

Turnschule

für

Knaben und Mädchen.

Von

J. Niggeler,

Turnlehrer an der bernischen Kantonschule und Inspektor für das Turnen
an den Mittelschulen des Kantons Bern.

Zweiter Theil.

Das Turnen für das siebente, achte und neunte
Schuljahr.

Fünfte, umgeänderte und verbesserte Auflage.

Büch,

Druck und Verlag von Friedrich Schulthess.

1877.

V7 171211
xx00 1335856

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800051598

37946



18/2

18/2

18/2

OTTEKA

LAGIELL.

1871 WYCH. DE. U. J.

~~L. 29. II~~

Turnschule

für

Knaben und Mädchen.

Von

J. Niggeler,

Turnlehrer an der bernischen Kantonschule und Inspektor für das Turnen
an den Mittelschulen des Kantons Bern.

Zweiter Theil.

Das Turnen für das siebente, achte und neunte
Schuljahr.

Fünfte, umgeänderte und verbesserte Auflage.

~~Z BIBLIOTEKI~~

~~Instytutu Wychowania Fizycznego~~

~~W KRAKOWIE.~~

Zürich,

Druck und Verlag von Friedrich Schulthess.

1877.

18/2

22

[37.016: 746] (430) "18"

Vorwort zur fünften Auflage.

Uebereinstimmend mit der sechsten Auflage des I. Theiles ist die vorliegende fünfte des II. Theiles ebenfalls so umgearbeitet, daß der Unterrichtsstoff auf Schuljahre vertheilt ist und zwar auf die drei letzten, welche die dritte Unterrichtsstufe der allgemeinen Volksschule des Kantons Bern ausmachen. Manchem mag vielleicht der Uebungsstoff zu umfangreich erscheinen; wenn man aber in Betracht zieht, daß die mit einem Sternchen bezeichneten Uebungen für die Mädchen wegfallen, und daß auch Uebungen, die vorzugsweise dem Mädchenturnen angehören, beim Knabenturnen weggelassen werden können, so kann dem Buche eine Ueberfülle des Unterrichtsstoffes kaum vorgeworfen werden; in Schulen (Primar- und Sekundarschulen), die so situirt sind, daß der Unterricht im Sommer und Winter in wöchentlich wenigstens zwei Stunden ertheilt werden kann, ist es wohl möglich, diese Stoffmasse zu bewältigen. Verschiedene Schrittarten mit Ausnahme etwa des Schrittwechsel- und des Wiegeschrittes, tanzartiges Hüpfen, bei den Ordnungsübungen das Umkreisen, Durchschlängeln, die Kette &c., die Uebungen mit dem kurzen und theilweise auch mit dem langen

Schwungseil (das Letztere eignet sich nur für untere Knabenklassen) können, ohne daß dadurch eine Lücke entsteht, im Unterrichtsplane des Knabenturnens weggelassen werden. Für die Uebungen mit dem kurzen Schwungseil genügt es, wenn der Lehrer die Mädchen mit den verschiedenen Uebungsformen bekannt macht und sie ermuntert, dieselben als Privatübungen in freien Stunden fleißig zu betreiben.

Die Turnerei wird ihre Aufgabe besser erfüllen, wenn sie sich sowohl im Uebungsstoffe als in der Erstellung von Geräthen zur Einfachheit hinneigt und unnütze Ziererei abstreift. Nur zu leicht wird oft das Nützliche übergangen und mehr das in die Augen fallende betrieben, was namentlich auch beim Mädchenturnen der Fall ist, wo so leicht vergessen wird, daß die Mädchen auch turnen sollen zur Kräftigung ihres Körpers. Ich wünsche, daß die Lehrer diese Bemerkung beherzigen und den Turnunterricht nicht dem Vorwurfe aussetzen, es werde zu Vielerlei getrieben und der Erfolg sei nicht der, wie man ihn von dem neuen Unterrichtsfache erwartete. Schließlich wünsche ich dieser neuen Auflage die gleiche freundliche Aufnahme, wie sie den früheren zu Theil geworden ist.

Bern, im Januar 1877.

D. Niggeler.

Inhalt.

Dritte Unterrichtsstufe.

Übungen für das siebente Schuljahr.

| | Seite |
|---|-------|
| Ordnungsübungen | 1 |
| Freiübungen. | |
| Stehen und Übungen im Stehen | 16 |
| Gehen und Übungen im Gehen | 21 |
| Laufen und Übungen im Laufen | 29 |
| Hüpfen und Springen | 30 |
| Geräthübungen. | |
| Übungen mit dem Eisenstabe | 37 |
| Übungen mit dem langen Schwungseil | 44 |
| Übungen mit dem kurzen Schwungseil | 45 |
| Springübungen | 46 |
| Übungen am Schrägbrett | 48 |
| Übungen auf dem Schwebebaum | 50 |
| Übungen auf den Schwebestangen | 51 |
| Übungen an der wagrechten Doppelleiter | 52 |
| Übungen an der Schrägleiter | 56 |
| Übungen an den senkrechten und schrägen Stangen | 58 |
| Übungen am Red | 61 |
| Übungen am Barren | 67 |
| Übungen am Stemmbalken | 75 |
| Übungen am Boock — Boockspringen | 79 |

Spiele.

| | Seite |
|--|-------|
| 1. Den Dritten abschlagen | 80 |
| 2. Tag und Nacht | 81 |
| 3. Der Treibball oder das Geierspiel | 82 |
| 4. Der Letzte stirbt | 83 |

Uebungen für das achte Schuljahr.

| | |
|---------------------------|----|
| Ordnungsübungen | 86 |
|---------------------------|----|

Freiübungen.

| | |
|---|-----|
| Stehen und Uebungen im Stehen | 97 |
| Gehen und Laufen und Uebungen in diesen Zuständen | 109 |
| Hüpfen und Springen | 115 |

Geräthübungen.

| | |
|--|-----|
| Uebungen mit dem Eisenstabe | 120 |
| Uebungen mit dem langen Schwungseil | 130 |
| Uebungen mit dem kurzen Schwungseil | 133 |
| Springübungen | 134 |
| Uebungen am Schrägbrett | 135 |
| Uebungen auf dem Schwebebaum | 136 |
| Uebungen an der wagrechten Doppelleiter | 137 |
| Uebungen an der Schrägleiter | 138 |
| Uebungen an den senkrechten und schrägen Stangen | 139 |
| Uebungen am Neck | 143 |
| Uebungen am Barren | 149 |
| Uebungen am Stemmbalken oder am breitgestellten Pferde | 153 |

Spiele.

| | |
|--|-----|
| 1. Bärenschlag oder Kettenpiel | 157 |
| 2. Steht Alle! | 158 |
| 3. Die Wächter und die Diebe | 160 |

Uebungen für das neunte Schuljahr.

| | |
|---------------------------|-----|
| Ordnungsübungen | 163 |
|---------------------------|-----|

— VII —

Freiübungen.

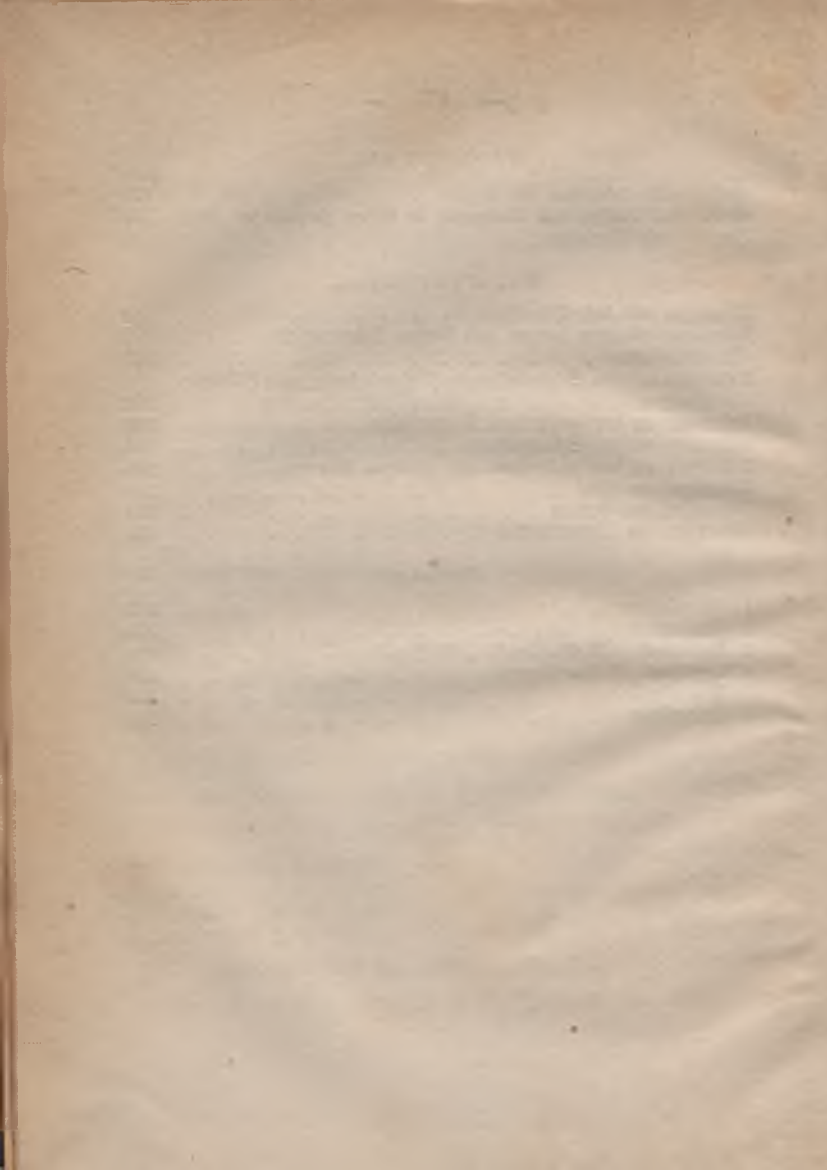
| | Seite |
|---|-------|
| Stehen und Uebungen im Stehen | 171 |
| Gehen und Laufen und Uebungen in diesen Zuständen . . | 178 |
| Hüpfen und Springen | 184 |

Geräthübungen.

| | |
|--|-----|
| Uebungen mit dem Eisenstabe | 188 |
| Uebungen mit dem langen und kurzen Schwungseil . . . | 197 |
| Springübungen | 197 |
| Uebungen auf den Schwebestangen (Schwebebaum und Schwebestangen) | 202 |
| Uebungen an der wagrechten Doppelseiter | 202 |
| Uebungen an der Schrägleiter | 205 |
| Uebungen an den senkrechten und schrägen Stangen . . . | 205 |
| Uebungen am Reck | 208 |
| Uebungen am Barren | 214 |
| Uebungen am Stemmballen | 218 |

Spiele.

| | |
|---|-----|
| 1. Baarlaufen | 220 |
| 2. Schlagball | 222 |
| 3. Grenzball. „Balltreiben“, „Stoßball“ | 224 |
| 4. Hinkspiel. (Hahnenkampf.) | 226 |
| 5. Der Seilkampf | 227 |
| 6. Kriegsspiel | 229 |



Dritte Unterrichtsstufe.

(Übungen für das siebente Schuljahr.)

Ordnungsübungen.

1. Daß Ausrichten

in Linie und Säule, der Reihen und Rotten, muß unnachlässiglich in rascher und pünktlicher Ausführung geschehen.

2. Drehungen.

Alle bis jetzt bekannten und angewandten Dreharten sind im Fortbewegen der Säule und Linie (Reihe) (im Gehen und Laufen) zu wiederholen.

Der nunmehr militärisch lautende auch in der Turnschule anzuwendende Befehl für die halbe Drehung heißt: **Rechtsum — kehrt!** — Im Gehen und Laufen: **Rechtsumkehrt — marsch!** und nicht mehr: **Ganze Wendung — kehrt!** (marsch)! Das „**Marsch**“ wird ausgesprochen, wenn der rechte Fuß niedergestellt wird, worauf noch ein Schritt

links und die Drehung rechts auf der linken Fußspitze erfolgt und gleichzeitig der rechte Fuß neben den linken zurückgezogen und sofort mit dem linken Beine gehörig ausschreitend wieder angetreten wird.

Die Übung werde zur leichtern Erlernung zuerst aus dem Stehen ausgeführt auf den Befehl: Schritt links und rechts umkehrt — marsch! Schritt und Drehung in einer und Niederstellen des rechten Fußes in einer Zeit. Die Viertel- und halbe Drehung lasse man auch im Laus- schritt und dann auch die Dreiviertel- und die ganze Drehung im Gehen und Laufen ausführen und gebrauche für die Letztern die Befehle: Dreiviertel (oder ganze) Drehung rechts (links) — marsch!

