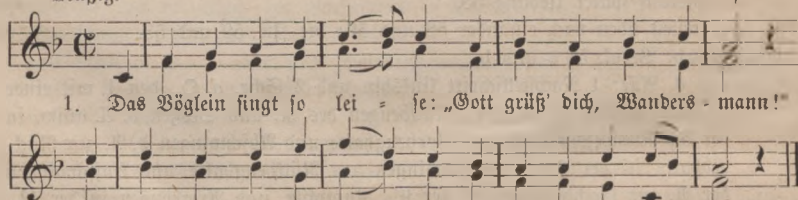
66) Aufgabe: Benutze obige Ordnungsübung (vergl. B) unter Zusammenstellung mit beliebigen Freiübungen zu einer Folge von Uebungen, in welcher ähnliche Gegensätze wie in der Uebungsfolge unter A dargestellt sind.

67) Reigen.

Auf der Reise.

Mäßig.

Volksweise.



1. Das Vöglein singt so lei = se: „Gott grüß' dich, Wanders - mann!“

Wie leicht wird ihm die Rei = se, hört er solch' Grü-ßen an.

2. Die Wölkchen, hoch im Blauen, sie haben auch ein Wort.

Er hört es voll Vertrauen und wandert rüstig fort.

3. Und so auf allen Wegen, und so zu jeder Zeit schallt ihm ein Gruß entgegen, der tief sein Herz erfreut.

4. Und in den Grüßen allen vernimmt er einen nur:

Ihn grüßt mit Wohlgefallen der Vater der Natur.

W. Kälzer.

Das Lied hat 4 Strophen, jede Strophe 8 (1/4) Takte = 32 Schritte.

Inhalt: Vor- und Hinterreihen aus der Linie von Flankenpaaren zu derselben; desgl. Nebenreihen aus der Linie von Stirnpaaren zu derselben.

Die Aufstellung der Schüler erfolgt in einer Säule, deren Viererreihen eine Linie zweier Flankenpaare sind.

Zur Schreitung des Reigens ist mindestens eine Linie zweier Flankenpaare erforderlich.

1. Strophe.



a. Die Zweiten: Reihen vor die E. mit r. Vorüberziehen und r. Auftreten; 4 Schr. a. D.

Die Ersten: 8 Schr. a. D. mit l. Auftreten. = 8 Schritte.

b. Die Zweiten: Reihen hinter die E. mit r. Vorüberziehen und 1/4 Dr. um d. L. (in die anfängliche Stellung zurück); 4 Schr. a. D.

Die Ersten: 8 Schr. a. D. = 8 Schritte.



c. Die E.: Reihen hinter die Zw. mit l. Vorüberziehen und 1/2 Dr. l. um d. L.; 4 Schr. a. D.

Die Zw.: 8 Schr. a. D. = 8 Schritte.

d. Die E.: Reihen vor die Zw. mit l. Vorüberziehen und 4 Schr. a. D.,

die beiden letzten Schritte mit einer Die Zw.: 8 Schr. a. D., 1/4 Dr. l. um. = 8 Schritte.

32 Schritte.

2. Strophe.



a. Die Zw.: Reihen r. neben die E. mit vorn Vorüberziehen und r. Auftreten; 4 Schr. a. D.

Die E.: 8 Schr. a. D. mit l. Auftreten. = 8 Schritte.

b. Die Zw.: Reihen l. neben die E. mit vorn Vorüberziehen; 4 Schr. a. D.

Die E.: 8 Schr. a. D. = 8 Schritte.



c. Die E.: Reihen l. neben die Zw. mit vorn Vorüberziehen; 4 Schr. a. D.

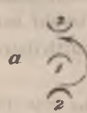
Die Zw.: 8 Schr. a. D. = 8 Schritte.

d. Die E.: Reihen r. neben die Zw. mit vorn Vorüberziehen; 4 Schr. a. D., die beiden letzten Schritte mit

Die Zw.: 8 Schr. a. D., einer 1/4 Dr. r. um. = 8 Schritte.

32 Schritte.

3. Strophe.



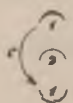
a. Die Zw.: Reihen vor die E. mit r. Vorüberziehen und einer 1/2 Dr. l. um die Längsachse: 4 Schr. a. D.

Bem. E. und Zw. stehen einander Angesichts gegenüber.

Die E.: 8 Schr. a. D. = 8 Schritte.



b. Die Zw.: Reihen hinter die E. mit l. Vorüberziehen und einer $\frac{1}{2}$ Dr. l. u. d. L.; 4 Schr. a. D.
Die E.: 8 Schr. a. D. = 8 Schritte.



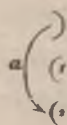
c. Die E.: Reihen hinter die Zw. mit l. Vorüberziehen und einer $\frac{1}{2}$ Dr. l. u. d. L.; 4 Schr. a. D.
Die Zw.: 8 Schr. a. D. = 8 Schritte.

Bem. Erste und Zweite kehren sich gegenseitig den Rücken zu.

d. Die E.: Reihen vor die Zw. mit r. Vorüberziehen und einer $\frac{1}{2}$ Dr. l. und d. L.; 4 Schr. a. D.,
die beiden letzten Schritte mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l. um. = 8 Schritte.
Die Zw.: 8 Schr. a. D.,

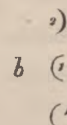
32 Schritte.

4. Strophe.



a. Die Zw.: Reihen r. neben die E. mit vorn Vorüberziehen und einer $\frac{1}{2}$ Dr. r. u. d. L.; 4 Schr. a. D. = 8 Schritte.

Die E.: 8 Schr. a. D.
Bem. Zw. und Erste haben getheilte Stirnstellung.



b. Die Zw.: Reihen l. neben die E. mit hinten Vorüberziehen und einer $\frac{1}{2}$ Dr. r. u. d. L.; 4 Schr. a. D.
Die E.: 8 Schr. a. D. = 8 Schritte.

c. Die E.: Reihen l. neben die Zw. mit vorn Vorüberziehen und einer $\frac{1}{2}$ Dr. l. u. d. L.; 4 Schr. a. D.

Die Zw.: 8 Schr. a. D. = 8 Schritte.
Bem. E. und Zw. haben getheilte Stirnstellung.

d. Die E.: Reihen r. neben die Zw. mit hinten Vorüberziehen und einer $\frac{1}{2}$ Dr. l. u. d. L.; 4 Schr. a. D.,
die beiden letzten Schritte mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. r. um. = 8 Schritte.

Die Zw.: 8 Schr. a. D.,

Sechster Abschnitt.

Inhalt: Rumpfschwingen, Rumpfschwingen mit zugeordneten Armübungen, desgl. Schrittstellungen. Vergl. Freiüb. Nr. 7.
Aufstellung in einer Säule von geöffneten Stirnreihen.

Bem. Die nachstehenden Uebungen werden einzeln, dann je zwei so lange geübt, bis ihre Darstellung Nichts zu wünschen übrig läßt. Erst hierauf ver-schreite man zu einem Abturnen aller vier Uebungen in unmittelbarer Aufeinanderfolge.

68) a. Vorbeugen des Rumpfes und Stoßen mit den A. vorw. in der 1., Strecken des H. und Beugen d. A. in der 4. von 6 Taktzeiten. (Also im $\frac{1}{8}$ Takt!)

- b. Wie a, nur Rückbeugen des R. und Stoßen mit d. A. aufw.
 - c. Wie a, nur l. Seitbeugen des R. und Stoßen mit d. A. seitw.
 - d. Wie a, nur r. Seitbeugen des R. und Stoßen mit d. A. seitw.
- 69) a. Vorbeugen des R. und Stoßen mit d. A. und Verweilen in dieser Haltung in der Dauer von 6 Taktzeiten.
- b. Wechsel (Schwingen des R.) zur Rückbeughalte unter Vorhochheben d. A. und Verweilen in dieser Haltung in der Dauer von 6 Taktzeiten.
 - c. Wechsel zur Seitbeughalte l. unter Senken d. A. zur Seithöhehalte und Verweilen u. f. w.
 - d. Wechsel (Schwingen des Rumpfes) zur Seitbeughalte r. bei seitgehobenen A. und Verweilen u. f. w.
- Entweder kommt Übung 69 oder 68 in Anschluß oder es wird durch Strecken des R. und Armbeugen die Übung geschlossen.
- 70) Ungerade Reihen (oder Rotten): Übung 68 und 69.
Gerade Reihen (oder Rotten): Übung 69 und 68.
- 71) a. Vorbeugen des R. in der Vorschrittstellung l. mit Stoßen d. A. vorw. in der 1., Strecken des R. unter Zurückstellen l. zur gew. Stellung und Beugen d. A. in der 4. von 6 Taktzeiten.
- b. Wie a, nur Rückbeugen des R. in der Rückschrittstellung l. und Stoßen mit d. A. aufw.
 - c. Wie a, nur l. Seitbeugen des R. in der Seitschrittstellung l. nach außen und Stoßen mit den A. seitw.
 - d. Wie a, nur r. Seitbeugen des R. in der Seitschrittstellung l. nach innen hintenher und Stoßen mit den A. seitw.
- 72) Wie 71, nur r. beginnen.
- 73) a. Vorbeugen des R. in der Vorschrittstellung l. mit Armstoßen vorw. und Verweilen in dieser Haltung in der Dauer von 6 Taktzeiten.
- b. Wechsel zur Rückbeughalte und Rückschrittstellung l. unter Vorhochheben d. A. und Verweilen in dieser Haltung r.
 - c. Wechsel zur Seitbeughalte l. und Seitschrittstellung l. nach außen unter Senken d. A. zur Seithöhehalte und Verweilen u. f. w.
 - d. Wechsel zur Seitbeughalte r. und Seitschrittstellung l. nach innen bei seitgehobenen A. und Verweilen in dieser Haltung in der Dauer von 5 Taktzeiten, Rumpfstrecken u. f. w. in der 6. Taktzeit.
- 74) Wie 73, nur r. beginnen.
- 75) Ungerade Rotten: Übung 71 und 72.
Gerade Rotten: Übung 73 und 74.

Siebenter Abschnitt.

Inhalt: Schrittstellungen, Wechsel aus einer Schrittstellung zur andern, Beinspreizen aus einer Schrittstellung in gleicher Richtung der genommenen Schrittstellung.

Aufstellung wie im 6. Abschnitt.

- 76) a. Vorschrittstellung l., erst ohne, später mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l. und Vorheben d. A. in der 1., Zurückstellen l. und Senken d. A. in der 4. von 4 Taktzeiten.