Als weitere Übungen im Drehen können hier noch betrieben werden :

a) Nach einer Drehung Halten. Z. B. :

Rechts (links) um — halt! für die Drehung rechts wird das „Halt“ ausgesprochen, wenn der rechte und für die Drehung links, wenn der linke Fuß niedergestellt wird; dort erfolgt die Drehung auf dem linken und hier auf dem rechten Fuße; dort wird der rechte und hier der linke Fuß zur Grundstellung angezogen.

Halten nach der halben Drehung. Befehl: Rechts (links) umkehrt — halt! Haltrufen,

Drehen und Grundstellung wie bei der Viertel-
drehung.

Drehen und Halten übe man auch nach einer bestimmten Anzahl von Schritten und so, daß die Uebung von sämtlichen Schülern gleichzeitig oder von einer Reihe nach der andern ausgeführt wird. Z. B.: Acht Schritte Gehen vorwärts, mit dem neunten Viertel- oder halbe Drehung rechts und in der zehnten Zeit Niederstellen des rechten Fußes zur Grundstellung. Wird die Uebung mit einer Reihe nach der andern ausgeführt, so kann dies geschehen auf des Lehrers Befehl, oder es tritt die folgende Reihe an, wenn die vorhergehende die Uebung gemacht hat.

- b) Im Stehen Viertel- oder halbe Drehung rechts zum Gehen oder Laufen vorwärts.

Rechts — um (und sofort links Antreten)!

Rechtsum — kehrt (und sofort links Antreten)!

- c) Wechsel von Gehen vor- und rückwärts nach einer Viertel- oder halben Drehung. Z. B.:

Vorwärts — marsch! — Rechtsum (oder: Rechtsumkehrt) und rückwärts Gehen — marsch!
— dann: Rechtsum (oder: Rechtsumkehrt) und vorwärts Gehen — marsch! u. s. w.

d) Wechsel von Gehen und Laufen nach einer Viertel- oder halben Drehung.

Vorwärts — marsch! Dann: Rechtsum und Laufen — marsch! — Rechtsum und Gehen — marsch! u. s. w.

Vorwärts — marsch! — Dann: Rechts- umkehrt und Laufen — marsch! Rechtsumkehrt und Gehen — marsch! u. s. w.

Man lasse die Wechsel von c und d auch nach einer bestimmten Anzahl von Schritten ausführen.

3. Reihungen von Einzelnen.

Auf der zweiten Unterrichtsstufe sind diese Uebungen hervorgetreten bei der Umgestaltung der Flankenreihen in Frontreihen und der Frontreihen in Flankenreihen durch Neben-, Vor- und Hinterrreihen sowie auch durch Reihen in der Flankenlinie zu derselben. Es folgen hier ebenfalls einige Beispiele solcher Reihungen.

a) Vorreihen Aller vor den Ersten der Flankenreihe. Auf den Befehl: Marsch! reiht sich der Zweite vor den Ersten, der Dritte vor den Zweiten, der Vierte vor den Dritten u. s. f. bis der Letzte der vordere Führer der Reihe geworden ist. Das Vorbeiziehen kann links oder rechts vom Ersten geschehen. Um die ursprüngliche Ordnung wieder herzustellen,

wird die Uebung, indem der Dritte voranzieht, wiederholt und so fortgesetzt. Es kann auch der Letzte der Reihe voranziehen und der Zweitletzte folgt ihm und der Drittletzte dem Zweitletzten, so daß auf diese Weise der Erste die Uebung schließt.

- b) Hinterreihen Aller hinter den Letzten der Flankenreihe. Auf Marsch! machen Alle mit Ausnahme des Letzten eine halbe Drehung links (rechts) und ziehen an der linken (rechten) Seite des Letzten vorbei und reihen sich, noch einmal eine halbe Drehung ausführend, hinter denselben. Durch Wiederholung der Uebung, d. h. durch Reihen hinter den ursprünglich Ersten der Reihe, wird die erste Einreihungsordnung wieder hergestellt.
- c) Nebenreihen Aller links und rechts neben den Ersten einer Flankenreihe, oder Umgestalten der Flankenreihe zur Frontreihe. Auf: Marsch! reiht sich der Zweite links und der Dritte rechts neben den Ersten u. s. f. alle Geraden links und alle Ungeraden rechts. Soll wieder die Flankenreihe gebildet, d. h. das Reihn Aller hinter den Ersten ausgeführt werden, so haben die links Nebengereihten eine Drehung rechts und die rechts Nebengereihten eine solche links und schließlich jene eine Drehung links und diese eine solche rechts zu vollziehen.

d) Nebenreihen links und rechts neben den Letzten einer Flankenreihe. Die, welche links nebenreihen, führen eine Drehung links und die, welche rechts nebenreihen, eine solche rechts aus. Die Rückkehr zur Flankenreihe erfolgt mit Schrägmarsch. Bei den Uebungen c und d wird überhaupt der Schrägmarsch geübt.

4. Reihungen von Reihen.

A) Aus der Frontsäule zur Frontsäule.

Das Reihen wird nicht von Einzelnen, sondern von Reihen ausgeführt und zwar hier nur von Zweierreihen in Frontsäule, welche aus der Frontlinie durch den Befehl: Zu Zweien rechts — um! gebildet wird. Auf: um! erfolgt von Allen eine Vierteldrehung rechts und die Zweiten treten gleichzeitig rechts neben die Ersten (Nebenreihen rechts) auf einen Schritt Abstand von diesen. Auf den weitem Befehl: (Reihen) Schließt Euch — marsch! wird die Frontsäule durch Vierteldrehung links der ersten Reihe sofort und der übrigen, im Augenblicke des Aufschließens in eine Flankensäule umgestaltet, und es werden die nun eine Säule bildenden Zweierreihen in erste und zweite Reihen eingetheilt, und wir erhalten dadurch eine Zusammensetzung von Reihenkörpern — ein Reihenkörpergefüge, von welchem jeder einzelne

Reihenkörper aus zwei Zweierreihen besteht. Nach dieser Gliederung werden die Flankenreihen durch Vierteldrehung rechts in Frontreihen umgestaltet und folgende Reihungen mit ihnen ausgeführt:

a) Nebenreihen aller zweiten Reihen neben die ersten.

Alle zweiten Reihen links (rechts) neben die ersten — **marsch!** Beim Nebenreihen links wird mit dem linken und beim Nebenreihen rechts mit dem rechten Fuße angetreten, was hiermit für alle derartigen Übungsfälle bemerkt sei. Wird die Übung aus dem Gehen dargestellt, so ist es der linke Fuß, welcher dieselbe in allen Fällen beginnt. Die Rückkehr in die Ausgangsstellung ist ein Hinterreihen und wird befohlen: **Hinterreihen — marsch!** So nach allen folgenden Nebenreihungen.

Alle Einzelnen der zweiten Reihen reihen sich außen neben ihre Vorgereichten („Kottengenossen“) — **marsch!**

Alle zweiten Reihen reihen sich innen neben ihre Vorgereichten, indem sich die ersten Reihen öffnen und beim Hinterreihen der zweiten Reihen wieder schließen.

Alle Einzelnen der zweiten Reihen reihen sich links neben ihre Vorgereichten.

Alle Einzelnen der zweiten Reihen reihen sich rechts neben ihre Vorgereichten.

Diese letztere Form des Nebenreihens ist die militärische (das Bilden der Kottenkolonne) und entsteht aus der Flankensäule auf den einfachen Befehl: Rechts — um! (Soldatenschule Artikel VI.)

- b) Vorreihen der zweiten Reihen vor die ersten und der ersten vor die zweiten.

Alle zweiten Reihen vor die ersten, links (rechts) vorbeiziehen — marsch! Dann der ersten vor die zweiten u. s. f.

Alle zweiten Reihen reihen sich vor die ersten, indem sich die Einzelnen trennen und jeder außerhalb seines Vorgereichten vorüberzieht. Dasselbe mit den ersten Reihen u. s. f.

Alle zweiten Reihen reihen sich vor die ersten innen vorüberziehend, indem die Einzelnen der ersten Reihen sich trennen und nach dem Vorüberziehen der zweiten Reihen sofort wieder schließen. Dasselbe mit den ersten Reihen.

Alle zweiten Reihen reihen sich vor die ersten außen vorüberziehend und dann alle ersten vor die zweiten innen vorüberziehend.

Die Reihen, welche sich vorgereicht haben, gehen noch vier Schritte oder so viel, als zur Reihung

nöthig sind, an Ort, bevor die andern sich vorreihen oder anstatt dieser Schritte wird irgend eine Freiübung im Stehen ausgeführt.

Solche Zwischenschritte können auch bei allen vorhergehenden Reihungen und bei den nachfolgenden eingelegt werden, so daß die Reihungen aus dem Gehen (Laufen) an Ort je nach der für die betreffende Reihung erforderlichen Schrittzahl erfolgt. Dann sind alle diese Reihungen aus dem Gehen an Ort auch auf des Lehrers Befehl auszuführen.

- c) Hinterreihen der ersten Reihen hinter die zweiten und dann der zweiten hinter die ersten und so fortgesetzt. Die verschiedenen Übungsfälle des Vorreihens finden auch beim Hinterreihen Verwendung. Ist dieses ein Linksvorüberziehen so wird eine ganze Drehung links, ist es ein Rechtsvorüberziehen eine solche rechts ausgeführt.

Vorreihen und Hinterreihen können auch im Wechsel aufeinanderfolgend ausgeführt werden, z. B. alle zweiten Reihen reihen links vorüberziehend vor und alle ersten rechtsvorüberziehend; dann alle ersten Reihen links und alle zweiten rechts hinterreihen.

Diese Art von Reihungen, die durch Benutzung der Schettler'schen Turnschule in unserer neuen Auflage beträchtlich vermehrt sind, bietet einen ergiebigen Übungsstoff in den Ordnungsübungen.

B) Aus der Flankenlinie zur Flankenlinie.

Die Frontlinie von Zweierreihen (auch von Viererreihen) wird in Flankenlinie gesetzt, worauf folgende Übungen vorgenommen werden:

a) Vorreihen.

- 1) Alle zweiten Reihen reihen sich, links (rechts) vorüberziehend, vor die ersten — marsch! was mit Zweierreihen in vier und mit Viererreihen in acht Schritten geschieht. Dann:
- 2) Alle ersten Reihen reihen sich, rechts (links) vorüberziehend, vor die ersten. Dann: Ausführung dieser Übung je nach der für das Vorreihen erforderlichen Schrittzahl und hernach während des Gehens (Laufens) an Ort auf des Lehrers Befehl: An Ort — marsch! Alle zweiten Reihen links (rechts) vor die ersten — marsch! Dann: Alle ersten Reihen u. s. f. Auch mit Schrittwechselgang.

b) Hinterreihen.

- 1) Alle ersten Reihen reihen sich, links (rechts) vorüberziehend, hinter die zweiten — marsch! Die Uebung wird anfanglich und schließlich mit halber, beziehungsweise mit ganzer, Drehung vollzogen.
- 2) Hinterreihen der zweiten Reihen. Im Uebrigen wie das Vorreihen.

5. Umbildung einer Linie zur Säule und einer Säule zur Linie vermitteltst Reihungen mit Kreisen.

a) Umbildung einer Flankenlinie in eine Frontsäule. Die Linie besteht aus Viererreihen (sie kann auch aus Zweier-, Dreierreihen u. bestehen).

- 1) Alle Zweiten, Dritten und Vierten reihen sich mit rechts Kreisen rechts neben den Ersten, links neben und vor diesem vorüberziehend. Befehl: Rechts neben den Ersten mit rechts Kreisen — Marsch! (läuft!) Die Reihung geschehe zuerst mit den Zweiten allein, dann mit den Dritten und zuletzt mit den Vierten.
- 2) Dann mit links Kreisen links neben den Ersten reihen. Das Zurückkehren zur Ausgangs-

stellung kann auf dem gleichen Wege oder auf einem schon bekannten kürzern geschehen. Die Einzelnen sollen hintereinander gehen und beim rechts Kreisen eine Drehung rechts und beim links Kreisen eine solche links ausführen.

- 3) Alle Dritten, Zweiten und Ersten rechts neben den Vierten (Letzten) reihen mit links Kreisen.
- 4) Dann links neben den Vierten mit rechts Kreisen.

b) Umbildung einer Frontlinie in eine Flankensäule.

- 1) Vorreihen vor den Ersten, hinter diesem vorüberziehend mit links Kreisen.
- 2) Vorreihen vor den Vierten, hinter diesem vorüberziehend mit rechts Kreisen.
- 3) Hinterreihen hinter den Ersten, vor diesem vorüberziehend mit rechts Kreisen.
- 4) Hinterreihen hinter den Vierten, vor diesem vorüberziehend mit links Kreisen.

Alle diese Reihungen zur Bildung einer Frontsäule und Flankensäule werden auch aus der Flanken- und Frontreihe vorgenommen, in welchem Falle die Reihungen der einzelnen Viererreihen nacheinander geschehen, indem die Eintheilung in Viererreihen sich mit der Reihung macht, wäh-

rend sie bei der Flanken- und Frontlinie schon vorausgegangen ist.

Das Zurückkehren zur Linie aus dem Vorreihen vor den Ersten (rechten Führer) kann, statt auf dem gleichen Wege, auf dem kürzern durch links Kreisen und aus dem Vorreihen vor den vierten (linken Führer) durch rechts Kreisen oder in beiden Fällen durch Schrägmarsch rückwärts, aus dem Hintereihen hinter den Ersten durch rechts und aus dem Hintereihen hinter den Letzten durch links Kreisen oder in beiden Fällen durch Schrägmarsch vorwärts geschehen.

Die Reihungen mit Kreisen können auch aus der Frontlinie zur Frontlinie und aus der Frontsäule zur Frontsäule dargestellt werden, wodurch ein Nebeneihen rechts oder links, neben den rechten oder linken Führer ausgeführt wird.

6. Schwenkungen.

Wie der Einzelne durch Drehen um sich selbst d. h. um seine Längsaxe eine andere Richtung einnehmen kann, so auch die Reihe, wenn sie sich um einen in ihr liegenden Punkt, der an den Enden oder in der Mitte liegt, dreht. Diese Bewegung der Reihe (oder des Reihenkörpers) heißt „Schwenken“ und kann als Achtel-, Viertel-, halbe, Dreiviertel- und ganze Schwenkung aus dem Stehen, Gehen und Laufen ausgeführt werden mit kleineren und größeren Reihen. Wenn auf der frühern Stufe zum Zwecke genaueren Schlie-

gens der Einzelnen in der Reihe das Armverschränken empfohlen ist, so fällt dasselbe allmählig weg, doch kann es, namentlich bei neuen Uebungen, noch angewendet werden und zwar in Vorlings- und Rücklingsverschränkung. — Das Schwenken gehört zu den schönern und wichtigeren Ordnungsübungen und es werde daher viel Fleiß darauf verwendet. Die auf der zweiten Unterrichtsstufe vorgekommene Viertelschwenkung wird hier wiederholt und noch ausführlicher betrieben mit Hinzufügung der Achterschwenkung. Wir setzen bei den nun folgenden Uebungen Viererreihen voraus.

- a) Achterschwenkung rechts — marsch! Zur Linie — marsch! wenn die Schwenkung aus der Frontlinie geschehen ist. Dieses Zurückkehren zur Linie ist ein links Schwenken mit Rückwärtsgehen, wobei der rechte anstatt der linke Führer, wie beim links Schwenken mit Vorwärtsgehen, die Schwenkaxe bildet, so wie dies beim rechts Rückwärtschwenken mit dem linken Führer der Fall ist.
- b) Achterschwenkung links — marsch! — Zur Linie — marsch! Dann kann auch mit der Schwenkung rückwärts begonnen werden.
- c) Viertelschwenkung rückwärts rechts viermal aufeinanderfolgend je auf den Befehl: marsch! Der linke Führer bildet die Schwenkaxe. In gleicher Weise:

d) Viertelschwenkung rückwärts links. Der rechte Führer bildet die Schwenkaxe.

e) Viertelschwenkung vor- und rückwärts im Wechsel. — Hin- und Herschwenken.

Dem Schwenken vorwärts folgt das Schwenken rückwärts zur Ausgangsstellung, und dem Schwenken rückwärts das Schwenken vorwärts zur Ausgangsstellung. Vorwärts wie rückwärts soll rechts und links geschwenkt werden. Das Herschwenken erfolge zuerst je nach vier Zwischentritten und dann unmittelbar auf das Hinschwenken.

f) Gleichzeitig Vor- und Rückwärtschwenken. Die 1., 3. u. Reihe (ungeraden Reihen) schwenken rechts vorwärts und die 2., 4. u. Reihe (geraden Reihen) rechts rückwärts oder umgekehrt.

Die ungeraden Reihen schwenken rechts rückwärts und die geraden links vorwärts oder umgekehrt.

Alle Viertelschwenkungen sind vorerst auf des Lehrers Befehl (rechts [links] schwenkt — marsch!) und dann im Wechsel mit vier Zwischentritten auszuführen. Die Ausgangsstellung ist die Frontlinie.

Freiübungen.

I. Stehen und Übungen im Stehen.

1. Zwangstellung.

Stellung der Füße in gleicher Richtung mit den Schultern. Das Auswärtsdrehen der Füße in diese Stellung geschieht:

- a) Mit nur einem Fuße: Zwangstellung links (rechts) — eins! zwei! drei! — Grundstellung. Dann nur in einer Zeit: Links — Grundstellung! — Rechts! — Grundstellung!
- b) Mit beiden Füßen im Wechsel in 6 Zeiten: Links! — Rechts! — Links! — Rechts! — Links! — Rechts! — Grundstellung!
- c) Mit beiden Füßen gleichzeitig in 3 Zeiten, dann in einer Zeit.

Es soll ein ruhiges, festes Stehen in dieser Stellung verlangt werden, verbunden mit verschiedenen Armhaltungen.

2. Kniewippen in der Zwangstellung.

Die Übung wird vorerst im Wechsel mit Zwangstellung und Grundstellung ausgeführt. Auf: Eins! Zwangstellung und kleine Kniebeuge; zwei! Strecken, drei! Grundstellung u. s. f. Dann zweimal Kniewippen, bevor in die Grundstellung zurückgekehrt wird, dann drei (4 u.) mal.

3. Hockstand mit beiden Beinen in der Vorschrittstellung.

Achtdrehung rechts und Vorschritt links — Schritt! Hockstand! — Beugt! — Streckt! Dann Achtdrehung links, Vorschritt rechts und Hockstand. In der Vorschrittstellung links ist der rechte Fuß im Zehenstand und der linke im Sohlenstand; in der Vorschrittstellung rechts umgekehrt. Das zurückgestellte Bein ist immer tiefer gebeugt, als das vorgestellte, so tief, daß man auf die Ferse zu sitzen kommt. Die Kniee gehen während der Beugung auseinander, Oberleib senkrecht gehalten. Schritt, Beugen und Strecken werden dann auch in bestimmten Zeiten dargestellt als Kniewippen; z. B. Auf: Eins! Drehung rechts und Vorschritt links; zwei! Hockstand; drei! Strecken; vier! Grundstellung; dann in der Vorschrittstellung rechts. Mit dieser Uebung werde auch das Armstoßen verbunden, in der Weise, daß mit dem Beugen der eine Arm vom Handstütz aus vor- und der andere rückwärts stoßt. Die Uebung auch im Wechsel mit Gehen an Ort: Vier Schritte, links Antreten, dann Vorschritt links, Beugen, Strecken und Grundstellung im Zeitmaß des Gehens also in 4 Zeiten, oder es wird 1 Zeit in der angenommenen Stellung verharret, wozu es 8 Zeiten braucht; dann Gehen an Ort, rechts Antreten, Vorschritt rechts, Beugen, Strecken, Grundstellung.

4. Stehen auf einem und Spreizhalte mit dem standfreien Beine als Fortsetzung und mit Steigerung der Spreizhöhe und der Dauer des Stehens.

Vorspreizhalte mit Vorhebbhalte (Hochhebbhalte) der Arme.

Seitspreizhalte mit Seithebbhalte (Hochhebbhalte) der Arme.

Rückspreizhalte mit Hochhebbhalte der Arme. Dann aus einer Spreiz- und Armhalte unmittelbar in eine andere übergehen, in einer Halte 3, 5, 7 u. Zeiten verharren. (Vgl. I. Theil, sechstes Schuljahr, Seite 206.)

5. Spreizen als Fortsetzung und mit Steigerung der Spreizhöhe.

In neuer Weise wird hier das Spreizen wie folgt betrieben.

a) Vor- und Seitspringen mit Unterbrechung („Haltspreizen“). Auf: Eins! Spreizen in noch geringer Höhe, zwei! etwas höher, drei! noch höher und so in drei Zeiten wieder Schließen des Beines. Auch mit entsprechender Armthätigkeit.

b) Bogenspreizen.

aa) Von Innen nach Außen. Rechts! — Spreizt! Zwei! Auf: Zwei! Schließen des Beines, welches leise oder mit einem hörbaren Schläge des Fußes erfolgen kann.

Links! — Spreizt! Zwei! Dann links
und rechts im Wechsel: Links! Zwei! —
Rechts! Zwei!

- bb) Von Außen nach Innen. Zu üben wie aa.
- cc) Mit dem einen Beine Bogenspreizen nach Außen
und mit dem andern nach Innen.
- dd) Mit dem gleichen Beine Bogenspreizen nach Außen
im Wechsel mit Bogenspreizen nach Innen.

Das Bogenspreizen nach Außen beginnt mit
Vorspreizen und das Bogenspreizen nach Innen
mit Rückspreizen, oder auch nur mit Seit spreizen.

- ee) Bogenspreizen zum Kreuzschritt und aus diesem
wieder zur Grund- (Schluß-)stellung.

6. Beugen des Rumpfes in einer Schrittstellung.

Vorschritt links (rechts)! Eins (Vorschritt und Hoch-
hehalte der Arme)! Zwei (Beugen bis zur Berührung des
vorgestellten Fußes mit den Fingerspitzen)! Drei (Strecken)!
Vier (Grundstellung)!

Rückschritt links (rechts) und Beugen vorwärts.

Vorschritt (Rückschritt) links (rechts) und Beugen rück-
wärts.

Seit schritt links (rechts) und Beugen seitwärts links
(rechts).

Dann alle Uebungen unmittelbar aufeinanderfolgend.

Die Uebung kann auch in den Schrägschrittstellungen und dann auch so ausgeführt werden, daß Beugen des Rumpfes und Schreiten des Beines gleichzeitig ausgeführt werden. Ebenso werde das Rumpfbeugen auch in der Seit- und Quergratschstellung geübt.

7. Rumpfdrehen in einer Schrittstellung.

Eins! Vorschritt links (rechts)! — **Zwei** (Rumpfdrehen rechts (links))! **Drei** (Herddrehen)! **Vier** (Grundstellung)! Hände auf den Hüften oder in der Hoch- oder Seithebbalte.

Dann Drehen und Schreiten gleichzeitig:

Eins! Vorschritt links (rechts) und Drehen links (rechts)! — **Zwei!** (Herddrehen und Grundstellung)!

8. Ungleiche Armbewegungen gleichzeitig ausführen, z. B.:

- a) Armschwingen des einen und Unterarmschnellen („Unterarmschlagen“) des andern Armes:

Unterarmschnellen links (rechts) aus dem Abhange (oder aus der Vor- oder Seithebbalte) und Schwingen des rechten (linken) Armes aus dem Abhange in die Vor- oder Seit- oder Hochhebbalte, oder aus einer Hebbalte in den Abhang.

- b) Stoßen des einen und Unterarmschnellen des andern Armes.

- c) Stoßen des einen und Schwingen (oder Kreisen) des andern Armes.

Eine ausführliche Behandlung dieser Uebungen ist dem Lehrer vorbehalten; sie kann eine manigfaltige sein.

II. Gehen und Uebungen im Gehen.

1. Gehen nach Schrittlänge und Schrittdauer.

Bei dem bisherigen Gehen ist immer die gleiche Schrittlänge und Schrittdauer beobachtet worden. Es ist zweckmäßig, wenn hierin auch eine Verschiedenheit eintritt und die Schüler einen kürzern und längern, einen langsameren und schnelleren Schritt einüben. Bezüglich der Größe nehmen wir einen kurzen, einen mittelgroßen (gewöhnlichen) und einen großen Schritt an und bezüglich der Dauer einen langsamen, gewöhnlichen und schnellen. Wenn diese Zeitmaße und Schrittmaße einzeln gehörig eingeübt sind, so werden sie dann im Wechsel ausgeführt. Der Lehrer befiehlt:

Mit kurzen Schritten vorwärts — marsch!

Gewöhnliche Schritte — marsch!

Große Schritte — marsch!

Kurze Schritte — marsch! u. s. f.

Dann je 4 (6, 8 u.) kurze, so viel gewöhnliche und so viel große Schritte im Wechsel, oder: 4 große, 8 gewöhnliche und 12 kurze Schritte im Wechsel. Ferner:

Mit langsamen Schritten vorwärts — marsch!

Gewöhnliche Schritte — marsch!

Schnelle Schritte — marsch! u. s. f.

Dann je 4 (6, 8 zc.) langsame, so viel gewöhnliche und so viel große Schritte im Wechsel.

Es sei hier bemerkt, daß die Größe des militärischen Schrittes nach dem neuen Reglement 80 Ctm. beträgt und 115—120 Schnellschritte (Manövrirschritte) in der Minute ausgeführt werden.