- Dasf. r., aber ohne Drehung. Viermalige Wiederholung führt in die Ausgangsstellung zurück.
- b. Wie a, nur Seitwärtsstellung und Seitheben d. A.
- c. Wie a, nur Rückwärtsstellung und Vorhochheben d. A.
- 77) a. Vorwärtsstellung r. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. r. und Vorheben d. A. in der 1., Wechsel zur Seitwärtsstellung und Ausbreiten d. A. in wägr. Ebene in der 3., gew. Stellung und Senken d. A. in der 4. von 4 Taktzeiten. Dasf. l. ohne Dr. Viermalige Wiederholung.
- b. Seitwärtsstellung r. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. r. und Seitheben d. A. in der 1., Wechsel zur Rückwärtsstellung und Seithochheben d. A. in der 3., gew. Stellung und Vorabsenken d. A. in der 4. von 4 Taktzeiten. Dasf. l. ohne Dr. Viermalige Wiederholung.
- c. Rückwärtsstellung r. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. r. und Vorhochheben d. A. in der 1., Wechsel zur Vorwärtsstellung und Senken d. A. zur Vorhehalte in der 3., gew. Stellung und Vorabsenken d. A. in der 4. von 4 Taktzeiten. Dasf. l. ohne Dr. Viermalige Wiederholung.
- 78) Ungeradzählige Rotten: Uebung 76. } Umgekehrter Fall.
Geradzählige Rotten: Uebung 77. }
- 79) a. Vorwärtsstellung r. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. r. und Vorheben d. A. in der 1., Wechsel zur Seitwärtsstellung und Ausbreiten d. A. in der 2., r. Seitwärtspreizen mit gleichzeitigem Erheben zum Zehenstande l. und Armbeugen in der 3., r. Schlußsenken zum Sohlenstande und Senken d. A. in der 4. von 4 Taktzeiten. Dasf. l., aber ohne Drehung. Viermalige Wiederholung.
- b. Seitwärtsstellung r. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. r. und Seitheben d. A. in der 1., Wechsel zur Rückwärtsstellung und Seithochheben d. A. in der 2., r. Rückwärtspreizen mit gleichzeitigem Erheben zum Zehenstande l. und Armbeugen in der 3., Schlußsenken zum Sohlenstande und Senken d. A. in der 4. von 4 Taktzeiten. Dasf. l., nur ohne Dr. Viermalige Wiederholung.
- c. Rückwärtsstellung r. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. r. und Vorhochheben d. A. in der 1., Wechsel zur Vorwärtsstellung und Senken d. A. zur Vorhehalte in der 2., r. Vorspreizen mit gleichzeitigem Erheben zum Zehenstande l. und Armbeugen in der 3., r. Schlußsenken zum Sohlenstande und Senken d. A. in der 4. von 4 Taktzeiten. Dasf. l., jedoch ohne Drehung. Viermalige Wiederholung.
- 80) Ungerade Rotten: Uebung 76, dann 79.
Gerade Rotten: Uebung 79, dann 76.

Achter Abschnitt.

81) A. Reigen.

Das arme Vöglein.

Getragen.

Nach M. Nathusius.

1. Ein Vo-gel ruht im Wal-de, ich weiß es wohl, wo-nach. Er
will ein Häus-chen ha-ben, ein grü-nes lau-big' Dach.

2. Er rufet alle Tage und flattert hin und her,
Und in dem ganzen Walde hört keiner sein Begehr.
3. Und endlich hört's der Frühling, der Freund der ganzen Welt,
Der giebt dem armen Vöglein ein schattig Laubgezelt.
4. Wer singt im hohen Baume so froh vom grünen Ast?
Das thut das arme Vöglein aus seinem Laubpalast.
5. Es singet Dank dem Frühling für das, was er beschied,
Und singt, so lang er weiset, ihm jeden Tag sein Lied.

H. Hoffmann v. Fallersleben. („Kinderlieder“.)

Inhalt: Platzwechsel zwischen den Einzelnen eines Paares; Gehen a. D. mit viertel Drehungen; Vor-, Rückwärtsgehen.

Aufstellung der Reigner in einer Ringfäule von Stirnpaaren. Der Abstand der Einzelnen eines Paares beträgt 4 Schritte.

Die Zweiten (Inneren) führen eine $\frac{1}{2}$ Dr. l. aus, so daß die Paare getheilte Stirnstellung haben.

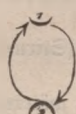
Zur Ausführung des Reigens ist mindestens ein Paar erforderlich.



Das Lied hat 5 Strophen, jede derselben 8 ($\frac{1}{4}$) Takte = 32 Schritte.

1. Strophe.

- | | |
|--|---------------|
| a. Alle: 4 Schr. a. D., l. antretend, den 1. und 3. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l., 4 Schr. vorw. (in der Kreisbahn) | = 8 Schritte. |
| b. Wie a. | = 8 Schritte. |
| c. 4 Schr. a. D. und Platzwechsel zwischen den Einzelnen eines Paares mit l. Vorüberziehen | = 8 Schritte. |
| Die Einzelnen eines Stirnpaares ziehen im Halbkreise l. aneinander vorüber, dabei eine $\frac{1}{2}$ Dr. l. u. d. l. ausführend. | |
| d. Wie c. | = 8 Schritte. |
| | 32 Schritte. |



2. Strophe.

- | | |
|---|----------------|
| a. Die Ersten: 4 Schr. a. D., den 1. und 3. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l.;
4 Schr. vorw. (in der Kreisbahn).
Die Zweiten: 4 Schr. vorw. und 4 Schr. a. D., den 1.
und 3. derselben mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l. | = 8 Schritte. |
| b. Wie a. | = 8 Schritte. |
| c. und d. 4 Schr. a. D. und Platzwechsel zwischen den Einzelnen eines Paares mit l. Vorüberziehen. 2 mal | = 16 Schritte. |
| | 32 Schritte. |

Der letzte Schr. wird mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l. zur Stellung der Einzelnen eines Paares Stirn gegen Stirn ausgeführt.

3. Strophe.



- a. Alle: 2 Schr. vor= und 2 Schr. rückw., 4 Schr.
a. D., den 1. und 3. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l. . . = 8 Schritte.
 - b. Wie a. = 8 Schritte.
 - c. 4 Schr. a. D. und Platzwechsel zwischen den Einzelnen
eines Paares mit r. Vorüberziehen. = 8 Schritte.
 - d. Wie c. = 8 Schritte.
-
- 32 Schritte.

4. Strophe.

- a. Die Ersten: 2 Schr. vor= und 2 Schr. rückw., 4 Schr. a. D.,
den 1. und 3. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l.
Die Zweiten: 4 Schr. a. D., den 1. und 3. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr.
l., 2 Schr. vor= und rückw. = 8 Schritte.
 - b. Wie a = 8 Schritte.
 - c. und d. Platzwechsel, vergl. 3. Str. c und d. = 16 Schritte.
-
- 32 Schritte.

5. Strophe.

- a. Alle: 2 Schr. vor=, 4 Schr. rück= und 2 Schr. vorw. . . = 8 Schritte.
 - b. 4 Schr. a. D., und Platzwechsel zwischen den Einzelnen eines
Paares mit r. Vorüberziehen. = 8 Schritte.
 - c. 4 Schr. vorw., den 1. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. r. und 4 Schr. rückw.
(in der Kreisbahn). = 8 Schritte.
 - d. 4 Schr. a. D. und Platzwechsel zwischen den Einzelnen eines
Paares mit l. Vorüberziehen. = 8 Schritte.
-
- 32 Schritte.

B. Inhalt: Platzwechsel zwischen dem Ersten und Dritten einer auf 2 Schr. geöffneten Stirndreierreihe.

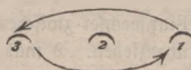
Hüpfen in eine offene und in die geschlossene Stellung. Neben-
thätigkeiten.

Die Dreierreihen erhalten Aufstellung in 2 nebeneinanderstehenden (Stirn-) Säulen.

Dem. Das Hüpfen in eine offene und in die geschlossene Stellung unter späterer Zuordnung der betr. Armübungen wird erst für sich, dann im Wechsel mit der Ordnungsübung geturnt.

Vorbereitung: Armheben zum Stoße — hebt!

- 82) a. Platzwechsel zwischen dem E. und Dr. mit vorn, bezw. hinten Vorüberziehen, ausgeführt mit 6 Vorwärtsschritten und 1 Gehschritt Schrittwechselgehen a. D. Die E. haben in dem vorliegenden Falle l., die Dr. r. anzutreten. . . = 2 ($\frac{1}{4}$) Takte.



- b. Wie a, nur die E. mit hinten, die Dr. mit vorn Vorüberziehen, ausgeführt mit 6 Schr. vorw. und 2 Schr. a. D. = 2 ($\frac{1}{4}$) Takte.

c. Die E. und Dr.: Hüpfen in die Seitgrätschstellung in der 1., Beugen des äußeren Kniees und Seitstoßen mit dem äußeren Arme schräg aufw., mit dem inneren schräg abwärts in der 3., Strecken des äußeren Kniees und Beugen der A. in der 5., Hüpfen in die Schlußstellung in der 7. von 8 Taktzeiten.

Die Zw.: Hüpfen in die Quergrätschstellung, l. vorn, in der 1., Beugen des l. Knies und Vorstoßen mit dem l. A. schräg auf-, Rückstoßen mit dem r. A. schräg abw. in der 3., Strecken des l. Knies und Beugen d. A. in der 5., Hüpfen in die Schlußstellung in der 7. von 8 Taktzeiten. . . = 2 ($\frac{1}{4}$) Takte.

d. Die E. und Dr.: Hüpfen in die Seitgrätschstellung in der 1., Beugen des inneren Knies und Seitstoßen mit dem inneren A. schräg auf-, mit dem äußeren A. schräg abw. in der 3., Strecken des inneren Knies und Beugen d. A. in der 5., Hüpfen in die Schlußstellung in der 7. von 8 Taktzeiten.

Die Zw.: Hüpfen in die Quergrätschstellung, r. vorn, in der 1., Beugen des r. Knies und Vorstoßen mit dem r. A. schräg auf-, Rückstoßen mit dem l. A. schräg abw. in der 3., Strecken des r. Knies und Beugen d. A. in der 5., Hüpfen in die Schlußstellung in der 7. von 8 Taktzeiten. = 2 ($\frac{1}{4}$) Takte.

Bem. Wie hier, so auch später mehrmalige Wiederholung.

83) a. und b. Platzwechsel zwischen dem E. und Dr. u. f. w.;
vergl. 82 a und b. = 2 ($\frac{1}{4}$) Takte.

c. und d. Die E. und Dr.: Hüpfen in die Seitgrätschstellung in der 1., Beugen des äußeren Knies und Seitstoßen mit den A. schräg aufw. nach außen in der 3., Strecken des auß. Knies und Beugen d. A. in der 5., Beugen des inneren Knies und Seitstoßen mit den A. schräg aufw. nach innen in der 7., Strecken des inneren Knies und Beugen d. A. in der 9., Beugen des auß. Knies 2c. in der 11., Strecken des auß. Knies und Beugen d. A. in der 13., Hüpfen in die Schlußstellung in der 15. von 16 Taktzeiten.

Die Zw.: Hüpfen in die Quergrätschstellung, l. vorn, in der 1., Beugen des l. Knies und Vorstoßen mit den A. schräg aufw. in der 3., Strecken des l. Knies und Beugen d. A. in der 5., Beugen des r. Knies und Rückstoßen mit d. A. schräg abw. in der 7., Strecken des r. Knies und Beugen d. A. in der 9., Beugen des l. Knies und Vorstoßen mit den A. schräg aufw. in der 11., Strecken des l. Knies und Beugen d. A. in der 13., Hüpfen in die Schlußstellung in der 15. von 16 Taktzeiten. = 4 ($\frac{1}{4}$) Takte.

84) a. und b. Platzwechsel zwischen dem E. und Dr. u. f. w.;
vergl. 82 a und b. = 4 ($\frac{1}{4}$) Takte.

c. Die E. und Dr.: Hüpfen in die Seitgrätschstellung in der 1., Erheben zum Zehenstande und Hochstoßen mit den A. in der 3., Senken zum Sohlenstande und Beugen d. A. in der 5., Hüpfen in die Schlußstellung in der 7. von 8 Taktzeiten.