2. Wiegegang.

Der Wiegegang ist, wie der Schrittwechselgang, aus 3 Bewegungen zusammengesetzt und wird in den Richtungen vorwärts, rückwärts und seitwärts im $\frac{3}{4}$ Takt ausgeführt.

- a) Wiegegang („Wiegegehen“) vorwärts. In der ersten Taktzeit schreitet der linke Fuß aus der Grundstellung vorwärts; in der zweiten der rechte Fuß, während der linke den Boden verläßt und gleichzeitig der Oberkörper vorwärts gebeugt wird; in der dritten Zeit wird der linke Fuß mit Rückbewegung des Oberkörpers wieder niedergestellt. Dieß wäre das Wiegegeschritt links. Soll nun darauf das Wiegegeschritt rechts folgen, so wird der rechte vorstehende Fuß zum ersten Schritt gehoben und wieder niedergestellt, und der linke schreitet mit gewöhn-

lichem Schritte weiter und der rechte Fuß wird gehoben und wieder niedergesetzt. In jeder zweiten Taktzeit erfolgt eine Vor- und in jeder dritten eine Rückbewegung des Oberkörpers.

Der Befehl zur Uebung lautet:

Wiegegung vorwärts — marsch!

Jede Taktzeit wird anfänglich vom Lehrer (auch von den Schülern) laut gezählt. Es kann auch ein passendes Lied dazu gesungen werden.

Der Wiegegung ist auch mit Armbewegungen auszuführen; z. B.: Mit dem Geschrift links Schwingen der Arme zur Seithehalte und mit dem Geschrift rechts wieder zum Abhange. Ober: Mit dem ersten Geschrift zur Seithehalte, mit dem zweiten zur Hochhehalte, mit dem dritten wieder zur Seithehalte und mit dem vierten zum Abhange. U. s. f.

- b) Wiegegung rückwärts. Ist in gleicher Weise zu betreiben wie vorwärts. Dann erfolgt das Wiegegehen vor- und rückwärts im Wechsel, z. B. ein Geschrift links und rechts vor- und ein Geschrift links und rechts rückwärts im Wechsel.
- c) Wiegegung seitwärts. Der linke Fuß führt in der ersten Taktzeit einen Seitenschritt aus, der rechte wird in der zweiten Zeit mit seiner Ferse

vor die linke Fußspitze, in geringer Entfernung von derselben, niedergestellt. Dann folgt das Geschrift rechts, indem in der ersten Zeit des folgenden Tactes der rechte Fuß den Seitenschritt ausführt u. s. f. seitwärts hin und her. Auch hier sind Armübungen beizufügen.

Je der erste Schritt eines Geschriftes kann auch ein Schrägschritt nach Außen und der zweite ein Schrägschritt nach Innen (ein Kreuzschritt) sein und es entsteht dadurch der

- d) Wiegegang schrägvor- oder schrägrückwärts, wodurch die sich fortbewegende Flankenreihe (Flankenlinie) eine Zickzacklinie beschreibt. Der Wiegegang seitwärts und schrägvorwärts werde auch wie folgt betrieben:

Die ungeraden Reihen der Flankenlinie beginnen mit dem Geschrift links (rechts) und die geraden mit dem Geschrift rechts (links). Die Ersten von Zweierreihen in einer Flankenlinie beginnen mit dem Geschrift links (rechts) und die Zweiten mit dem Geschrift rechts (links).

Alle Ersten (erste Kotte) einer Frontsäule von Zweierreihen beginnen mit dem Geschrift rechts (links) und alle Zweiten (zweite Kotte) mit dem Geschrift links (rechts). Hier bewegen sich die Kotten je mit dem ersten Geschrift von einander und mit

dem zweiten gegeneinander, was ohne und mit Drehung geschehen kann.

Den Wiegegang vorwärts, rückwärts und seitwärts lasse man auch im Wechsel darstellen z. B.:

Ein Geschritt links und rechts vorwärts, ein Geschritt links und rechts rückwärts und ein Geschritt links und rechts seitwärts und so fortgesetzt. Diese Bewegungen werden am besten ausgeführt in Front- oder Flankensäule bei offenen Reihen und Rotten. Die Geschritte rückwärts können auch weggelassen werden, in welchem Falle ein Fortbewegen der Reihe beziehungsweise der Linie oder Säule stattfindet.

3. Wiegegang und gewöhnlicher Gang und Schrittwechsellgang und Wiegegang im Wechsel z. B.:

Wiegeschritt links (rechts) im Wechsel mit drei gewöhnlichen Schritten.

Wiegeschritt links und rechts im Wechsel mit sechs gewöhnlichen Schritten.

Links Schrittwechsel und rechts Wiegeschritt oder umgekehrt.

Links und rechts Schrittwechsel und links und rechts Wiegeschritt.

4. Gehen mit Beinschwingen.

- a) Vorspreizen (eins!), Rückschwingen (zwei!), Vorschwingen (drei!), Niederstellen (vier!) des linken Beines zum gewöhnlich großen Schritt. Mit dem Niederstellen des linken Fußes erhebt sich der rechte auf die Fußspitze oder verläßt den Boden gänzlich bei stramm gestrecktem Beine, und das Schwingen erfolgt rechts. Beim Rückschwunge ist darauf zu achten, daß die Brust stark hervortrete.
- b) Vorspreizen (eins!), Rück- und Vorschwingen (zwei!), Niederstellen (drei!). Die Uebung wird so in 3 Zeiten ausgeführt.

Auch so, daß dem Beinschwingen ein Ferseheben oder Knieheben vorausgeht:

- c) Ferseheben (eins!), Vorschwingen (zwei!), Rück- und Vorschwingen (drei!), Niederstellen (vier!).
- d) Knieheben. In vier Zeiten wie c.

Die beiden letzten Uebungsarten können auch so dargestellt werden, daß je mit dem Niederstellen des einen Beines das Ferseheben (oder Knieheben) des andern ausgeführt wird, in welchem Falle in der ersten Zeit das Vorschwingen, in der zweiten das Rückschwingen, in der dritten das Vorschwingen und in der vierten das Niederstellen erfolgt. Die Hände sind bei diesem Gehen auf die Hüften gestützt.

5. Hopsengang und Spreizen (Anfersen, Antknieen) je mit dem standsfreien Beine.

Je links Hopsen und mit dem rechten Beine Spreizen (Anfersen, Antknieen).

Je rechts Hopsen und mit dem linken Beine Spreizen (Anfersen, Antknieen).

Mit jedem Schritt Hopsen und Spreizen (Anfersen, Antknieen).

Je links Hopsen mit dem dritten (5. 2c.) Schritt und rechts Spreizen, links Antreten.

Je rechts Hopsen mit dem dritten (5. 2c.) Schritt und links Spreizen (2c.), rechts Antreten.

Mit je dem dritten (5. 2c.) Schritt Hopsen, links und rechts im Wechsel und Spreizen links und rechts im Wechsel.

6. Nachstellgang mit Kniebeugen.

a) Beugen des vorschreitenden Beines. — Ausfall. Links Vorschreiten mit kleiner Kniebeuge und rechts Nachschreiten! — Vorwärts — Marsch!

Es wird langsam gezählt: Eins! — Zwei! Auf: Eins! Vorschritt, auf: Zwei! Nachschritt. Auch so: Eine (2, 3 2c.) Schrittzeiten im Ausfall stehen bleiben, wobei bis auf 3 (4, 5 2c.) gezählt wird.

Rechts Vorschreiten und links Nachschreiten.

Drei (4, 5 2c.) Schritte links Vorschreiten im Wechsel mit so viel Schritten rechts Vorschreiten.

Drei (oder mehr) Schritte links Vorschreiten mit Kniebeugen im Wechsel mit so viel Schritten rechts Vorschreiten ohne Kniebeugen, und umgekehrt.

Diese Gangübungen auch in Verbindung mit Armstoßen und Armschwingen, z. B. mit dem Vorschritt Armschwingen zur Seithebhalte oder Hochhebhalte und mit dem Nachschritt wieder zum Abhange; oder mit dem Vorschritt Armstoßen und mit dem Nachschritt Anziehen der Arme.

b) Beugen des nachschreitenden Beines.

Links Vorschreiten und rechts Nachschreiten.

Rechts Vorschreiten und links Nachschreiten.

Drei (oder mehr) Schritte links Vorschreiten und rechts Nachschreiten im Wechsel mit so viel Schritten rechts Vorschreiten und links Nachschreiten.

7. Schrittwechselgang mit Kniebeugen.

a) Beugen mit dem ersten Schritt eines Geschrittes — beim Geschritt links das linke Bein und beim Geschritt rechts das rechte Bein. — Ausfall. Kann auch so ausgeführt werden, daß man eine (2, 3) Schrittzeiten in Ausfall stehen bleibt, wie beim Nachstellgang mit Ausfall.

b) Beugen mit dem zweiten (Nachstell-) Schritt eines Geschrittes — beim Geschritt links Beugen des

rechten und beim Geschrift rechts Beugen des linken Beines.

- c) Beugen mit dem dritten Schritt eines Geschriftes.
— Ausfall.
- d) Beugen mit dem ersten und zweiten Schritt eines Geschriftes.
- e) Beugen mit jedem Schritt eines Geschriftes.
- f) Beugen nur beim Geschrift links oder nur beim Geschrift rechts.

Diese Uebungen auch mit Seit- und Hochhebbalte, mit Vor- und Seitstoßen der Arme oder Stoßen mit dem einen Arme vor-, mit dem andern rückwärts beim Ausfall.

III. Laufen und Uebungen im Laufen.

Der Dauerlauf ist auch hier fleißig zu betreiben; er werde aber nicht über 10 Minuten ausgedehnt, ebenso schenke man dem Schnelllauf stets gebührende Aufmerksamkeit. In den zwei folgenden Schuljahren kann der Dauerlauf bis auf 15 Minuten ausgedehnt werden. Laufen und Gehen, gewöhnliches und Hüpflaufen im Wechsel sind Uebungen auch für diese Unterrichtsstufe. Im Uebrigen werde das Laufen überall, wo es sich thun läßt, bei Ordnungsübungen angewendet. Mit dem Laufen verbinde man auch Ordnungsübungen in gleicher Weise wie mit dem Gehen.

IV. Hüpfen und Springen.

1. Schrittwechselgang mit Hopsershüpfen.

Ie unmittelbar auf den ersten oder zweiten oder dritten Schritt eines Schrittwechselgeschrittes hüpfst (hopset) der kaum niedergestellte Fuß einmal an Ort. Befehl:

Schrittwechselgang und auf den ersten (2., 3.) Schritt des linken und rechten Geschrittes (oder nur des linken oder nur des rechten Geschrittes) einmal Hüpfen!
— Marsch! $\frac{3}{4}$ Takt.

2. Schrittwechselhüpfen und Hopsershüpfen.

Auf einen Hüpfschritt eines Schrittwechselgeschrittes folgt mit demselben Beine noch ein einmaliges Hüpfen an Ort, so daß z. B. aufeinanderfolgen:

Hüpfschritt links, einmal Hüpfen links,
Nachschritt rechts und Vorschritt rechts; dann:
Hüpfschritt rechts u. s. f. $\frac{3}{4}$ Takt.

Wenn das Bein, welches beim Schrittwechselhüpfen den dritten Schritt gemacht hat, einmal auf- und niederhüpft (hopst), so wird dadurch das Schottischhüpfen dargestellt.

3. Wiegegang mit Hopsenhüpfen.

Je unmittelbar auf den ersten (oder zweiten oder dritten) Schritt eines Geschrittes vorwärts (seitwärts, schrägwärts, rückwärts) folgt ein einmaliges Hüpfen an Ort. $\frac{1}{4}$ Takt.

Wiegegang vorwärts (seitwärts, schrägvorwärts) und Hüpfen nach dem ersten der drei Schritte des Geschrittes links und rechts — Marsch! Dann:

Hopsen nur je bei dem Geschritt links oder nur bei dem Geschritt rechts.

Hopsen nach dem zweiten Schritte eines jeden Geschrittes links und rechts.

Hopsen nach dem zweiten Schritte nur bei dem Geschritt links oder nur bei dem Geschritt rechts.

Hopsen nach dem dritten Schritte eines jeden Geschrittes links und rechts.

Hopsen nach dem dritten Schritte nur bei dem Geschritt links oder nur bei dem Geschritt rechts.

Hopsen nach dem ersten und zweiten, nach dem zweiten und dritten, nach dem ersten und dritten und nach jedem der drei Schritte eines Geschrittes links und rechts und dann auch nur bei dem Geschritt links oder nur bei dem Geschritt rechts.

Mit dem Hüpfen (Hopsen) bei Übung 1 und 2 möge auch das Spreizen verbunden werden z. B.:

Schrittwechsel links, Hüpfen links nach dem ersten Schritt

und rechts Rückspreizen, oder Hüpfen rechts nach dem zweiten Schritt (Nachschritt rechts) und links Vorspreizen, oder Hüpfen links nach dem dritten Schritt und rechts Rückspreizen.

So auch mit dem Schrittwechsel (Geschrift) rechts. Wiegeschritt links, Hüpfen links nach dem ersten Schritt und rechts Rück- (Vor-) spreizen; oder links Hüpfen nach dem zweiten Schritt und rechts Rückspreizen; oder links Hüpfen nach dem dritten Schritt (Tritt) des Wiegeschrittes und rechts Vorspreizen. Beim Wiegeschritt (Geschrift) rechts ist das rechte Bein das hüpfende und das linke das spreizende.

Folgen von Gang- und Hüpfarten:

Zweierreihen in Frontsäule ziehen im $\frac{1}{4}$ -Takt links in der Umzugsbahn, welche etwa vier Schritte von der Grenze des Übungsplatzes zu nehmen ist. Nach acht Schritten kreisen die Einzelnen der Zweierreihen mit vier Schottischhüpfen nach Außen, worauf die Einzelnen vier Galopphüpfe nach Außen und vier nach Innen ausführen. Ohne Unterbrechung beginnt diese Folge von Übungen aufs Neue und kann etwa viermal wiederholt werden.

4 Drehhüpfen. (Drehspringen.)

- a) Aus dem Stande. Dasselbe ist auf früherer Stufe als Vierteldrehung gelernt und geübt worden und wird nun hier in verstärkterem Maße als halbe,

Dreiviertel- und ganze Drehung betrieben. Die zwei letztern Maße nur versuchsweise und erst in den zwei folgenden Schuljahren in vollendeter Darstellung.

b) Aus dem Gehen an Ort (von Ort).

aa) Auf- und Niederhüpfen mit beiden Füßen. Beides geschieht in der Grundstellung. **Z. B.** Zwei Schritte Gehen an Ort (von Ort) im Wechsel mit einmaliger Vierteldrehung rechts (links). $\frac{3}{4}$ Takt. Es fallen 2 Zeiten auf die Schritte und 2 auf das Hüpfen. Beim Gehen vorwärts ist der zweite Schritt nur ein Nachschritt.

Vier Schritte Gehen an Ort (von Ort) im Wechsel mit zweimaliger Vierteldrehung rechts (links).

Vier Schritte Gehen an Ort (von Ort) im Wechsel mit viermaliger Vierteldrehung rechts (links). Bei dieser Übung werden die Hüpfen im gleichen Zeitmaß ausgeführt wie die Schritte.

In gleicher Weise auch mit halber Drehung.

bb) Aufhüpfen mit einem und Niederhüpfen mit beiden Füßen zur Grundstellung. — Dieses Drehhüpfen (Dreh-springen) wird ausgeführt auf eine bestimmte Anzahl von Schritten und auf des Lehrers Befehl. **Z. B. :**

Vorschritt links und mit demselben Fuße

sofort Aufhüpfen mit Viertel- (halber) Drehung links (rechts) — marsch!

Dasselbe mit Vorschritt rechts und Drehung rechts (links).

Drei (5, 7 u.) Schritte Gehen vorwärts und mit dem dritten (5, 7 u.) Viertel- (halbe) Drehung links (rechts) — marsch! Oder mit dem zweiten (4., 6.) Schritte Vierteldrehung rechts (links). Nach jedem Hüpfen wird wieder links angetreten und die Uebung fortgesetzt in der Weise, daß das Drehen viermal nur links oder nur rechts und dann viermal links und vier Mal rechts je nach den bestimmten Zwischenschritten ausgeführt wird.

Soll das Drehhüpfen auf den Befehl des Lehrers ausgeführt werden, so lautet derselbe wie bei den gewöhnlichen Drehungen im Gehen. Der Thatbefehl — marsch! wird im Momente des Niederstellens des einen oder andern Fußes ausgerufen.

Diese Drehsprünge übe man auch mit vorausgehenden Lauffchritten, was am besten nach einer bestimmten Anzahl von Schritten geschieht.

Der Lehrer erweitere sich das Uebungsfeld der Ordnungs- und Freiübungen sowohl für dieses als besonders auch für

die zwei folgenden Schuljahre durch noch weitere Gebilde von Verbindungen verschiedenartiger Uebungen als wir sie in bisherigen Beispielen angedeutet haben.

Wenn die Ordnungs- und Freiübungen zu geschmackvollen Gemeinübungen verbunden werden und jeder Einzelne sein Geschick in der Ausführung jener Uebungen im gegliederten Gemeinkörper nach rythmischen und symmetrischen Gesetzen anwendet, so entsteht dadurch ein **Reigen**.

Die zu einem Reigen verbundenen Uebungen sind entweder nur Ordnungsübungen oder Ordnungs- und Freiübungen zugleich.

Nach der Bewegungsart der Uebenden theilt man die Reigen zunächst ein in Gang-, Lauf- und Tanzreigen, nach der Form in Vierecks-, Kreuz-, Stern-, Kreis- und Ringreigen. Wenn ein Reigen mit Gesang und mit einem den Bewegungen angepaßten Liede begleitet wird, so heißt er Sang- oder Liederreigen. Zu anstrengenden Bewegungen ist jedoch das Singen durch die Uebenden selbst nicht zu empfehlen.

Ein unbekannter Reigen, der durch Ziehen und Schwenken entsteht und den wir an die Ordnungs- und Freiübungen für das siebente Schuljahr anschließen, ist der sogenannte **Reigenaufmarsch**.

Die Schüler ziehen in einer Flankenreihe durch die Mitte des Uebungsraumes; am Ende desselben wendet sich der

Erste rechts, der Zweite links, der Dritte wieder rechts und der Vierte links u. s. f. Alle auf derselben Stelle.

Am entgegengesetzten Ende des Uebungsraumes, wo sich die beiden in der Umzugsbahn hinziehenden Flankenreihen begegnen, vereinigen sich die Ersten und Zweiten, Dritten und Vierten 2c. zu Zweierreihen und bilden so eine ebenfalls durch die Mitte des Raumes ziehende Frontsäule von Zweierreihen, welche, wie sich vorher die Einzelnen rechts und links gewendet haben, nun rechts und links schwenken und dann auf der Stelle, wo sich die Zweierreihen gebildet haben, zu Vierern d. h. zu Reihenkörpern von je zwei Zweierreihen vereinigen. In weiterer Folge vereinigen sich je zwei Reihenkörper von Zweierreihen zu einem noch zusammengesetzteren Reihenkörper in Frontlinie, oder, um sich faßlicher auszudrücken, sie vereinigen sich zu Achterreihen u. s. f. Das Zurückkehren zur ursprünglichen Flankenreihe (Flankenlinie) geschieht auf gleichem Wege, indem die Reihen (Reihenkörper) sich da, wo das Ziehen in der Umzugsbahn seinen Anfang genommen hat, wieder trennen und am entgegengesetzten Ende des Uebungsraumes sich je die zweite hinter die erste, die vierte hinter die dritte 2c. schiebt u. s. f. bis Alle wieder in einer Flankenreihe (Flankenlinie) zusammentreffen.

Ist der Uebungsraum groß genug, so kann dieser Aufmarsch auch doppelt (oder vierfach 2c.) ausgeführt werden, indem die ursprünglich rechts Ziehenden eine selbstständige

Reihe und die links Ziehenden ebenfalls eine solche bilden. Jede Reihe führt nun den Aufmarsch für sich aus, aber so, daß die beiden Abtheilungen sich aufeinander zu richten haben. Dieser Reigen werde mit Knaben und Mädchen im Gehen und Laufen und mit Mädchen auch mit Hüpfen, z. B. Gallopphüpfen und Schrittwechsellhüpfen, ausgeführt.

Geräthübungen.

Übungen mit dem Eisenstabe.

Fassung und Führung des Stabes mit einer Hand.

1. Führung des Stabes in senkrechte Haltung vorlings — Vorhehalte des Armes.

(Ausgangsstellung: Stab bei Fuß.)

Auf: Eins! Vorhehalte des rechten Armes bei Fassung des Stabes in der Mitte; auf: Zwei! Senken des gestreckten Armes nach der linken Leibeseite und Fassen des Stabes mit der linken Hand, welche denselben neben den linken Fuß bringt.

Dann Vorhehalte des linken Armes und fortgesetzt Vorhehalte rechts und links im Wechsel, je in der ersten von vier Zeiten die Bewegung ausführen und drei Zeiten in der angenommenen Haltung des Armes verharren.

2. Führung des Stabes in senkrechte Haltung seitlings — Seithehalte des Armes.

Wird betrieben wie Übung 1.

3. Führung des Stabes nach oben — Hochhehalte des Armes.

Zu betreiben wie Übung 1.

Alsdann werden diese drei Übungen unmittelbar und mit Zwischenzeiten aufeinanderfolgend ausgeführt. Das Gleiche geschehe auch bei allen folgenden Übungsgruppen.

4. Beugen und Strecken des Armes oder Armstoßen vor-, seit- und aufwärts bei senkrechter Haltung des Stabes wie bei Übung 1—3.

- a) Schwingen des rechten (linken) Armes zur Vorhehalte, Beugen des Armes, Stoßen vorwärts und Senken (Schwingen) zum Abhang.
- b) Seithehalte, Beugen, Stoßen seitwärts, Abhang.
- c) Hochhehalte, Beugen, Stoßen aufwärts, Abhang.

5. Seithehalte beider Arme und Führung des Stabes von der rechten zur linken Leibesseite (und umgekehrt) über den Kopf.

Auf: Eins! Seithehalte, zwei! Mit dem rechten Arm den Stab in wagrechte Haltung über den Kopf gebracht und

mit der linken Hand erfaßt, drei! Seithehalte beider Arme, vier! Arme in den Abhang und den Stab neben den linken Fuß gebracht. Dann Führung des Stabes über den Kopf mit dem linken und wieder zum rechten Fuße mit dem rechten Arme.

Ueberheben des Stabes.

(Ausgangsstellung: wagrechte Stabhaltung vorlings mit Weitgriff.)

A) Ueberheben mit einem Arme.

6. Halbes Ueberheben. — Führen des Stabes in schräge Haltung auf die linke oder rechte Leibeseite.

a) Ueberheben links (mit dem linken Arme), Stab schräg rechts — eins! Auf: Zwei! Ausgangsstellung.

b) Ueberheben rechts, Stab schräg links.

7. (Ganzes) Ueberheben. — Führen des Stabes in wagrechte Haltung hinter den Leib und von da wieder vor den Leib.

a) In zwei Zeiten Ueberheben rückwärts und vorwärts mit dem gleichen Arme:

Auf: Eins! Stab schräg rechts (links); auf:
Zwei! Stabhaltung wagrecht hinter dem Leibe bei
ganz gestreckten Armen; auf: Drei! wie bei Eins!
Auf: Vier! Ausgangsstellung.

- b) In zwei Zeiten Ueberheben des Stabes rückwärts mit dem einen und vorwärts mit dem andern Arme: Links rückwärts und rechts vorwärts, rechts rückwärts und links vorwärts.
- c) In einer Zeit Ueberheben rückwärts und in einer Zeit vorwärts mit dem gleichen Arme.
- d) In einer Zeit Ueberheben rückwärts mit dem einen und vorwärts mit dem andern Arme.

B) Ueberheben mit beiden Armen.

8. Ueberheben.

- a) Rückwärts in vier und vorwärts in vier Zeiten.
Auf: Eins! Stab wagrecht vorlings in Schulterhöhe; auf: Zwei! Stab wagrecht über dem Kopfe bei gestreckten Armen; auf: Drei! Stab wagrecht rücklings in Schulterhöhe; auf: Vier! Stab in Tief-Waghaltung. Ebenso erfolgt in vier Zeiten das Ueberheben des Stabes vorwärts.
- b) Rückwärts in zwei und vorwärts in zwei Zeiten.
Auf: Eins! Stabhaltung wagrecht über dem Kopfe;

auf: Zwei! Stabsfenken in die Tief-Waghaltung rücklings; auf: Drei! wie Eins! auf: Vier! Ausgangsstellung.

- c) Ueberheben rückwärts in einer und vorwärts in einer Zeit und zwar:

Ueberheben rückwärts nur bis zur Schulterhöhe, indem der Stab hinter die Schultern zu liegen kommt und dann Ueberheben rückwärts bis zur Tief-Waghaltung.

Stabhaltungen und Stabschwünge mit zugeordneten Freiübungen.

(Ausgangsstellung: Stabhaltung wagrecht vor dem Leibe bei mittlerer Fassung.)

9. Schrittstellungen.

- a) Vorschritt links und den Stab links vor — eins!

Beim Uebergehen in die Schrittstellung bewegt sich der linke Arm zur Vorschraghehalte nach Innen und die rechte Hand an die rechte Achselhöhle. Auf: Zwei! Ausgangsstellung.