Die Zw.: Hüpfen in die Quergrätschstellung, l. vorn, in der 1., Beugen des l. Knies bis zum Anknien des r. und Vorstoßen mit den A. in der 3., Strecken des l. Knies und Beugen d. A. in der 5., Hüpfen in die Schlußstellung in der 7. von 8 Taktzeiten. = 2 ($\frac{1}{4}$) Takte.

d. Die E. und Dr.: Hüpfen in die Seitgrätschstellung in der 1., Beugen der Kniee bis zur halben Tiefe und Tiefstoßen mit den A. in der 3., Strecken der Kniee und Beugen d. A. in der 5., Hüpfen in die Schlußstellung in der 7. von 8 Taktzeiten.

Die Zw.: Hüpfen in die Quergrätschstellung, r. vorn, in der 1., Erheben zum Zehenstande und Hochstoßen mit den A. in der 3., Senken zum Sohlenstande und Beugen d. A. in der 5., Hüpfen in die Schlußstellung in der 7. von 8 Taktzeiten. = 2 ($\frac{1}{4}$) Takte.

85) a. und b. Platzwechsel zwischen dem E. und Dr. u. f. w.;
vergl. Übung 82 a und b. = 4 ($\frac{1}{4}$) Takte.

c. und d. Die E. und Dr.: Hüpfen in die Seitgrätschstellung in der 1., Erheben zum Zehenstande und Hochstoßen mit den A. in der 3., Senken zum Sohlenstande und Beugen d. A. in der 5., Beugen der Kniee bis zur halben Tiefe und Tiefstoßen mit den A. in der 7., Strecken der Kniee und Beugen d. A. in der 9., Erheben zum Zehenstande und

Hochstoßen mit den A. in der 11., Senken zum Sohlenstande und Beugen der A. in der 13., Hüpfen in die Schlußstellung in der 15. von 16 Taktzeiten.

Die Zw.: Hüpfen in die Quergrätschstellung, l. vorn, in der 1., Beugen des l. Knies bis zum Anknien r. und Vorstoßen mit den A. in der 3., Strecken des l. Knies und Beugen d. A. in der 5., Erheben zum Behenstande und Hochstoßen mit den A. in der 9., Senken zum Sohlenstande und Beugen d. A. in der 9., Beugen des l. Knies bis zum Anknien r. und Vorstoßen mit den A. in der 11., Strecken des l. Knies und Beugen d. A. in der 13., Hüpfen in die Schlußstellung in der 15. von 16 Taktzeiten. = 4 (1/4) Takte.

86) a. und b. Platzwechsel zwischen dem E. und Dr. u. f. w.;
vergl. 82 a und b. = 4 (1/4) Takte.

c. Die E. und Dr.: Hüpfen in die Seitgrätschstellung in der 1., Seitbeugen des Knies nach außen und Seitstoßen mit den A. in der 3., Strecken des K. und Beugen d. A. in der 5., Hüpfen in die Schlußstellung in der 7. von 8 Taktzeiten.

Die Zw.: Hüpfen in die Quergrätschstellung, l. vorn, in der 1., Vorbeugen des K. und Stoßen mit den A. fußwärts in der 3., Strecken des K. und Beugen d. A. in der 5., Hüpfen in die Schlußstellung in der 7. von 8 Taktzeiten. = 2 (1/4) Takte.

d. Die E. und Dr.: Hüpfen in die Seitgrätschstellung in der 1., Seitbeugen des K. nach innen und Seitstoßen mit den Armen in der 3., Strecken des K. und Beugen d. A. in der 5., Hüpfen in die Schlußstellung in der 7. von 8 Taktzeiten.

Die Zw.: Hüpfen in die Quergrätschstellung, r. vorn, in der 1., Rückbeugen des K. und Hochstoßen mit den A. in der 3., Strecken des K. und Beugen der A. in der 5., Hüpfen in die Schlußstellung in der 7. von 8 Taktzeiten. = 2 (1/4) Takte

87) a. und b. Platzwechsel zwischen dem E. und Dr. u. f. w.;
vergl. 82 a und b. = 4 (1/4) Takte

c. und d. Die E. und Dr.: Hüpfen in die Seitgrätschstellung in der 1., Seitbeugen des K. nach außen und Seitstoßen mit den A. in der 3., Strecken des K. und Beugen d. A. in der 5., Seitbeugen des K. nach innen und

Seitstoßen mit den A. in der 7., Strecken des R. und Beugen d. A. in der 9., Seitbeugen des R. nach außen und Seitstoßen mit den A. in der 11., Strecken des R. und Beugen d. A. in der 13., Hüpfen in die Schlußstellung in der 15. von 16 Taktzeiten.

Die Zw.: Hüpfen in die Quergrätschstellung, l. vorn, in der 1., Vorbeugen des R. und Stoßen mit den A. fußwärts in der 3., Strecken des R. und Beugen d. A. in der 5., Rückbeugen des R. und Hochstoßen mit den A. in der 7., Strecken des R. und Beugen d. A. in der 9., Vorbeugen des R. u. in der 15. von 16 Taktzeiten. = 4 ($\frac{1}{4}$) Takte.

88) a. und b. Platzwechsel zwischen dem E. und Dr. u. f. w.;
vergl. 82a und b. = 4 ($\frac{1}{4}$) Takte.

c. Die E. und Dr.: Hüpfen in die Seitgrätschstellung in der 1., Halbrechts-, bzw. Halblinksdrehen und Vorbeugen des R. mit Beugen des äußeren Kniees und Stoßen mit den A. fußwärts in der 3., Zurückdrehen und Strecken des Rumpfes mit Strecken des äußeren Kniees und Beugen d. A. in der 5., Hüpfen in die Schlußstellung in der 7. von 8 Taktzeiten.

Die Zw.: Hüpfen in die Quergrätschstellung, l. vorn, in der 1., $\frac{1}{4}$ Dr. v. (zur Seitgrätschstellung) und Seitstoßen mit den A. in der 3., $\frac{1}{4}$ Dr. l. (zur Quergrätschstellung zurück) und Beugen der A. in der 5., Hüpfen in die Schlußstellung in der 7. von 8 Taktzeiten. = 2 ($\frac{1}{4}$) Takte.

d. Die E. und Dr.: Hüpfen in die Seitgrätschstellung in der 1., Halblinks- bzw. Halbrechtsdrehen und Vorbeugen des R. mit Beugen des inneren Kniees und Stoßen mit den A. fußwärts in der 3., Zurückdrehen und Strecken des R. mit Strecken des inneren Kniees und Beugen d. A. in der 5., Hüpfen in die Schlußstellung in der 7. von 8 Taktzeiten.

Die Zw.: Hüpfen in die Quergrätschstellung, v. vorn, in der 1., $\frac{1}{4}$ Dr. r. (zur Kreuzschrittstellung) und Seitstoßen mit d. A. in der 3., $\frac{1}{4}$ Dr. l. (zur Quergrätschstellung zurück) und Beugen d. A. in der 5., Hüpfen in die Schlußstellung in der 7. von 8 Taktzeiten. = 2 ($\frac{1}{4}$) Takte.

89) a. und b. Platzwechsel zwischen dem E. und Dr. u. f. w.;
vergl. 82 a und b. = 4 (1/4) Takte.

c. und d. Die E. und Dr.: Hüpfen in die Seitgrätschstellung
in der 1., Halbrechts- bezw.
Halblinksdrehen und Vorbeugen
des N. mit Beugen des äußeren
Knies und Stoßen mit den N.
fußwärts in der 3., Zurückdrehen
und Strecken des N. mit Strecken
des äußeren Knies und Beugen
d. N. in der 5., Halblinks-, bezw.
Halbrechtsdrehen und Vorbeugen
des N. mit Beugen des inneren
Knies und Stoßen mit den N.
fußwärts zc. in der 15. von
16 Taktzeiten.

Die Zw.: Hüpfen in die Quergrätschstellung, l. vorn, in
der 1., 1/4 Dr. l. und Seitstoßen mit den N. in
der 3., 1/4 Dr. r. (zur Quergrätschstellung zurück)
und Beugen d. N. in der 5., 1/4 Dr. r. (zur
Kreuzschrittstellung) und Seitstoßen mit den N.
in der 7., 1/4 Dr. l. (zur Quergrätschstellung zurück)
und Beugen der N. in der 9. u. f. w. in der
15. von 16 Taktzeiten. = 4 (1/4) Takte.

90) Aufgabe: Benutze zu einer ähnlichen Übungsfolge (vergl. B) den
Platzwechsel zwischen dem Ersten und Dritten einer auf 2 Schr.
geöffneter Flanken-Dreierreihe (die Reihen werden in zwei hinter-
einanderstehenden — Flanken- — Säulen zur Aufstellung gebracht), unter
Zusammenstellung mit entsprechenden Freiübungen.

Neunter Abschnitt.

Inhalt: A. Deffnen einer Flankenreihe zu einem Abstände von 2
oder 4 Schr. durch Vorwärtsgehen; Schließen ders. durch
Vorwärtsgehen.

Nachdem der Erste 2 oder 4 Vorwärtsschritte gemacht hat, folgt ihm der Zweite
und nachdem beide 4 Schr. vorw. gegangen sind, folgen der Dritte und so nach und nach
die anderen in der Umzugsbahn nach. Beim Schließen der Reihe hat der Erste
Stand zu halten; der Zweite wird, wenn der Abstand von ihm eingehalten worden
ist, mit 4, der Dr. mit 8 Vorwärtsschritten u. f. w. die Reihe dann wieder schließen.

B. Aufgabe: Deffnen und Schließen

- | | |
|--|--|
| a. der Stirnpaare oder Stirn-Dreierreihen einer Säule
zu einem Abstände von 2 oder 4 Schritten. | Vergl.
Ordnungs-
übungen
Nr. 9,
in ähnlicher Weise verbunden mit beliebigen Freiübungen, wie im
11. Abschn. des 2. Turnj. |
| b. der Flankenpaare oder Flanken-Dreierreihen einer
Säule zu einem Abstände von 2 oder 4 Schritten. | |

Zehnter Abschnitt.

Inhalt: Umgehen eines Bieredß. Beinspreizen und Knieheben des spreizenden Beines. Knieheben und Strecken des gehobenen Beines zu einer Spreizhalte.

Aufstellung in einer Flankensäule von auf doppelte Armlänge geöffneten Biererreihen.