- b) Dieselbe Übung widergleich.

- c) Vorschritt links und Stab rechts vor, während die linke Hand beim Ueberlegen des Armes über die Brust an die rechte Achselhöhle gelegt wird.

- d) Dieselbe Übung widergleich.

- e) Rückschritt links und Stab links zurück. Rückhehalte des linken Armes und rechte Hand vor die linke Schulter.
- f) Dieselbe Übung widergleich.
- g) Seitenschritt links und Stab seitwärts links, rechte Hand vor die linke Schulter.
- h) Seitenschritt rechts und Stab seitwärts rechts, linke Hand vor die rechte Schulter.
- i) Seitenschritt links und Stab rechts hoch, d. h. der rechte Arm wird in die Hochhehalte geschwungen, während der linke Arm über die Brust und die linke Hand unter die rechte Achselhöhle gelegt wird.
- k) Seitenschritt rechts und Stab links hoch.
- l) Kreuzschritt links nach vorn und Stab rechts hoch (auch links hoch).
- m) Kreuzschritt rechts und Stab links (rechts) hoch.
- n) Vorschritt links (rechts) und Stabhaltung wagrecht über dem Kopfe. Der zurückgestellte Fuß ist bei dieser Stellung im Zehenstande und das Kreuz gewölbt.

10. Kumpfbeugen in der Seitgrätschstellung.

- a) Vorwärtsbeugen und Stab tief gegen die Füße.
- b) Rückwärtsbeugen und Stab wagrecht vorlings in Schulterhöhe.

- c) Wechsel von Vor- und Rückwärtsbeugen. Auf: Eins! Vor-, auf: Zwei! Rückwärts-, auf: Drei! wieder Vorwärtsbeugen und auf: Vier! Ausgangsstellung. Dann mit Rückwärtsbeugen beginnen.
- d) Seitwärts links Beugen und Stab rechts hoch — Hochhebbalte des rechten Armes.
- e) Seitwärts rechts Beugen und Stab links hoch.
- f) Von der Beughalte links in die Beughalte rechts, und umgekehrt, übergehen. Eins! Links Beugen, zwei! Rechts Beugen, drei! Links Beugen, vier! Ausgangsstellung. Dann mit Rechtsbeugen beginnen.

11. Drehen des Rumpfes in der Seitgrätschstellung.

- a) Linksdrehen, rechte Hand an die linke Schulter und linken Arm in der Richtung der Breitenaxe des Leibes rückwärts gestreckt.
- b) Rechtsdrehen, linke Hand an die linke Schulter und rechten Arm rückwärts gestreckt.
- c) Von der Drehhalte links in die Drehhalte rechts übergehen und umgekehrt. Eins! Linksdrehen, zwei! Rechtsdrehen, drei! Linksdrehen, vier! Ausgangsstellung. Dann mit Rechtsdrehen beginnen.

Dann Drehen aus der Drehhalte links in die Drehhalte rechts und umgekehrt.

Diese Kumpfübungen sind nun auch in ununterbrochener Folge darzustellen.

Übungen mit dem langen Schwungseil.

a) Laufen unter dem Seil durch.

1. Einlaufen und dreimal Hüpfen mit Viertel-drehung rechts oder links und seitwärts hinauslaufen.

2. Dieselbe Übung zu Zweien, welche wider-gleich Drehhüpfen.

3. Einlaufen und viermal Hüpfen mit Viertel-drehung rechts oder links und vorwärts hinauslaufen.

4. Dieselbe Übung zu Zweien.

5. Durchlaufen und Nebenreihen zu Zweien, Dreien, Vierern. Dieß geht so :

Wie die Schüler hinauslaufen, ordnen sie sich zu Zweien und laufen dann zu Zweien unter dem Seil durch; dann wieder in Liniengestalt, und nach noch-maligem Durchlaufen ordnen sich die Schüler zu Dreien und das Durchlaufen geschieht zu Dreien. Dann Durch-

laufen zu Vieren. Hierauf kann die Umsezung auch umgekehrt geschehen, indem das Durchlaufen zuerst mit Reihen zu Vieren, dann mit Reihen zu Dreien, mit Reihen zu Zweien und wieder mit der Flankenlinie erfolgt.

b) Springen und Hüpfen.

6. Springen über das schwingende Seil und so fort ein (2, 3 u.) mal Hüpfen und vorwärts hinauslaufen.

7. Springen über das schwingende Seil und so fort ein (2, 3 u.) mal Hüpfen und rückwärts hinauslaufen, was vom Gleichen einige Male wiederholt werden kann.

8. Springen über das schwingende Seil und sofort zweimal Hüpfen mit Vierteldrehung und vorwärts oder rückwärts hinauslaufen.

Uebungen mit dem kurzen Schwungseil.

1. Galopp hüpfen seitwärts rechts (links) und mit jedem Hüpfe oder je mit dem ersten von zwei Hüpfen Vorwärtsschwingen und Durchschlagen.

2. Hüpfen mit halber Drehung rechts (links) und Durchschlagen des Seils.

3. Seilschwingen und Durchschlagen in der Aufstellung zu Zweien (Paaren).

- a) Zwei stehen Stirn gegen Stirn und der Eine (oder die Eine) schwingt das Seil, das sich hinter ihm befindet, mit beiden Händen hinter den Andern, worauf dieser das Seil faßt und schwingt.
- b) Dieselbe Übung mit Durchschlagen des Seils unter Beider Füßen durch.
- c) Zwei stehen neben einander und schwingen das Seil mit den äußern Händen von hinten nach vorn.
- d) Dieselbe Übung mit Durchschlagen des Seils im Laufen oder Hüpfen.

Springübungen.

Es gilt hier in allen bisher geübten Sprüngen (siehe zweite Unterrichtsstufe) in die Höhe und Weite unter Beobachtung aller Sprungregeln ein bestimmtes Maß zu erreichen. Neue Übungen nehmen wir daher für dieses Schuljahr keine auf. Was das Springen mit Anlauf betrifft, so sei hier bemerkt, daß derselbe nicht, namentlich beim Hochsprung, mehr als 10 Schritte betragen soll, wenn er aus zu weiter Entfernung geschieht, so geht für den Sprung selbst Kraft verloren.

Neben dem Hoch- und Weitspringen werde auch das Tieffspringen, mehr als es bis jetzt (aus dem Hange und vom Schrägbrett herab) geschehen ist, geübt; es ist keine unwichtige Turnübung; es bildet zur Entschlossenheit und muthigen That und findet im Leben ja so häufig Anwendung. Man betreibe es aber mit Besonnenheit, schwächliche oder mit Schäden behaftete Schüler schließe man davon aus, oder lasse sie die Sprünge nur von mäßiger Höhe herab ausführen, wie überhaupt dieselbe anfänglich für Alle eine mäßige sein soll. Für Mädchen eignet sich das Tieffspringen nur aus dem Hange, aber aus geringer Höhe. Zur Betreibung des Tieffspringens bedient man sich auch des Tieffspringels, bestehend aus einer treppenartigen Vorrichtung mit 16—18 Stufen, die 25 Centimeter übereinander eingesetzt, 70 Ctm. lang und 40 Ctm. breit sind. Die Sprünge erfolgen an beiden Seiten des Tieffspringels, wo der Raum mit Lohe oder Sand belegt werden muß. Das Springen beginnt auf der niedrigsten Stufe und wird allmählig zu größerem Tiefenmaß (nie über doppelte Leibes- höhe) geübt. Bei allen Tieffsprüngen gilt die Regel, daß der Niedersprung bei senkrechter Haltung des Oberkörpers zur tiefen Kniebeugung erfolge. Es mögen etwa folgende Sprünge geübt werden:

- 1) Der Sprung vorwärts aus der Hockstellung.
- 2) " " " " " Grundstellung.

- 3) Der Sprung vorwärts aus einer Schrittstellung mit Aufsprung des rechten oder linken Fußes, Niedersprung in die Grundstellung.
- 4) Der Sprung aus dem Sitze bei Abstoß der Hände.
- 5) Die Sprünge 1—4 mit Vierteldrehung rechts und links.

Übungen am Schrägbrett.

1. Anlaufen, Aufsprung mit einem Beine vor dem Brette zu möglichst hohem Sprung mit beiden Beinen auf das Brett. Niedersprung an der Seite des Brettes mit Vierteldrehung rechts oder links.

2. Anlaufen und Aufsprung mit einem Bein vor dem Brette und Sprung mit einem Bein auf das Brett :

- a) das linke Bein macht den Aufsprung und das rechte den Sprung auf das Brett ;
- b) das rechte Bein macht den Aufsprung und das linke den Sprung auf das Brett.

Niedersprung an der Seite des Brettes mit Vierteldrehung rechts oder links oder Niedersprung hinter dem Brette.

3. Hinauflaufen mit zwei Schritten, Niedersprung nach der Seite des standfreien Fußes.

Beim Niedersprung seitwärts rechts beginnt der rechte Fuß den Lauf und der linke stößt ab, und beim Niedersprung seitwärts links, beginnt der linke Fuß und der rechte stößt ab. Die Uebung kann auch nur mit einem Schritte gemacht werden.

4. Hinauflaufen mit zwei Schritten und Niedersprung nach der Seite des abstoßenden Fußes.

Beim Niedersprung seitwärts links beginnt der rechte Fuß den Lauf und der linke stößt ab, während das rechte Bein vor ihm vorüber geschwungen wird; beim Niedersprung seitwärts rechts beginnt der linke Fuß den Lauf und der rechte stößt ab, während das linke Bein vor ihm vorüber geschwungen wird.

Die Uebungen 3 und 4 auch so, daß Einer nach dem Andern abläuft und der Eine den Niedersprung seitwärts links und der Andere seitwärts rechts ausführt.

5. Hinauflaufen und Niedersprung hinter dem Brette über das Sprungseil, als Hochtieffsprung.

6. Hinauflaufen, Stürmen und Niedersprung hinter dem Brette mit Viertel- und halber Drehung rechts oder links.

7. Gallopplauf rechts (links), Niedersprung hinter dem Brette.

8. Galoppplauf seitwärts rechts (links), Niedersprung hinter dem Brette. Das Brett darf nicht zu steil gelegt werden.

Übungen auf dem Schwebebaum.

1. Der Schwebestand auf einem Fuße.

Das standfreie Bein in einer Spreizhalte vor-, seit- oder rücklings. Von der Spreizhalte vor- in die Spreizhalte rücklings übergehen und umgekehrt — Bein schwingen.

2. Vorwärtsgehen und am Zopfende halbe Drehung und wieder Vorwärtsgehen bis zum Stammende. Die Drehung zuerst auf dem schwanklosen Theile des Baumes.

3. Rückwärtsgehen und am Zopfende halbe Drehung und wieder Rückwärtsgehen bis zum Stammende.

4. Kniewippgang.

Beugen und Strecken nur des rechten oder linken Knies. Beugen und Strecken wechselbeinig. Beugen und Strecken beider Kniee in der Schrittstellung mit jedem Schritt oder nach einer bestimmten Anzahl von Schritten.

5. Zehengang.

6. Vorwärtsgen einer Flankenreihe.

Die Hände auf die Schultern der Vorgereiheten. Die Uebung kann auch mit Rückwärtsgen dargestellt werden.

7. Seitwärtsgen einer Frontreihe.

Die Uebung kann auch so angeordnet werden, daß je Zwei eine entgegengesetzte Frontstellung haben.

Uebungen auf den Schwebestangen.

1. Schwebegang vorwärts mit Knieheben.

2. Schwebegang vorwärts mit Fersenheben und Anfersen.

3. Schwebegang vorwärts mit Rumpfschwingen.

4. Kniemippgang.

Zu üben wie auf dem Schwebebaum.

5. Schwebegang vorwärts bis zur Mitte der Stange, halbe Drehung und Gehen rückwärts bis ans Ende.

6. Schwebegang rückwärts bis zur Mitte der Stange, halbe Drehung und Schwebegang vorwärts bis ans Ende.

Um den Schwebegang auch auf Dauer und als Wettübung darstellen zu können, werden alle Stangen in eine gerade Linie oder in ein Drei- oder Viereck gestellt.

Übungen an der wagrechten Doppelleiter.

1. Dauerhänge.

Diese werden geübt an den Holmen und Sprossen mit Kamm-, Rist-, Speich- und Ellengriff. So viel Schüler als zu der betreffenden Übung Platz haben, gehen mit einander in den Hang und es wird darauf Rücksicht genommen, wer am längsten im Hange bleiben kann.

2. Armwippen.

- a) Mit Speichgriff an den Sprossen einer Leiter;
- b) mit Kammgriff an den Sprossen einer oder an den Sprossen beider Leitern;
- c) dieselbe Übung mit Ristgriff;
- d) mit Kammgriff an den Holmen;
- e) dieselbe Übung mit Ristgriff;
- f) mit Speichgriff an beiden Holmen einer Leiter (Querhang);
- g) dieselbe Übung an den innern Holmen beider Leitern.