- 91) a. 3 Schr. vorw. mit Schlußtritt, l. antr., den l. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l. und 4 Schr. a. D. — Biermalige Wiederholung. b. Wie a, nur r.
- 92) a. 3 Schr. vorw. mit Schlußtritt, l. antr., den l. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l., 4 Schr. a. D., den l. mit einer $\frac{1}{2}$ Dr. l. — Biermalige Wiederholung.
b. Wie a, nur r.
- 93) a. Ungerade Kotten: 3 Schr. vorw. mit Schlußtritt, l. antr., den l. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l., 4 Schr. a. D. — Biermalige Wiederholung.
Gerade Kotten: 4 Schr. a. D., l. antr., den l. mit einer $\frac{1}{2}$ Dr. l. und 3 Schr. vorw. mit Schlußtritt. Biermalige Wiederholung.
b. Wie a, nur r. —
- 94) a. Ungerade Kotten: Vorbereitend: $\frac{1}{4}$ Dr. l. (zur ungleichen Stellung) — um! 3 Schr. vorw., l. antr., den Schlußtritt mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l.; 4 Schr. a. D. — Biermalige Wiederholung.
Gerade Kotten: 3 Schr. vorw., l. antr., den Schlußtritt mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l. und 4 Schr. a. D. — Biermalige Wiederholung.
b. Wie a, nur r.
- 95) Ungerade Kotten: $\frac{1}{4}$ Dr. r. (zur gleichen Stellung) — um!
a. Alle: Vorspreizen l. und Vorheben d. N. in der 1., Schlußsenken l. und Senken d. N. in der 4., Vorspreizen r. und Vorheben d. N. in der 5., Schlußsenken r. unter gleichzeitiger $\frac{1}{4}$ Dr. l. und Senken d. N. in der 8. von 8 Taktzeiten. Biermalige Wiederholung.
b. Alle: Knieheben r. und Beugen d. N. zum Strecken (also ohne Faustschluß) in der 1., Schlußsenken r. und Strecken d. N. abwärts in der 4., Knieheben l. und Beugen d. N. zum Str. in der 5., Schlußsenken l. und Strecken d. N. abw. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. r. in der 8. von 8 Taktzeiten. — Biermalige Wiederholung.
c. Ungerade Kotten: Vergl. a.
Gerade Kotten: Vergl. b.
d. Wie a, nur Seit spreizen und Seit heben d. N.
e. Ungerade Kotten: Vergl. d.
Gerade Kotten: Vergl. b.
f. Wie a, nur Rück spreizen und Vorhochheben d. N.
g. Ungerade Kotten: Vergl. f.
Gerade Kotten: Vergl. b.
- 96) a. Vorspreizen l. und Vorheben d. N. in der 1., Knieheben l. und Beugen d. N. (zum Strecken) in der 2., Schlußsenken l. und Str. d. N. abw. in der 4., Vorspr. r. und Vorheben d. N. in der 5., Knieheben r. und Beugen d. N. in der 6., Schlußsenken mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. l. und Str. d. N. abw. in der 8. Zeit.

- b. Knieheben r. und Beugen d. A. in der 1., Vorstr. r. zur Vorspreizhalte und Vorstr. d. A. in der 2., Schlußsenken u. f. w. in der 4., Knieheben l. und Beugen d. A. in der 5., Vorstr. l. zur Vorspreizhalte und Vorstr. d. A. in der 6., Schlußsenken u. f. w. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. r. in der 8. Zeit.
- c. Wie a, nur Seitspreizen und Seitheben d. A.
- d. Wie b, nur Seitstrecken zur Seitspreizhalte und Seitstr. d. A.
- e. Wie a, nur Rückspreizen und Vorhochheben d. A.
- f. Wie b, nur Rückstr. zur Rückspreizhalte und Hochstr. d. A.
- g. Ungerade Kotten: Entweder a, c oder e.
Gerade Kotten: Entweder b, d oder f.

Elfter Abschnitt.

Inhalt: Viertel Schwenkungen der Biererreihen einer Stirnsäule oder Stirnlinie a. l. um den l. } Führer
b. r. um den r. }

Vorbem. Schwenkungen sind Drehungen einer Stirnreihe, wobei die Ordnung derselben keine Veränderung erleidet. Es giebt viertel, halbe, dreiviertel, ganze Schwenkungen, je nachdem die Schwenkenden eine viertel, halbe, dreiviertel, bezw. ganze Drehung um ihre Längsachse ausführen. In der Regel beschränkt man sich auf die Schwenkungen, bei denen die Drehungsaxe innerhalb der Reihe liegt und übt deshalb vorwaltend das Schwenken um den feststehenden l., desgl. r. Führer und um die feststehende Mitte.

Soll vor Allem die gute Richtung der Reihen in der Linie oder Säule gewahrt bleiben, so muß darauf gesehen werden, daß

- jeder Schwenkende bei gleicher Schrittdauer um so größere Schritte macht, je weiter er von der Drehungsaxe entfernt ist. Die Richtung wird nach dem der Schwenkungsaxe Fernstehendsten genommen, damit dieser nicht gehalten ist, in übergroße Schritte zu verfallen.
- der Führer den ihm angewiesenen Platz nicht verläßt und die Reihe nach wie vor eine geschlossene bleibt. Es ist daher einem leisen von der Schwenkungsaxe ausgehenden Drücken oder Ziehen sofort nachzugeben.

Zur Ausführung einer viertel Schwenkung in einer geschlossenen Reihe bestimmt sich die Zahl der Schritte genau nach der Anzahl der Schwenkenden. (Ausführlicheres darüber gelegentlich.) Der an Ort verbleibende Führer macht die Schritte an Ort mit. Unterstützt wird sowohl das Nebeneinanderbleiben der Einzelnen einer Reihe, als auch das Einhalten guter Richtung durch eine anzuordnende Fassung der Schüler. Sobald die Schüler den Anforderungen an ein regelrechtes Schwenken genügen, unterbleibt die Fassung.

Angenommen, die Aufstellung der Schüler wäre in einer Stirnsäule von geschlossenen Biererreihen erfolgt und den Reihen wäre bekannt gegeben worden, daß eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung l. um den l., eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung r. um den r. Führer mit 4 Schritten zu machen sei, so könnte mit den Schwenkungen aus dem Stehen bereits ein Anfang gemacht werden.

- 97) Vorbereitend: Die Arme zur Verschränkung vor dem Leibe mit l. oben — an!
 a. $\frac{1}{4}$ Schwenkung l. — schwenkt! Fig. 52 a. Viermal. Wiederhol. bringt die Schwenkenden in die Ausgangsstellung zurück.
 b. Wie a, nur r. Fig. 52 b.

(Fig. 52.)



- 98) a. 4 Schr. a. D., l. antr., $\frac{1}{4}$ Schwenkung l. mit 4 gew. Schritten. Viermalige Wiederholung.
 b. Wie a, nur r.
 c. Wie a, nur an Stelle der 4 Schr. a. D. viermaliges Hüpfen abwechselnd l. und r.
 d. Wie c, nur r.
 e. Wie a, nur statt der vier Schr. a. D. 8 Lauffschr. a. D.
 f. Wie e, nur r.
 g. Ungeradzah. Reihen: Vergl. a.
 Geradzah. Reihen: Vergl. b.
- 99) a. 4 Schr. a. D., links antr. und eine $\frac{1}{4}$ Schw. l. mit viermaligem Hüpfen abwechselnd l. und r. Viermal. Wiederhol.
 b. Wie a, nur r.
 c. 2 Schr. a. D., l. antr. und eine $\frac{1}{4}$ Schw. l. mit 4 Lauffschr.
 d. Wie c, nur r.
- 100) a. 4 Schr. vorm., l. antr. und eine $\frac{1}{4}$ Schw. l. mit gew. Schritten.
 b. Wie a, nur r.
 c. Ungeradzah. Reihen: Vergl. a.
 Geradzah. Reihen: Vergl. b.
- 101) Reigen. Zu der nachstehenden Reigenschreitung werde das Lied: Ich hatt einen Kameraden (vergl. 2. Turnj., Seite 77) gesungen. Das Lied hat 3 Strophen und jede Strophe 16 ($\frac{1}{4}$) Takte = 64 Schritte.
 Inhalt: Vor- und Nebenreihen der Paare einer Stirn-Biererei (Linie zweier Stirnpaare); $\frac{1}{4}$ Schwenkungen der Biererreihen.
 Aufstellung: Vergl. oben.
 Zur Schreitung des Reigens sind mindestens 2 Stirn-Biererreihen in Aufstellung zur Säule erforderlich.

1. Theil.

- a. Reihen der 2. Paare l. vor die 1. Paare; Reihen der 1. Paare l. neben die 2. Paare mit je 4 Schr., l. antr. . . . = 8 Schritte.
 Bem. Die Verschränkung der A. wird im 1. Falle aufgegeben, im 2. Falle wieder erneuert.
- b. $\frac{1}{4}$ Schwenkung l. und 4 Schr. a. D. = 8 Schritte.
 c. Wie a. = 8 Schritte.

- die r. Faust an die Brust) und Kniebeugen l.; c. und d. rückg. Bew.; e.—h.: Wie a.—d., nur r.
- 10) Wie 9, nur Beugen der Arme zur Rücklingshaltung des Stabes. Die Mitbewegung des r. (l.) Armes führt die r. (l.) Faust an den Nacken.
- 11) a. Beugen der Arme zur Vorlingshaltung des Stabes und Hüpfen in die Quergreifstellung l. vorn; b. Vorstrecken beider A. und Kniebeugen l.; c. und d. rückg. Bew.; e.—h.: Wie a.—d., nur r.
- 12) Wie 11, nur Beugen der Arme zur Rücklingshaltung des Stabes.
- 13) Vorbereitend: Wechsel von Rist- zum Kammgriff beider Hände — faßt!
- a. Schrägvorheben des l. A. nach oben unter Beugen des r. Armes in der 1. und Senken in der 4. von 4 Taktzeiten.
- Bem. Die Mitbewegung des r. A. besteht in einem Beugen des Armes, so daß die r. Faust auf die Brust zu liegen kommt.
- b. Wie a., nur r.
- 14) a. Schrägseitheben des l. A. nach oben unter Beugen u. f. w. in der 1. und Senken in der 4. Taktzeit.
- b. Wie a., nur r.
- 15) a. Schrägrückheben des l. A. nach unten in der 1. Taktzeit.
- b. Wie a., nur r.
- 16) a. Schrägvorheben des l. A. nach oben in der 1., b. Schwingen beider A. zur Schrägrückhebbehalte des r. A. nach unten im Bogen unten hin (die l. Faust liegt an der r. Brustseite) in der 2., c. und d. rückg. Bew. in der 3. und 4. Taktzeit.
- c.—h. Wie a.—d., nur r.
- 17) a. Schrägseitheben des l. A. nach oben in der 1., Schwingen beider A. zur Schrägseithebbehalte des r. A. nach unten im Bogen unten hin (l. Faust kommt an die r. Brustseite zu liegen) in der 2., rückg. Bew. in der 3. und 4. Taktzeit.
- b. Wie a., nur r.
- 18) a. Schrägrückheben des l. A. nach unten (r. Faust auf l. Brustseite) in der 1., Schwingen beider A. zur Schrägvorhebbehalte des r. A. nach oben im Bogen unten hin in der 2., rückg. Bew. in der 3. und 4. Taktzeit.
- b. Wie a., nur r.
- 19) a. Zu 16 a: Vorschrittstellung l. in der 1., Kniebeugen l. in der 2., Kniestr. l. in der 3., Zurückstellen zur gew. Stellung in der 4. Taktzeit.
- b. Vorschrittstellung r. u. f. w. und $\frac{1}{4}$ Dr. l. beim Zurückstellen r.
- b. Zu 17 a: Seitschrittstellung l. in der 1., Kniebeugen l. in der 2., rückg. Bew. in der 3. und 4. Taktzeit.
- b. Seitschrittstellung r. u. f. w. und $\frac{1}{4}$ Dr. l. beim Zurückstellen l. in der 4. Taktzeit.
- c. Zu 18 a: Rückschrittstellung l. in der 1., Knieb. l. in der 2. u. f. w.
- b. Rückschrittstellung r. in der 1. u. f. w. und $\frac{1}{4}$ Dr. l. beim Zurückstellen r. in der 4. Taktzeit.
- 20) Ungeradzah. Reihen: 13 a und b, dann 19 a; ferner 14 a und b, dann 19 b; endlich 15 a und b, dann 19 c.
- Geradzah. Reihen: 19 a, dann 13 a und b; ferner 19 b, dann 14 a und b; 19 c, dann 15 a und b.

Bem. In einer höheren Stufe komme man auf diese Uebungen zurück, lasse aber dann das Schwingen d. A. im Bogen oben hin zur Ausführung bringen.