3. Hangeln und Vor- und Rückschwingen mit Speichgriff an beiden Holmen einer Leiter.

4. Dieselbe Uebung mit Ellengriff an den innern Holmen beider Leitern.

5. Hangeln an der innern Seite eines Holmes mit Ristgriff und Kammingriff, wobei die Hände zwischen den Sprossen durchgreifen müssen.

Geschieht zuerst nur seitwärts rechts oder nur seitwärts links, dann rechts und links — hin und her.

6. Hangeln mit Ellengriff an den innern Seiten beider Holme einer Leiter vor- und rückwärts. Die Hände greifen zwischen den Sprossen durch.

7. Dieselbe Uebung mit Seitenschwingen.

8. Hangeln mit Speichgriff an den innern Seiten der innern Holme beider Leitern vor- und rückwärts.

9. Dieselbe Uebung mit Seitenschwingen.

10. Hangeln mit Speichgriff an einem Holme, wobei die an der innern Seite des Holmes fassende Hand zwischen den Sprossen durchgreift.

Nur vorwärts, nur rückwärts, dann vor- und rückwärts ohne Unterbrechung.

* 11. Liegehang vorlings.

- a) Ristgriff an dem äußern Holme einer Leiter und Kniehang an demselben Holme;
- b) Speichgriff an den Sprossen einer Leiter und Kniehang an dem innern Holme der andern Leiter.

* 12. Übung 11 mit Fersenhang.

* 13. Liegehang vorlings. Ristgriff an dem einen und Kniehang an dem andern Holme derselben Leiter.

* 14. Liegehang vorlings. Speichgriff an beiden Holmen einer Leiter und Kniehang an einer Sprosse derselben Leiter.

* 15. Liegehang vorlings. Knie- oder Fersenhang der gegrätschten Beine an den Außenseiten der Holme einer Leiter und Ristgriff an den Sprossen oder Speichgriff an den Holmen.

* 16. Liegehang vorlings. Kniehang der gegrätschten Beine an der Außenseite beider innern Holme und Ristgriff an den Sprossen beider Leitern

oder Ellengriff oder Speichgriff an den innern Holmen beider Leitern.

* 17. Ueberdrehen mit Ristgriff an den Sprossen beider nahe gelegten Leitern. Ein Drehen um die Breitenaxe des Leibes,

- a) Aus dem Stande zum Stande, bei tiefergestellten Leitern.
- b) Aus dem Hange zum Stande, bei höher gestellten Leitern, d. h. es wird zum Stande niedergesprungen. Auf Befehl: Eins! Ueberdrehen; auf: Zwei! Niederspringen. Das Verharren im Hange kann längere oder kürzere Zeit dauern.
- c) Aus dem Hange Hin- und Herdrehen. Es kann dann auch mehrere Male aufeinanderfolgend dargestellt werden.

* 18. Dieselbe Übung mit Speichgriff an den innern Holmen beider Leitern.

* 19. Dieselbe Übung mit Ellengriff an den innern Holmen beider Leitern.

* 20. Dieselbe Übung mit Speichgriff an beiden Holmen einer Leiter. Die Beine hocken zwischen den Armen durch ohne die Leiter und die Arme zu berühren.

* 21. Dieselbe Uebung mit Ristgriff an einem Holme einer Leiter.

* 22. Dieselbe Uebung mit Ristgriff an den Sprossen einer Leiter.

* 23. Dieselbe Uebung mit Speichgriff an den Sprossen einer Leiter.

Uebungen an der Schrägleiter.

1. Steigen an der obern Seite der Leiter mit der Forderung, daß der Griff an den Holmen, oder an den Sprossen oder an einem Holme mit der einen und an den Sprossen mit der andern Hand geschehe.

2. Dieselben Uebungen an der untern Seite der Leiter.

* 3. Steigen an den obern Seiten zweier Leitern bei Grätschhalte der Beine und Spannhalte der Arme. Die gleiche Uebung auch an zwei senkrechten Leitern.

* 4. Steigen an den untern Seiten zweier Leitern.

* 5. Auf- und Abwärtssteigen an der obern (untern) Seite der Leiter bei griffesten Händen. Auch an der senkrechten Leiter.

* 6. Auf- und Abwärtsgreifen der Hände bei feststehenden Füßen an der obern (untern) Seite der Leiter. Auch an der senkrechten Leiter.

* 7. Steigen an der obern (untern) Seite der Leiter bei griffesten Händen zum Hockstande und aus diesem wieder Weitergreifen der Hände bis die Beine wieder gestreckt sind. Auch an der senkrechten Leiter.

8. Auf- und Abwärtshangeln.

- a) An beiden Holmen einer Leiter mit Speichgriff als Fortsetzung.
- b) Mit Speichgriff der einen Hand am Holme und mit Kammgriff der andern an den Sprossen.
- c) Im Rücklingshange mit Ellengriff an den innern Holmen beider Leitern. Anfangs nur zu mäßiger Höhe.
- d) Die Uebungen a bis c mit Seitsschwingen.

9. Auf- und Abwärtshangeln im Beugehang mit Speichgriff an beiden Holmen einer Leiter.

Übungen an den senkrechten und schrägen Stangen.

a) Hängen und Hangeln.

1. Vor- und Rückschwingen mit Speichgriff an zwei schrägen (senkrechten) Stangen im Vorlingshange.

2. Seitenschwingen mit Speichgriff an zwei schrägen Stangen im Vorlingshange.

Sprung zum Hang! — Springt!

Zwei (und mehr) Schwünge links und so viel rechts — schwingt!

3. Dieselbe Übung mit Hangeln an Ort und von Ort auf- und abwärts.

Acht (oder mehr) Schwünge und Hangeln an Ort. Dann, wenn das Hangeln an Ort gut geht:

Vier (oder mehr) Schwünge mit Hangeln aufwärts und so viel Schwünge mit Hangeln abwärts.

Zwei (und mehr) Schwünge mit Hangeln an Ort und so viel Schwünge mit Hangeln von Ort im Wechsel, auf- und abwärts.

4. Hang rücklings mit Ellengriff an zwei schrägen Stangen. Auch mit Seitenschwingen.

5. Auf- und Abwärtshängeln im Hange von Üb. 4. Auch mit Seitenschwingen zu üben.

6. Auf- und Abwärts hangeln im Beugehang mit Speichgriff an zwei schrägen (senkrechten) Stangen.

* b) Klettern.

7. Hinaufklettern an einer schrägen oder senkrechten Stange und Hinabklettern mit Griff an zwei schrägen oder senkrechten Stangen mit Kletterschluß an einer Stange.

8. Hinaufklettern mit Griff an zwei schrägen oder senkrechten Stangen mit Kletterschluß an einer Stange und Hinabklettern an einer schrägen oder senkrechten Stange.

9. Klettern an einer senkrechten Stange mit Umkreisen derselben.

Einmal Umkreisen rechts, Halten im Beugehang und Kletterschluß und Umkreisen links u. s. f.

Umkreisen rechts beim Aufwärtsklettern und Umkreisen links beim Abwärtsklettern und umgekehrt.

10. Kletterschluß mit Beugehang im Wechsel mit Kletterschluß ohne Beugehang, an einer senkrechten Stange.

Die Hände lassen los, und die Arme werden nach

irgend einer Richtung hin gestreckt und der Schüler verharret einen Augenblick im Kletterschluß.

11. Kletterschluß ohne Beugehang und Beugehang ohne Kletterschluß im Wechsel, an einer senkrechten Stange.

Auf den Befehl: Kletterschluß! (oder: Eins!) lassen die Hände los und auf: Beugehang! (oder: Zwei!) greifen dieselben wieder und die Beine lassen los, und so fort mehrere Male aufeinanderfolgend.

12. Klettern an einer senkrechten Stange, Loslassen der Hände und Halten im Kletterschluß.

Je nach dem ersten (2., 3.) Zug Seitwärts- oder Vorwärtsstrecken der Arme. Das Verharren im bloßen Kletterschluß wird an Zählzeiten gebunden, z. B. das Hinaufziehen, d. h. je ein Zug dauert eine und der Kletterschluß eine Zeit, oder der Kletterschluß dauert zwei Zeiten.

13. Klettern an den obern Seiten der schrägen Stangen mit Griff an zwei Stangen und Kletterschluß an einer Stange.

14. Klettern an der obern Seite einer schrägen Stange.

Übungen am Neck.

Hängen und Schwingen.

1. Armwippen 3—4 Mal in allen Griffarten.

2. Vor- und Rückschwingen im Seithang.

a) Mit Zwiegriff. Rechte Hand Rist- und linke Kammgriff oder linke Hand Rist- und rechte Kammgriff.

b) Mit Kammgriff beider Hände.

3. Armwippen im Seithange in allen Griffarten und im Querhange.

In diesem Schuljahre bis viermal. Mit dem Aufziehen in den Beugehang ist auch das Spreizen, Grätschen, Fersenheben und Knieheben zu verbinden.

Das Armwippen bilde auch in den zwei folgenden Schuljahren eine Hauptübung.

* 4. Aus dem Querhange Aufschwingen des linken (rechten) Beines zum Querliegehang.

Eins (Querhang)! — Zwei (Querliegehang)! —

Drei (Querhang)! — Vier (Stand)!

* 5. Querliegehang mit einem Knie und einer Hand.

Linkes Knie und linke Hand,

rechtes Knie und rechte Hand,

linkes Knie und rechte Hand,
rechtes Knie und linke Hand.

* 6. Aus dem Seithange mit Ristgriff Aufschwingen des linken (rechten) Beines zum Seitliegehang.

- a) Das Knie hängt außerhalb der linken (rechten) Hand.
- b) Das Knie hängt zwischen den Händen. Es gelangt in diesen Hang, indem das Bein zwischen den Händen durchhockt.

* 7. Seitliegehang mit beiden Knien und beiden Händen.

Die Uebung wird als schwerer aus dem Seithange mit Ristgriff ausgeführt. (Vergl. zweite Unterrichtsstufe, sechstes Schuljahr, Seite 259, Uebung 11.)

8. Unterarmhang einarmig und wechselarmig.

- a) Hang im Ellenbogengelenk, wobei die Hand des anderen Armes das Neck mit Ristgriff (Kammgriff) umfaßt.
- b) Hang mit aufgelegtem Unterarm, wobei die Hand des andern Armes das Neck, wie bei a umfaßt.
- c) Hang im Ellenbogengelenk oder mit aufgelegtem

Unterarm, wobei der andere Arm seitwärts gestreckt oder auf die Hüfte gestützt wird.

d) Hang wechselarmig in den Arten von a, b und c.

9. Unterarmhang vorlings beidarmig.

Aus dem Stande und aus dem Hange zum Unterarmhang.

a) Die Unterarme hängen im Ellenbogengelenk fest ein!

b) dieselben liegen der Länge nach auf dem Neck, wobei die Hände dasselbe fest umfassen.

10. Vor- und Rückschwingen im Unterarmhang vorlings.

Diese Uebung wird ausgeführt im Hange mit aufgelegten Unterarmen.

* 11. Quersturzhang.

Im Querhang werden die Beine zu beiden Seiten des Necks gestreckt gehoben.

* 12. Aus dem ruhigen Streckhange mit Ristgriff Aufschwingen der Beine und Durchhocken.

Ein Drehen um die Breitenaxe des Leibes zum Hang rücklings und wieder Herdrehen.

Niedersprung oder bei größerer Fertigkeit die Uebung wiederholt.

* **A u f f s c h w ü n g e.**

13. Fortgesetzter Wechsel von Seitliegehang und Wellenauffschwung.

- a) Nur links oder nur rechts.
- b) Links und rechts im Wechsel, indem man nach jedem Aufschwung sich zum Sitz auf den andern Schenkel dreht: Sitz auf dem linken Schenkel, halbe Drehung rechts zum Sitz auf dem rechten Schenkel und umgekehrt. Der Wechsel zum Sitz kann mit jedem Schwung oder nach einer bestimmten Zahl von Schwüngen erfolgen: **Z. B.:** Seitliegehang links (rechts)! — **Hang!** Dann: **Eins!** **Zwei!** **Drei!** **Vier!** Mit **Vier!** erfolgt der Wellenschlag vorwärts, worauf die Übung aus dem Sitz wiederholt wird.

14. Aufschwung rückwärts aus dem Seitliegehang mit einem Knie — Wellenauffschwung rückwärts.

- a) Aufschwung mit dem Knie zwischen den Händen.
- b) Aufschwung links, das Knie außerhalb der linken und Aufschwung rechts, das Knie außerhalb der rechten Hand.

Beim Wellenauffschwung rückwärts schwingt das

hangfreie Bein in vertikaler Kreisbewegung über die Reckstange.