- 21) Kniewippen in der gew. Stellung mit ein-, desgl. zweimaliger Unterbrechung beim a. Kniebeugen, b. Kniestrecken, c. Kniebeugen und Strecken; Kniewippen auf die Dauer; (hohes) Beckenspreizen mit Fußwippen des Standbeines u. s. w., wobei die Hände den senkrecht vor die Füße gestellten Stab am oberen Ende (als Stütze) ergreifen.

Uebungen mit 2 Stäben. Jede Hand faßt einen Stab in der Mitte bei wagerechter Haltung desselben.

- 22) Vorbereitend: Arme z. Stoß — beugt! Die Stäbe gelangen zu senkrechter Haltung.
a. Vorstoßen mit d. A.; b. Ausbreiten ders. in wäger. Ebene; c und d rückg. Bew. Dazu die Schrittstellung unter Uebung 19a.
23) a. Seitstoßen mit d. A.; b. Hochheben ders.; c und d rückg. Bew. Dazu die Schrittstellung unter Uebung 19b.
24) Hochstoßen mit d. A.; Vorseifen ders. bis zur Vorhehalte; c und d rückg. Bew. Dazu die Schrittstellung unter Uebung 19c.

Uebungen, ausgeführt von Stirnpaaren mit je nur einem Stabe bei Fassung desselben Ristgriffs mit a. beiden Händen; b. den äußeren Händen an den beiden Enden des Stabes; die inneren Hände nehmen Stütz auf den Hüften.

- 25) Vergl. Uebung 3—6.

Uebungen, ausgeführt von Flankenpaaren mit je nur einem Stabe bei Fassung desselben Ellengriffs mit der l. (r.) Hand. Die Uebungen werden von der r. (l.) Hand hüftstützend begleitet.

- 26) a. Seithochheben l.; b. Armbeugen l. bis zum Berühren der r. Schulter; c und d rückg. Bew.; e—h. Wie a—d, nur r. —
27) a. Seitheben l.; b. Armbeugen l. unter gleichzeitigem Ueberheben des Stabes bis zum Berühren der r. Schulter; c und d rückg. Bew.; e—h. Wie a—d, nur r. —
28) a. Armbeugen l. unter gleichzeitigem Ueberheben des Stabes u. s. w. und Seitheben des r. A.; b. Hochstr. des l. und Hochheben des r. A., wobei die l. Hand an die r. den Stab abgibt; c. Seitseifen d. A. bis zur Seithebe und d. bis zur Senkhalte; e—h. Wie a—d, nur r.

Verbindung mit anderen Thätigkeiten.

2. Langes Schwungseil.

- 1) **Vorwärtslaufen unter dem Seile**, dem (kopfwärts) schwingenden Seile nach aus immer größeren Entfernungen und zwar
a. des Einen nach dem Andern erst ohne, dann mit einer $\frac{1}{2}$ und $\frac{1}{4}$ Dr. unter dem Seile.
b. der Paare mit einer $\frac{1}{2}$ Dr. nach innen bei verschränkten Armen vor dem Leibe. Die halbe Drehung (vergl. a) bedingt ein Rückwärtslaufen im Schwingbereiche des Seiles.
2) **Springen Einzelner über das ruhig gehaltene Seil** mit
Heeger, Turnunterricht in Knabenschulen.

- a. Aufsprung eines bestimmten Fußes und Niedersprung beider Füße (vergl. 2. Turnj.);
 b. Aufsprung l. (r.) und Niedersprung r. (l.);
 c. Auf- und Niedersprung l. (r.).
- 3) Hüpfen (Springen) Einzelner über das hin- und herschwingende Seil mit bestimmtem Aufsprunge eines Fußes und Niedersprung auf beiden Füßen.
- 4) Hüpfen (Springen) a. D. auf beiden Füßen, auch auf einem Fuße im hin- und her-, desgl. im umschwingenden Seile
- a. seitlings. Der Schüler tritt an das Seil heran und wendet demselben die l. oder r. Seite, dem Lehrer also entweder die Vorder- oder Hinterseite zu. Sobald der Letztere sich anschickt, das Seil in Bewegung zu setzen, stellt sich der Schüler durch mäßiges Beugen der Kniee (im Zehenstande) bereit, im rechten Augenblicke dem Durchschwunge des Seiles durch Hüpfen a. D. auszuweichen. Auf Streckung der Beine im Fluge, (nicht zu tiefer) Beugung derselben beim Niedersprunge (auf den Zehen), sowie aufrechter Haltung des Oberkörpers ist als zu einer guten Haltung gehörig streng zu achten. Findet ein Schüler Anfangs nicht den rechten Zeitpunkt zum Aufhüpfen, so komme der Lehrer durch ein rechtzeitig gegebenes: Hüpf! oder: Setz! u. s. w. zu Hülfe.
- b. vorlings. } Der Schüler tritt an das Seil heran, ihm dabei die Vorder-,
 c. rücklings. } bzw. Hinterseite seines Körpers zuwendend.
- 5) Springen Einzelner einer Planke Reihe über das umschwingende Seil zunächst nach einer unbestimmten Zahl von Umschwingen; später bei dem dritten, zweiten, endlich bei jedem Umschwunge mit beliebigem Aufsprunge eines Fußes. Das Seil ist dem Schüler fußwärts entgegen zu schwingen. Er beginnt den (kurzen) Anlauf, sobald das Seil an ihm vorüberschwingt. Der Sprung aber erfolgt in dem Augenblicke, in welchem das Seil auf dem Boden hinstreicht. Anlaufs- und Aufsprungsstelle sind im Anfange auch äußerlich zu kennzeichnen.

3. Freispringel.

Sprung bei Aufsprung mit

A. gleichen Füßen

a. vorwärts

- 1) aus der gewöhnlichen Stellung
- a. mit einmaligem Händeklapp vor dem Leibe beim Niedersprunge;
 b. mit Vorspreizen l. oder r.;
 c. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. (u. d. L.) beim Niedersprunge.
- 2) aus der gewöhnlichen Stellung in die Seit- oder Quergrätschstellung und zurück in die gew. Stellung (durch Schlußsprung).
- 3) als a. Weit-, b. Hochsprung. Die Springschnur wird allmählich vom Springbrette entfernt, bzw. höher gelegt.
- b. seitwärts
- 4) a. aus der gewöhnlichen Stellung nach mehr-, später einmaligem Aufhüpfen beider Füße.
 b. aus dem halben Hockstande.

- 5) a. mit Seitsspreizen eines Beines nach der Richtung des Sprunges;
b. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. beim Niedersprunge.

B. einem Fuße

- 6) aus dem Stande auf dem r. (l.) Beine
a. nach mehrmaligem Aufhüpfen, wobei das l. (r.) vor- und rückschwingt.
b. nach einmaligem Aufhüpfen.
7) aus dem Stande nach einer vorher bekannt gegebenen Anzahl von Lauffschritten mit Aufsprung eines bestimmten Fußes.
8) nach drei und mehr Schritten Anlauf mit Aufsprung eines bestimmten Fußes.
9) nach einer beliebigen Zahl von Anlaufschritten
a. mit einmaligem Händeklapp vor dem Leibe beim Niedersprunge;
b. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. r. (l.) bei Aufsprung des r. (l.) Fußes.

Bem. Da man die Schüler meistens zu Paaren vor dem Freispringel aufgestellt hat, so läßt sich die $\frac{1}{4}$ Dr. auch in der Weise darstellen, daß dabei zwischen den Einzelnen eines Paares entweder ein Zukehren, oder ein Umkehren stattfindet (Gesellschaftsprünge).

- 10) als a. Weit-, b. Hochsprung.

4. Senkrechte Stangen.

Übungen

A. an einer Stange.

- 1) **Aufsprung zum Hange mit gebeugten Armen** (die Beine rückgehoben, der Kopf mäßig rückgeneigt) und Strecken und Beugen der Arme.

(Fig. 53.)



- 2) **Sprung zum Hange mit gestr. und geb. Armen mit Anstemmen der geschlossenen Innenkanten der Füße.** Die Beine sollen dabei gestreckt bleiben, das Kreuz ist nach außen zu wölben. Vergl. Fig. 53.

- 3) **Im Hange mit geb. A. mit Kletterschluß**

- a. Aufgeben des Griffes einer Hand, die entweder die nächste Stange ergreift, oder vorgehoben oder auf die gleichseitige Hüfte gestützt wird u. s. w.
b. Strecken und (Wieder-) Beugen d. Arme.
c. Aufgeben und Wiederaufnehmen des Kletterschlusses mit Wechsel desselben. (Das l., dann das r. Bein vorn und umgef.)

- 4) **Klettern auf- und abwärts mit Kletterschluß**, wobei das l. oder r. Bein vorn sein kann, mit Ubergreifen; es greift abwechselnd eine Hand über die andere.

- 5) **Klettern abwärts**, wobei nur die eine Hand den Griff behält, während die andere zum Stütz auf die gleichseitige Hüfte gebracht wird, oder frei herabhängt u. s. w.

B. an zwei Stangen.

- 6) **Sprung zum Hange mit gestr. wie geb. A. und während der Dauer des Hanges Knie- und Fersenheben, Beinheben und Senken, Quergrätschen und Schließen u. s. w.**

- 7) Sprung zum Hange mit geb. A. mit Anstemmen der Innenkanten der Füße gegen a. beide Stangen;
b. die l. oder r. Stange.
- 8) Im Hange mit geb. A. mit Kletterluß innen
 - a. Aufgeben des Griffes z. B. der l. Hand, die entweder die r. Stange ober- oder unterhalb der r. Hand ergreift, oder auf die l. Hüfte gestützt oder vorgehoben wird u. s. w.
 - b. Strecken und (Wieder-) Beugen d. A. (unter Beibehaltung des Kletter- schlusses).
 - c. Aufgeben des Kletterschlusses durch Schließen der Beine und Erneuern des Kletterschlusses, wobei derselbe Kletter- schluß, oder der Kletterschluß außen genommen werden kann.
- 9) Klettern auf- und abwärts mit Hangzuden, d. i. mit Gleichgriff der Hände. Die Fortbewegung geschehe nach dem Griff der Hände.
- 10) Klettern abw., es behält nur eine Hand Griff, während die andere auf die Hüfte gestützt oder vorgehoben wird u. s. w.

5. Wagerichte Leiter.

An der hüpfhohen Leiter:

- 1) Seithang mit gestreckten Armen an der Außen- oder Innenseite eines Holmes mit a. Ristgriff; b. Kammgriff; c. Zwiegriff.
- 2) Querhang mit gestreckten Armen an einer Sprosse mit a. Ristgriff; b. Kammgriff; c. Zwiegriff.
- 3) Seithang an zwei Sprossen mit Ellengriff der einen und Speichgriff der anderen Hand.
- 4) Querhang an den zwei Holmen mit Ellengriff der einen und Speichgriff der anderen Hand.
- 5) Uebungen 1 und 2 und gleichzeitige Beinhätigkeiten während der kurzen Dauer des Hanges, als
 - a. Fußbeugen und =strecken mit einem Beine oder mit beiden;
 - b. Knieheben und =senken mit einem Beine oder mit beiden;
 - c. Ferseheben und =senken mit einem Beine oder mit beiden;
 - d. Vorheben eines Beines, dann Senken;
 - e. Seit-, desgl. Quergrätschen und Schließen.
- 6) Im Seithange mit Ristgriff an der Außenseite eines Holmes
 - a. Handlutschen l. oder r.
 - b. Seitwärtsgreifen aa. zum Spannhang)
bb. zum Schlußhang) vergl. Red, Uebung 5.
 - c. Wechsel des Griffes mit einer Hand und zwar von
aa. Rist- und Kammgriff an demselben Holme;
bb. Ristgriff an einem Holme und Speichgriff an einer Sprosse.
- 7) Im Querhange mit Ristgriff an einer Sprosse
 - a. Handlutschen l. oder r.
 - b. Vor- oder Rückwärtsgreifen zur nächsten Sprosse.
 - c. Wechsel des Griffes mit einer Hand und zwar von
aa. Rist- und Kammgriff an derselben Sprosse;
bb. Ristgriff an einer Sprosse und Speichgriff an einem Holme.

An der kopfhohen Leiter:

- 8) Die Uebungen 1 und 2 mit gebogenen Armen.

6. Schräge Leiter.

- 1) **Hangstand vorl. an der Unterseite der Leiter** mit z. B. Kniehang r. und Unterarmhang r. an der Außenseite des einen Holmes, während das l. Bein auf einer der unteren Sprossen steht und die l. Hand Griff an einer Sprosse oder dem anderen Holme nimmt.
- 2) **Im Hangstande vorl. an der Unterseite der Leiter Umsteigen und Umgreifen in den Stand vorl. auf der Oberseite der Leiter.** Vergl. Uebung 3.
- 3) **Im Vorlingsstande auf der Oberseite der Leiter Umsteigen und Umgreifen in den Hangstand vorl. an der Unterseite der Leiter.** Vergl. Uebung 2.
- 4) **Wiederholtes Hüpfen in den Hang mit gestr. A.**
 - a. vorl., vergl. 2. Turnj., Uebung 3.
 - b. seitl., vergl. ebendas.
- 5) **Wiederholtes Hüpfen in den Hang mit geb. A.,** vergl. Uebung 4a.
- 6) **Auf- und Absteigen vorlings auf der**

a. Ober-	}	seite der Leiter mit Griff der Hände auf die Sprossen oder die Holme, oder einer Hand auf einen Holm und der anderen auf die Sprossen mit Nachgreifen und Nachtreten auf gleicher Seite, so daß demnach die l. (r.) Hand und das l. (r.) Bein der r. (l.) Hand und dem r. (l.) Bein nachfolgen.
b. Unter-		

7. Reck.

Am sprunghohen Recke:

- 1) **Wiederholter Sprung zum Seithange mit gestreckten A. mit Rist- oder Zwiegriff und Sprung zurück in den Stand unter dem Recke.**
- 2) **Desgl. zum Querhange mit Speichgriff.**
- 3) **Sprung zum Hange mit gestreckten A. auf längere Dauer und**
 - a. Heben eines Knies oder beider zur Knieehalte und Strecken zur Vorstreckhalte, dann Senten.
 - b. Vorheben eines Beines oder beider und Beugen der Kniee, dann Strecken.
 - c. Seitgrätschen und Kreuzen.
 - d. Quergrätschen und Kreuzen.
- 4) **Hangeln**
 - a. **im Seithange mit gestreckten Armen**
 - a. an Ort unter Beibehaltung, desgl. mit Wechseln des Griffs der Hände z. B. aus dem Ristgriff zum Kamngriff und umgekehrt (= Griffwechsel).
 - b. von Ort
 - aa. mit Ristgriff seitw. l. (r.) mit Seitwärtsgreifen der l. (r.) Hand und Nachgreifen der r. (l.).
 - bb. mit Zwiegriff seitw. l. (r.) und zwar mit Ristgr. der l. (r.) — seitwärtsgreifenden — und mit Kamngr. der r. (l.) — nachgreifenden — Hand.

- cc. mit Griffwechsel der seitwärtsgreifenden oder der nachgreifenden Hand.
- dd. wie aa. oder bb., nur mit Zwischengriffen.
- ee. wie aa., nur mit Knie- oder Fersehhalte eines oder beider Beine, desgl. Vorhehalte eines Beines, Grätschhalte.

b. im Querhange mit gestreckten Armen

- a. an Ort mit Speichgriff.
- b. vor oder rückwärts mit Vor- und Nachgreifen ohne und mit Zwischengriff, Knie-, Ferseh-, Grätschhalte u. s. w.

5) Vor- und Rückswingen im Seithange mit Ristgriff.

Das Vor- und Rückbewegen der Beine geschehe mit völliger Streckung derselben; dem Abrutschen der Hände werde durch Erneuern des Griffs mittelst Hebens einer oder beider Hände am Ende des Rückschwingers vorgebeugt. Der Abchwung erfolge am Ende des Rückschwingers. — Ungeübte und ängstliche Schüler sind während des Schwingers an einem Handgelenke zu fassen. Das Schwingen werde mit Vorsicht und Anfangs mit mäßiger Hin- und Herbewegung betrieben.

Am reichhohen Recke:

6) Wiederholtes Hüpfen zum

- a. Seithange Rist-, Zwi-, Kammgriffs } mit gebogenen A. und Sprung zurück
- b. Querhange Speichgriffs } in den Stand unter dem Recke.

7) Übung 6 und gleichzeitige Beinbewegungen während der kurzen Dauer des Hanges.

8) Hüpfen zum Hange mit gebogenen A. auf längere Dauer, darauf Bewegungen der Beine. Der Verlauf der Übung ist folgender: Hüpfen zum Hange mit geb. A.; hierauf z. B. Knieheben l., Kniestrecken l., Niedersprung zum Stande unter dem Recke u. s. w.

9) Hüpfen zum Hange mit geb. A. und langsame Senken ohne, desgl. mit Unterbrechung (Haltseuken) zum Hange mit gestr. Armen.

10) Im

- a. Unterarmhange l. (r.) Wechsel des Griffs von Rist- und Kammgr. der r. (l.) Hand.
- b. Unterarmhange mit beiden A. Wechsel des Hanges von Unterarm- und Handhang des l. (r.) Armes, desgl. beider Arme.
- c. Unterarmhange l. (r.) Wechsel des Hanges von Unterarmhang l. (r.) und r. (l.).
- d. Seithandhange mit gebeugten A. Wechsel des Hanges von Hand- und Unterarmhang l. (r.), desgl. beider Arme.

Am schulterhohen Recke:

11) Aus dem Querstande, wobei die Hände das Red Speichgriffs l. (r.) vor r. (l.) ergreifen, Aufsprung zum Querliegehang vorlings

- a. mit beiden Händen und dem l. (r.) Kniegelenke.

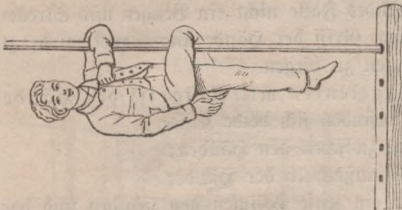
Mittelst eines Aufsprunges aus einer Vorschrittstellung wird z. B. das l. Bein mit dem Kniegelenke entweder bei völlig gestreckten oder gebogenen Armen eingehängt, während das r. Bein entlang der Reckstange gestreckt bleibt.

- b. mit der l. (r.) Hand und dem l. (r.) Kniegelenke, unter Seit- oder Hoch-
- c. mit der l. (r.) Hand und dem r. (l.) Kniegelenke, strecken des r. (l.) Armes.

- d. mit dem l. (r.) Unterarme und dem l. (r.) Kniegelenke,
 e. mit dem l. (r.) Unterarme und dem r. (l.) Kniegelenke (vergl. Fig. 54),

wobei der r. (l.) Arm entweder Handhang behält, oder denselben unmittelbar nach erfolgtem Einhängen des l. (r.) Armes aufgiebt. Vergl. b und e.

(Fig. 54.)



Vom. Ergänzend mag hierzu erwähnt werden, daß in den Übungen unter a — e z. B. das l. Kniegelenk auf der l. Seite des Rückes eingehängt wird.

12) Wechsel bei den Arten des Querliegehanges und zwar

- a. des Kniehanges l. und r. (umgef. F.)
 b. des Handhanges l. und r. (umgef. F.)
 c. des Unterarmhanges l. und r. (umgef. F.)
 d. des Unterarmhanges und des Handhanges (umgef. F.)
 e. des Unterarm- (Hand-) und Kniehanges l. und des Unterarm- (Hand-) und Kniehanges r. (umgef. F.)

durch wiederholte An-
 schwünge aus
 dem Quer-
 stande.

- 13) Wechsel aus dem Querliegehange z. B. mit den Händen und dem r. Kniegelenke zum Seitliegehange, indem die r. Hand nach erfolgter $\frac{1}{4}$ Dr. um d. Dr. herumgreift. Die rückgängige Bewegung führt einen Wechsel von Seit- und Querliegehange herbei.
 14) Aus dem Seitstande vorl. Aufsprung zum Seitliegehange an den Händen Nistgriffs und den Fuhristen.

(Fig. 55.)



Dabei ergeben sich folgende Fälle:

- a. Beide Beine sind in den Knien stark gebeugt und es befinden sich
 aa. die Füße zwischen den Händen (vergl. Fig. 55);
 bb. die Füße außerhalb der Hände;
 cc. ein Fuß zwischen den Händen, der andere außerhalb derselben.
 b. Beide Beine sind ganz gestreckt und dabei entweder
 aa. geschlossen (wir finden diese Übung wegen ihrer Schwierigkeit erst für das 5. Turnj. aufgezeichnet);
 bb. seitwärts geöffnet.
 c. Das r. (l.) Bein ist gebeugt und befindet sich entweder zwischen den Händen oder zur Rechten (L.) neben denselben, das l. (r.) zur Seite nach außen oder aufwärts gestreckt.

- 15) Aus dem Seitstande vorl. Aufsprung mit einer $\frac{1}{2}$ Dr. rückw. um d. Dr. in den Abhang Nist-, Zwi- oder Kammgriffs mit Hocken der Beine bis zum Ansohlen der Füße an die Stange, wobei die Füße sich zwischen den Händen befinden. (Vergl. Fig. 54, nur hat man sich die Fußzehen unmittelbar unterhalb der Rechstange zu denken.)
 16) Aus dem Seitstande Aufsprung zum

a. Seitliegehang an einem Kniegelenke mit Ristgriff der Hände.

Es befindet sich dabei z. B. das r. Knie

aa. rechts neben den Händen, indem das r. Bein durch Hocken oder Spreizen von außen her an die Stange gebracht wird;

bb. zwischen den Händen; das r. Bein hockt entweder zwischen den Händen durch oder gelangt von außen her unter der r. Hand hin zum Hange.

Die Arme sind, falls in dem vorliegenden Falle nicht ein Beugen und Strecken derselben, sowie Oberarmhang l. bei festem Griff der Hände angeordnet wird, zu strecken, das Kreuz ist ein wenig nach innen zu biegen.

b. Seitliegehang an beiden Kniegelenken mit Ristgriff der Hände.

Es befinden sich beide Knie

aa. zwischen den Händen;

bb. außerhalb der Hände;

cc. ein Knie zwischen den Händen und das andere außerhalb derselben;

dd. neben der l. (vergl. Fig. 56) oder r. Hand.

Alle Fälle erfordern vor dem Einhängen der Knie das Durchhocken beider Beine.

17) Im Seitliegehang an einem Kniegelenke und beiden Händen (vergl. 16a)

a. Beugen und Strecken der Arme;

b. Vor- und Rückswingen.

Zudem das hangfreie Bein unter gleichzeitigem Beugen und Strecken der Arme vor- und rückbewegt wird, geräth der Körper in die Bewegung des Hin- und Herschwingens. Es ist streng darauf zu sehen, daß bei dem Schwingen das hangfreie Bein auch gestreckt bleibt. Fleißig zu üben! Am Ende des Rückschwunges lasse man noch ein flüchtiges Heben der Hände vornehmen, wobei dieselben entweder an demselben Orte den Griff erneuern, oder dabei den Ort wechseln, so daß das Knie bald zwischen, bald neben den Händen sich befindet.

Am brusthohen Recke:

18) Sprung zum Seitstüz vorl. mit Ristgriff, Zwiegriff, Kammgriff; hierauf Zurückswingen der geschlossenen Beine und Niederspringen in den Stand vor dem Recke, wobei die Hände den Griff beibehalten. Geschieht der Niedersprung infolge eines kräftigen Rückschwunges in weiterer Entfernung vom Recke, so wird der Griff aufgegeben.

19) Aufsprung zum Seitstüz vorl. mit gleichzeitigem

a. Seitspreißen l., r.;

b. Seitgrätschen;

c. Fersehoben l., r.;

d. Knieheben l., r.

20) Im Seitstüz vorl.

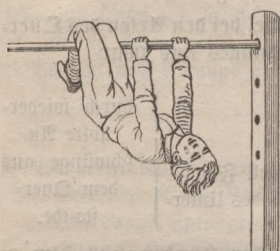
a. Seitspreißen l., r.;

b. Seitgrätschen;

c. flüchtiges Heben einer Hand;

d. Wechsel z. B. von Rist- und Kammgriff einer Hand;

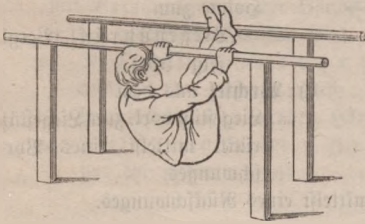
(Fig. 56.)



- e. Stützen a. D.;
 f. Stützen seitw. l., r.;
 g. Abschwung vorw. (Zelgausschwung) mit Kammgriff der Hände zum
 aa. Seitstand vorl.; bb. Hangstand rückl.; cc. Hang mit gebogenen Armen.

8. Barren.

(Fig. 57.)



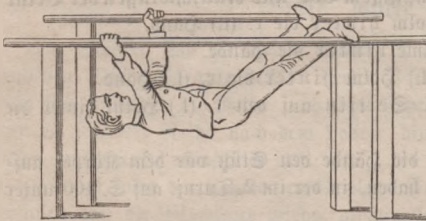
1) Seit = Hangstand vorl. aus dem Außen-Seitstande vorl., die Hände am vorderen Holme, ein Fuß oder beide gegen den hinteren Holm gestemmt. Vergl. Fig. 57.

2) Quer-Hangstand aus dem A.=Querstande, die Hände (Speichgriffs) an den Enden der Holme, ein Fuß oder beide gegen die Ständer gestemmt.

In beiden Fällen kann ein tieferes Beugen mit darauffolgendem Strecken der Beine vorgenommen werden.

3) Seit-Liegehang vorl. aus dem A. Seitstande vorl., die Hände am vorderen Holme und Hang einer Ferse oder beider an dem hinteren Holme mit Beugung der Hüften.

(Fig. 58.)



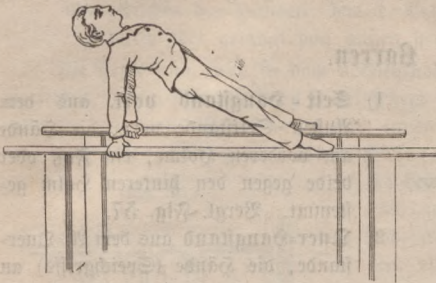
4) Quer-Liegehang vorl. aus dem Querstande, die Hände ergreifen die Holme Speichgriffs von unten her, beide Fußspitzen oder eine derselben von innen aufgelegt. Das Hüftgelenk sei a. möglichst gebeugt; b. gestreckt (vergl. Fig. 58).

Bem. zu 3 und 4. Mit den betr. Liegehängen verbinde man a. den Hangstand rückl.; b. den Stand vorl.; c. den Beugehang, was durch Aufgeben des betr. Fußhanges und mittelst eines Rückschwunges geschieht.

- 5) Aufsprung zum A.=Seitstütz mit Kammgr. der l. (r.) und Risigr. der r. (l.) Hand auf dem vorderen Holme und Wechsel des Stützes r. (l.) zum Stütz auf den hinteren Holm.
- 6) Aufsprung zum A.=Seitstütz mit Speichgr. auf beiden Holmen und
 a. Seit spreizen r. (l.) bis zum Ausliegen der inneren Fußkante auf den vorderen Holm; desgl. zum Seitstütz r. (l.) auf den vorderen Holm.
 b. Aufknieen r. (l.).
 c. Hochstand r. (l.).
 d. eine $\frac{1}{4}$ Dr. l. (r.) in den A.=Quersitz hinter der l. (r.) Hand auf dem vorderen Holme.
 e. eine $\frac{1}{2}$ Dr. l. (r.) in den A.=Seitstütz auf beiden Schenkeln auf dem nämlichen Holme. Die r. (l.) Hand läßt los und greift nach dem anderen Holme herüber.

7) Schwingen im (Quer-) Streckstück und am Ende

(Fig. 59.)



a. des Rückschwunges Auflegen der gestreckten Beine (mit den inneren Fußkanten) auf beide Holme zum Liegestütz vorl.

b. des Vorschwunges Auflegen der gestreckten Beine (mit den äußeren Fußkanten) auf beide Holme zum Liegestütz rückl. (Vergl. Fig. 59.)

8) Wechsel aus dem

a. Liegestütz vorl. zum Liegestütz rückl. mittelst eines Vorschwunges.

b. Liegestütz rückl. zum Liegestütz vorl. mittelst eines Rückschwunges.

9) Im Liegestütze vorl.

a. Stützen a. D.

b. Stützen (mäÙig weit) } wobei die Hände abwechselnd jede auf ihrem Holme vor- und rückwärts greifen.

c. Vor-, Seit-, Rückheben, desgl. Knie-, auch Fersehheben des l., des r. Beines.

10) Aus dem Aufsprunge in der Mitte des Barrens, auch an den Enden desselben, Gesicht nach außen gewendet, mit mäÙigem Vor- und Rückschwüngen der Beine

a. zum Reitsitz auf den r. (l.) Holm hinter die r. (l.) Hand.

b. zum Grätschsitz auf beide Holme hinter die Hände.

c. zum A.=Quersitz auf den r. (l.) Holm hinter die r. (l.) Hand.

d. und einer 1/4 Dr. r. (l.) zum A.=Seitsitz auf den r. (l.) Holm hinter die r. (l.) Hand.

Das Absetzen geschehe, nachdem die Hände den Stütz vor dem Körper aufgegeben und hinter demselben erneuert haben, in der im 2. Turnj. auf S. 100 unter Übung 7 angegebenen Weise.

11) Sitzwechsel

a. bei festem Stütz der Hände.

Wechsel

aa. des Grätschsitzes vor und hinter den Händen mit jedesmaligem Aufrichten zum Reitschluß bei möglichst gestreckten Beinen.

bb. des Reitsitzes vor einer Hand von einem Holme auf den andern

cc. des Reitsitzes hinter einer Hand von einem Holme auf den andern

dd. Reitsitzes vor und hinter einer Hand auf demselben Holme („Halbmond“), desgl. von einem Holme auf den andern („Schlange“)

} mit Zwischen-schwung.

Bem. Alle Halbmondschwünge führen aus einem Sitz vor den Händen in einen Sitz auf demselben Holme hinter den Händen und umgekehrt; alle Schlangenschwünge dagegen aus einem Sitz vor den Händen in einen Sitz hinter den Händen auf den anderen Holm und umgekehrt.

- b. mit Fortbewegung rückwärts durch die Länge des Barrens, indem die Hände vor dem Schwunge rückw. greifen, so daß der Sitz ein solcher vor den Händen wird.
- aa. Innen-Quersitz vor der r. (l.) Hand zum J.-Quersitz hinter derselben, auch hinter der anderen Hand.
- bb. Grätschsitz vor den Händen zum Grätschsitz hinter derselben.
- cc. Keitsitz vor der r. (l.) Hand zum Keitsitz hinter derselben oder der andern Hand.
- c. mit Fortbewegung vorw. durch die Länge des Barrens, demnach mit Vorwärtsgreifen der Hände vor dem Schwunge, so daß der Sitz ein solcher hinter den Händen wird.
- aa. J.-Quersitz hinter der r. (l.) Hand zum J.-Quersitz vor derselben, auch vor der andern Hand.
- bb. Grätschsitz hinter den Händen zum Grätschsitz vor denselben.
- cc. Keitsitz hinter der r. (l.) Hand zum Keitsitz vor derselben, auch vor der anderen Hand.

Spiele.

1. Wickle, wickle Leinewand.

Die Schüler sind zu diesem Spiele in einer durch Fassung der Hände verbundenen Sturreihe aufzustellen. Unter Vorantritt des Lehrers (des Reihenersten) dreht sich entweder die Reihe nach dem Letzten hin zu einem Knäuel zusammen, oder es setzt die Reihe nach dem Lehrer hin sich in Bewegung und wickelt sich, diesen umkreisend, allmählich auf.

Hierauf sucht der Lehrer irgend einen Ausweg, um, nachdem er den Knäuel verlassen hat, die Leinewand wieder aufzurollen, indem er die Reihe in einer möglichst geraden Linie zur Aufstellung bringt. Das Spiel kann hierauf von Neuem beginnen. Wer die Fassung aufgibt, hat vorläufig von der Reihe auszuscheiden.

2. Pulver.

Die Schüler bilden, das Gesicht nach innen gewendet, Hand in Hand oder Arm in Arm, eine Kreisreihe, wobei sie sich im ersteren Falle entweder mit Häkelgriff oder bei dem Handgelenke fassen. Nachdem die Gereiheten 4—6 Schritte nach der Mitte des Kreises vorwärts gegangen sind, suchen sie durch rasches Rückwärtsgehen die Reihe zu sprengen. Sobald zu befürchten steht, daß einige der Mitspielenden die Fassung aufgeben müssen, rufen die übrigen mit aufgeblasenen Backen, um das Sprengen der Reihe anzudeuten: „Pulv!“

Wer von den Mitspielenden die Fassung aufgibt, muß bis zur Beendigung des Spieles zurücktreten. Das Spiel ist zu Ende, wenn entweder nach mehrmaligen Versuchen die Kreisreihe nicht mehr gesprengt, oder dieselbe nur noch von 3 bis 5 Schülern gebildet wird. Die Zurückbleibenden sind Sieger.

3. Der todte Wallfisch. (Fuchspreslen.)

Zwei Stirnreihen stehen sich Angesichts gegenüber; die Gegenüberstehenden sind durch Fassung der Hände mit einander verbunden. Einer der Schüler wird, nachdem er die Arme auf der Brust verschränkt hat, mit der Vorderseite des Körpers als „todter Wallfisch“ auf die Wasserfläche, d. h. auf die eine sichere Unterlage bildenden Arme der ersten 3—4 Paare gelegt. Diese stellen durch Seitsschwingen der Arme hin und her ein Wogen des Meeres dar. Die dritte und größte Woge wirft den Körper des Wallfisches auf die Arme der nächststehenden Paare und so wird der „todte Wallfisch“ von Woge zu Woge bis an das Ende der Doppelreihe befördert, bis ihn die letzte Woge an das Land wirft, wobei der Lehrer den die Rolle des Wallfisches spielenden Schüler an den Händen oder Armen ergreift, so daß letzterer zum Niedersprung auf die Füße gelangt. Jedwedem Unfalle kann übrigens begegnet werden, wenn man dafür sorgt, daß die Mitspielenden dicht aneinander gereiht, daß die Gegenüberstehenden durch Fassung der Hände fest verbunden sind und daß endlich der betr. Schüler von dem Leiter des Spieles während „des Schwimmens“ am Hosensbunde u. s. w. gehalten wird.

4. Schafe und Wolf.

Ein Schüler übernimmt die Rolle des Wolfes, der sich irgend einen Gegenstand zum Versteck aussucht. Ist dies geschehen, so ruft er zum Zeichen, daß er in seiner Höhle sei: „Rugh!“

Die Mitspielenden schleichen hierauf vorsichtig, und immer auf einen freien Rückweg bedacht, zur Höhle. Sobald nun der Wolf aus seinem Verstecke hervorbricht, rufen die, welche der Wolf zuerst erblickt: „Schafe aus, der Wolf ist da!“ Alles flieht zum vorherbestimmten Freimale. Wird eines der Schäschen vor Erreichung des Freimalles gefangen, so hat dieses den Wolf abzulösen.

5. Bauer, treib' die Schafe aus.

Der Bauer oder Hirte steht mit seinen Schafen in dem einen Freimale, der Wolf in der Mitte des Spielplatzes. Sobald nun der Wolf ruft: „Bauer, treib' die Schafe aus!“ sucht der Bauer die Schafe in das andere, jenem gegenüberliegende Freimal zu treiben, wobei der Wolf eines der Schafe zu schlagen sucht, was indeß der Bauer durch Abwehr u. s. w. zu vereiteln sucht. Der Letztere selbst ist dem Wolf gegenüber unverletzlich. Der Geschlagene wird hierauf Wolf.

6. Halloh, der Müller ist draußen.

Einer der Schüler ist Müller und steht in dem einen Freimale. In dem anderen Freimale befinden sich die übrigen Mitspielenden, von denen einer zu wachen hat. Der Müller ruft: „Halloh, halloh!“, worauf der Wachthabende fragt: „Wer ist draußen?“ Die Antwort lautet: „Der Müller“. Frage: „Was will er?“ Antwort: „Einen Sack voll Kinder“. — „Er fange sich eins“. — Alle laufen nun nach dem entgegengesetzten Freimale, wobei der Müller einen der Vorübergehenden zu schlagen sucht, der ihn dann abzulösen hat.

7. Jakob, wo bist du?

Die Schüler schließen mit Fassung der Hände einen Kreis. In diesen treten mit verbundenen Augen zwei Schüler, von denen der eine die Rolle des Herrn, der andere die des Knechtes Jakob zu spielen hat. Die Frage des Herrn: „Jakob, wo bist du?“ muß von diesem mit „Hier!“ oder mit einem Händeklapp u. s. w. beantwortet werden. Der Herr hat genau darauf zu achten, woher die Antwort kam, damit er Jakob ereilen und wo möglich fangen kann. Dieser flieht indeß möglichst geräuschlos, sucht überhaupt nach jeder erteilten Antwort seinen Standort zu verändern, wobei es jedoch vorkommen kann, daß er seinem Herrn geradezu in die Arme läuft. Das Spiel ist mit der Gefangennahme des Jakob beendet. Es wechseln nun entweder die Beiden die Rollen, oder es treten zwei Andere an ihre Stelle.

Einen erhöhteren Reiz erhält das Spiel, wenn zwei Schüler entweder mit der Rolle des Herrn, oder die des Jakob betraut werden.

8. Blinde Kuh.

Ein Schüler, die blinde Kuh, wird mit einem Holzstabe ausgerüstet und mit verbundenen Augen in die Mitte eines von den übrigen Schülern gebildeten Kreises gestellt. Die letzteren tanzen um die „blinde Kuh“ herum, bis dieselbe mit dem Stabe durch vernehmliches Klopfen das Zeichen zum Stehen giebt, worauf sie leise einen der Mitspielenden berührt, der irgend einen Laut von sich zu geben hat. Wird die Stimme errathen, so übernimmt der Erkannte die Rolle der „blinden Kuh“; die übrigen aber singen: „Hat's schön gemacht, hat's schön gemacht, drum wird er auch nicht ausgelacht!“

Zur Abwechslung stelle man in die Mitte eines von den Schülern gebildeten Kreises auch 5—8 Schüler mit verbundenen Augen, denen man einen etwas geweckten Schüler mit unverbundenen Augen zugesellt. Die Geblendeten haben die Aufgabe, den letzteren, der seinen Aufenthaltswort wiederholt durch heftiges Pochen mit einem Holzstabe auf die Diele anzuzeigen hat, zu fangen. Selbstverständlich wird letzterer, um nicht gefangen zu werden, unmittelbar nach dem Pochen seinen Aufenthaltswort verändern. Nähert sich einer der Geblendeten der Kreisreihe, so rufen die in derselben befindlichen Schüler: „Es brennt!“ oder: „heiß!“ —

9. Der blinde Marsch (nach dem Christbäumchen).

Auf einem freien, ebenen Platze wird ein Baum, ein Pfahl u. s. w. als Ziel angenommen. Die Spielenden stellen sich in einer Entfernung von 20—30 Schritten davon auf, worauf einigen derselben die Augen verbunden werden. Auf gegebenen Befehl beginnt seitens der Geblendeten mit vorgehobenen Armen und ohne sich gegenseitig anzufassen der blinde Marsch in einem vom Lehrer anzugebenden Takte nach dem oben bezeichneten Ziele. Nach Ausföhrung einer vorher bestimmten Anzahl Schritte wird „Halt!“ geboten, worauf den am „blinden Marsch“ Betheiligten die Tücher abgenommen werden. Wer dem Ziele am nächsten kam, ist Steger. Der blinde Marsch wird so oft wiederholt, bis Alle an demselben sich betheiligten.

10. Der Plumpsack (das Knötcl) geht um.

(Es geht ein böses Ding herum.)

Die Schüler stehen dicht im Kreise, das Gesicht nach innen gewendet und halten bei vorgeneigtem Oberkörper die Hände auf dem Rücken. Einer der Schüler



geht, mit einem Plumpfacke *) oder einem an einer Schnur befindlichen Balle versehen, außen um die Kreisreihe herum und spricht: „Seht Euch nicht um, das Knötchel geht um, es geht im Kreiſ', das Niemand weiß“, oder singt: „Es geht ein böses Thier“ etc.

Es geht ein böses Ding herum, das wird euch tüchtig
Sieht ein jeder nur nach ihm sich um, so fährt's ihm auf den
zwa = den; Na = den. :| Doch kehrt es gar bei Ei = nem ein, so
möcht' ich nicht zur Rech = ten sein, zur Rech = ten sein. :|

Bei der Wiederholung der beiden letzten Zeilen singen Alle. Wer neugierig sich umsieht, erhält mit dem Knötchel auf den Rücken einen Schlag. Der Gesang ist ohne Unterbrechung so lange fortzusetzen, bis der Inhaber des Knötchels dasselbe in die Hände eines Anderen unbemerkt gelegt hat, der nun plötzlich auf seinen Nachbar zur Rechten losschlägt. Der letztere sucht indeß weiteren Schlägen durch die Flucht zu entgehen, indem er im raschen Laufe die Kreisreihe umeilt. Sobald er seinen früheren Platz wieder erreicht hat, ist die weitere Verfolgung einzustellen.

Sobald Einer merkt, daß sein Nachbar zur Linken den Plumpfack erhalten hat, sucht er durch unverweilte Flucht der Verfolgung zuvorzukommen. — Der Verfolger umgeht nun singend den Kreis, während der frühere Inhaber des Knötchels den Platz des ersteren einnimmt.

11. Goldene und faule Brücke.

Der Lehrer wählt aus der Gesellschaft der Spielenden zwei der stärksten aus, die Angesichts einander gegenüberstehen und mit den Händen sich fassen. Die übrigen, eine Reihe bildenden und durch Fassung der Hände verbundenen Schüler treten an die obigen Zwei heran und begehren Durchlaß: „Wir wollen über die goldene Brücke!“ Antwort: „Die Brücke ist abgebrochen“. „Wir wollen sie wieder bauen“. „Was gebt ihr uns dafür?“ „Den letzten Fuchs“.

Die beiden Darsteller der Brücke erheben darauf ihre Arme zur „Brücke“, um die Gereiheten durchziehen zu lassen, senken aber sofort die Arme, sobald der Letzte entschlipfen will, um ihn mit den Armen einzuschließen und auf diese Weise gefangen zu nehmen. Ist es dem jeweilig Letzten zwei Mal gelungen, seiner Gefangennehmung zu entgehen, so hat er sich beim dritten Male freiwillig zu stellen.

Dem Gefangenen werden hierauf heimlich Fragen vorgelegt, wie z. B.: Willst du zur goldenen oder faulen Brücke? Oder: Was trinkst du lieber: Wein oder Bier? Oder: Worauf turnst du lieber: An den Schaukelringen oder an dem Rund-

*) Die Schüler fertigen sich einen Plumpfack in der Regel aus einem Taschentuche, das sie entweder zusammenrollen oder in der Mitte mit einem Knoten (daher Knötchel) versehen und darnach zusammenlegen. Die beiden Enden werden mit einer Hand ergriffen, so daß der Plumpfack, von kräftiger Hand geführt, immerhin als spürbare Waffe von den Mitspielenden zu fürchten ist.

laufe? u. s. w. Je nach seiner Entscheidung hat der Gefangene sich hinter einem der beiden Brückenleute zu stellen, die sich selbstverständlich über die Führung einer der beiden Bezeichnungen vorher heimlich zu verständigen hatten.

Der Durchzug durch die Brücke und die Gefangenenehmung des Letzten, sowie dessen Befragung u. s. w. wird so lange fortgesetzt, bis schließlich Niemand mehr übrig ist. Hat sich ergeben, daß die angenommenen Namen der beiden Brückenleute an die Durchziehenden verrathen worden sind, so müssen sich erstere über zwei andere Bezeichnungen heimlich verständigen.

Der hierauf sich entspin nende Kampf zwischen beiden Parteien besteht darin, daß jeder Hintergereihete mit beiden Händen die Hüften des Vorgereiheten umfaßt, während die beiden Brückenleute sich an den Handgelenken mit festem Griffe fassen und die Gegenreihe von ihrem Platze zu ziehen suchen. —

Das Spiel ist zu Ende, sobald die eine der beiden Reihen vom Platze weggezogen worden oder gar infolge plötzlichen Losreisens hingefallen ist. In stärkeren Klassen kann das Spiel in mehreren Abtheilungen getrieben werden.

12. Zich- und Schiebekampf.

Dem Seilziehen als Einzel- und Massenkampf, sowie dem Stabziehen und Stabschieben (vergl. Ausführlicheres darüber im 3. Theile), wendet sich unsere Schuljugend immer mit Vorliebe zu. Der Lehrer wird daher keinen Fehler begeben, wenn er schon auf dieser Stufe mit diesen Kampfspiele n einen Anfang macht.

Leipzig.

Druck von Bockwig & Behel.



KOLEKCJA
SWF UJ

229

Biblioteka GI AWF w Krakowie



1800052930