15. Felgauffschwung.

Auf der zweiten Unterrichtsstufe ist derselbe in allen Griffarten aus dem Stande ausgeführt worden. Hier wird er bei höher gelegter Reckstange ebenfalls in allen Griffarten ausgeführt, indem die Stange vermittelt eines Hupfes oder Sprunges erfaßt werden muß, worauf der Aufschwung unmittelbar oder (hier noch versuchsweise) erst nach eingetretenem ruhigem Streckhange erfolgt.

* A b s c h w ü n g e.

16. Abschwung aus dem Seitstütz.

- a) Rückwärts mit Ristgriff in den Hang rücklings; aus diesem Niederspringen oder Durchhocken und dann Niederspringen zum Stand.
- b) Vorwärts mit Kammgriff. Wie a zu üben.

Diese Abschwünge werden bei höher gelegtem Reck je nach einem Aufschwunge (Wellenaufschwung [Aufschwung aus dem Seitliegehang] oder Felgaufschwung) ausgeführt.

17. Abschwung aus dem Seitstütz rücklings bei Ristgriff — „Kreuzabschwung“.

Die Übung wird vorerst bei tief gelegtem Knie nach einem Sprunge in den Seitstütz vorlings und halber Drehung in den Seitstütz rücklings ausgeführt; dann auch bei höher gelegtem Knie nach einem vorausgehenden Well- oder Felgaufschwung.

Anfangs nicht ohne Hülfe des Lehrers vorzunehmen.

18. Abschwung aus dem Knieen bei Kammgriff — Knieabschwung oder: „Muthabschwung“.

a) Auf einem Knie.

b) Auf beiden Knieen.

aa) Beide Kniee zwischen den Händen.

bb) Das eine zwischen, das andere außen.

cc) Beide außen — Grätschknieen.

Diese Abschwünge vorerst ebenfalls, wie bei 17, bei tief und dann auch bei höher gelegtem Knie. Der Abschwung geschieht in letzterem Falle in den Streckhang, aus welchem der Niedersprung erfolgt.

Nach einem Wellaufschwung geht man in den Seitstütz vorlings über durch Rückspitzen (was besonders zu üben ist) desjenigen Beines, welches den Wellaufschwung gemacht hat. Aus dem Seitstütz vor- und rücklings werde auch das Abschwingen — „Abhurten“ geübt.

Übungen am Barren.

Stütz und Stützen.

Das auf der frühern Stufe angefangene Hüpfen in den Streckstütz wird als Erschwerung am höhern Barren wiederholt. Als neue Übungen kommen hinzu :

1. Unterarmstütz.

Die Unterarme liegen bei diesem Stütz längs auf den mit den Händen fest angefaßten Holmen. Am niedern Barren, wo er vorerst einzuüben ist, wird aus dem Stande in denselben übergegangen. Dann werden die Arme aus dem Querstreckstück in den Unterarmstütz gesenkt, was zuerst wechselarmig und dann auch mit beiden Armen gleichzeitig geschieht. Auf: Eins! Streckstütz, auf: Zwei! Senken des linken Armes zum Unterarmstütz, auf: Drei! Senken des rechten Armes, auf: Vier! in den Stand zurück. Versuchsweise kann auch aus dem Unterarmstütz wechselarmig in den Streckstütz zurückgeführt werden.

* 2. Liegestütz.

a) Liegestütz vorlings. Die vordere Leibeseite dem Barren zugekehrt.

aa) Aus dem Streckstütz werden die Beine rückwärts geschwungen, gegrätscht und mit den innern Fußkanten auf die Holme gelegt.

bb) Aus den Sitzarten vor den Händen (Reitsitz, Grätschsitz, Außensitz) Rückschwingen der Beine zum Liegestütz.

Der Schwünge können auch mehr als einer gemacht werden, bevor der Liegestütz erfolgt.

- b) Liegestütz vorlings, wobei der eine Arm oder das eine Bein gehoben wird und den Stütz aufgibt.
- aa) Heben des rechten (linken) Beines bei Stütz beider Hände.
- bb) Heben des rechten (linken) Armes bei Stütz beider Beine (Aufliegen beider Füße). Der Arm wird vor- oder seitwärts gestreckt.
- cc) Heben des rechten (linken) Armes und gleichzeitig des linken (rechten) Beines — Stütz mit einer Hand und einem Beine.
- c) Seitliegestütz vorlings. Man gelangt in denselben aus dem Außensitz vor der Hand. Z. B.: Aus dem Außensitz rechts geht die rechte Hand bei gleichzeitiger halber Drehung links zum Stütz auf dem linken Holme. Die Beine gestreckt oder knieend auf dem andern Holme. Auch rücklings zu üben.
- d) Liegestütz vorlings mit gebeugten Armen. — Liegekniestütz. Das Beugen geschieht nur allmählig in größerem Maße bei gewölbtem Kreuz und Senken des Leibes zwischen die Holme.

e) Armmuppen im Liegestütz vorlings. In diesem Altersjahre bis drei mal.

3. Stützeln.

a) Im Querstrecksitz. Je vier (bis 6, 8) Stützschritte vorwärts im Wechsel mit ebenso viel (oder weniger) Schritten rückwärts. Je zwei (3) mal aufeinanderfolgend Stützeln links und unmittelbar darauf so viel mal Stützeln rechts. Je zwei mal Stützeln links im Wechsel mit einmaligem Stützeln rechts und umgekehrt.

* b) Im Liegestütz vorlings bei gestreckten Armen. Es wird vorerst an Ort und dann vor- und rückwärts ausgeführt: Stützeln vorwärts und Rutschen (oder Gehen) mit den Füßen. Stützeln rückwärts und Rutschen (oder Gehen) mit den Füßen.

4. Stütz hüpfen im Querstrecksitz.

Es ist ein gleichzeitiges Abschnellen beider Hände dem Hüpfen mit den Beinen entsprechend und geschieht zuerst an Ort und dann mit Fortbewegen vor- und rückwärts. Vier (oder mehr) Stütz hüpfen an Ort, Niedersprung und vorwärts hinaus. Vier (oder mehr) Stütz hüpfen vorwärts (oder rückwärts), Niedersprung und hinaus. Zwei (oder mehr) Stütz hüpfen an Ort im

Wechsel mit zwei (oder mehr) Stützhüpfen von Ort. Dasselbe auch im Liegestütz nur mit den Knaben.

5. Im Querstrecksitz Stützhüpfen und Stützeln im Wechsel.

Z. B. zwei (4) Stützhüpfen wechseln mit zwei (4) Stützsritten zc. Dasselbe auch im Liegestütz nur mit den Knaben.

Sitz und Sitzwechsel.

* 6. Reitsitz hinter der Hand.

- a) Aus dem Stande Sprung in den Streckstütz, Vorschwing, Rückschwung und Sitz rechts. Dann Absitzen, Vorschwing, Rückschwung und Niedersprung auf den vorher eingenommenen Standort. Dann Sitz links hinter der linken Hand u. s. w.
- b) Aus dem Streckstütz Vorschwing, Rückschwung und Sitz rechts; Absitzen, Vorschwing, Rückschwung und Sitz links u. s. w.

* 7. Sitzwechsel.

Von einer Sitzart zur andern übergehen durch Stütz und Schwung.

- a) Vom Reitsitz hinter der einen zum Reitsitz hinter der andern Hand mit und ohne Zwischenschwung.

- b) Vom Reitsitz vor der Hand zum Reitsitz hinter derselben Hand. — „Halbmond“. Geschieht mit Zwischenschwung und dann auch ohne Zwischenschwung, indem das Bein bogenspreizend über den Holm geschwungen wird, während das andere im ruhigen Abhange bleibt, wie überhaupt die Sitzwechsel aus dem Querstütz ohne Zwischenschwung, nur mit Heben der Beine als theilweise Ertschwerung ausgeführt werden können.
- c) Vom Reitsitz vor der einen zum Reitsitz hinter der andern Hand und umgekehrt. — „Schlange“.
- d) Sitz des linken Beines vor der rechten Hand oder des rechten Beines vor der linken Hand mit Viertel-drehung rechts (links) in Front nach Außen. Es entsteht dadurch ein Seitsitz auf dem Oberschenkel. Dann links und rechts im Wechsel.
- e) Innensitz des rechten Beines hinter der rechten Hand, während das linke rückwärts nach Außen über den Holm spreizt, oder Innensitz des linken Beines hinter der linken Hand, während das rechte rückwärts über den Holm spreizt. Dann links und rechts im Wechsel.

Auch so, daß das linke Bein aus dem Sitz vor der rechten Hand rückwärts über den rechten oder das rechte aus dem Sitz vor der linken Hand rück-

wärts über den linken Holm spreizt. Ferner: Aus dem Innensitz des rechten Beines hinter der rechten Hand unmittelbar durch Drehung rechts zum Innensitz des linken Beines hinter der linken Hand übergehen und umgekehrt — Sitzwechsel ohne Zwischenschwung.

Die Uebungen d und e sind Vorübungen zur

* 8. Scheere.

welche hier nur noch rückwärts („Scheere rückwärts“) ausgeführt wird.

Beim Rückschwunge im Streckstütz der Arme werden die Beine rasch gekreuzt, und der Turner gelangt durch eine gleichzeitig ausgeführte halbe Drehung um die Längsaxe in den Grätschsitz. Die Drehung soll sowohl rechts als links ausgeführt werden. Aus dem Grätschsitz wird die Uebung wiederholt, und es kann dieselbe je mit dem ersten (2., 3., 4.) Rückschwunge erfolgen. Die erste Ausführung der Scheere kann aus dem Stande, aus dem Streckstütz, aus dem Reit-, Grätsch- oder Außensitz vor den Händen geschehen.

Stützschwingen.

* 9. Vor- und Rückschwingen im Querstreckstütz.

Größere Fertigkeit im Hoch- und Schönschwingen zu erreichen, als es auf der frühern Stufe möglich war,

ist Aufgabe dieses wie der folgenden Schuljahre. Es werde aber mit Vorsicht betrieben, namentlich nicht über das Maß der Leistungsfähigkeit der Schüler.

10. Vor- und Rückschwingen im Unterarmstütz.

Der Schwünge werden anfänglich nur wenige und nur mit der Zunahme der Fertigkeit in größerer Zahl bis zur Holmhöhe und dann über dieselbe hinaus ausgeführt.

Ausschwünge (Sprünge) aus dem Barren.

* 11. Die Wende.

Aus dem Querstütz schwingen die geschlossenen und gestreckten Beine hinter der Hand über den Holm zum Stand seitlings vom Barren; über den rechten Holm als Wende rechts; die linke Hand ergreift beim Niedersprunge den rechten Holm; über den linken Holm als Wende links; die rechte Hand ergreift beim Niedersprung den linken Holm. Sie wird ausgeführt:

- a) Aus dem Stande: Aufsprung in den Stütz, Vorschwingung, Rückschwung, Auschwung und Niedersprung.
- b) Aus dem Querstütz: Vorschwingung, Rückschwung, Auschwung und Niedersprung.

c) Aus dem Reit- oder Grätsch- oder Außensitz vor den Händen: Rückschwung, Ausschwingung und Niedersprung.

Der Niedersprung geschehe stets mit Kniebeugung und in die Grundstellung der Füße.

* 12. Die Kehre.

Die Beine schwingen beim Vorschwunge geschlossen und gestreckt vor der Hand über den rechten (linken) Holm zum Niedersprung wie bei der Wende und zwar wie dort:

- a) Aus dem Stande zuerst an einem niedern und dann an einem höhern Barren.
- b) Aus dem Querstütz nach vorausgehendem Vor- und Rückschwung; versuchsweise auch unmittelbar aus dem ruhigen Stütz durch Heben der Beine.
- c) Aus dem Reit- oder Grätschsitz hinter den Händen.

Diese Wende- und Kehrschwünge können auch nach mehreren Zwischenschwüngen erfolgen, z. B.: Wende links (rechts) je mit dem zweiten (3., 4. 2c.) Rückschwunge. Kehre links (rechts) je mit dem zweiten (3., 4. 2c.) Vorschwunge 2c.

Übungen am Stemm balken.

Die auf der zweiten Unterrichtsstufe vorgekommenen Übungen sind hier bei höher gelegtem Stemm balken zu wiederholen. Bei Wiederholung des Aufhüpfens zu einer Übung geschehe dasselbe unmittelbar nach dem Niederhüpfen, indem das Kniestrecken dazu benutzt wird. Z. B.: Auf: Eins! Aufhüpfen zum Knieen links, auf: Zwei! Niederhüpfen und sofortiges Wiederaufhüpfen zum Knieen rechts, auf: Drei! Niederhüpfen und Wiederaufhüpfen zum Knieen mit beiden Beinen, auf: Vier! zum Stand. In gleicher Weise ist das Hüpfen in den Streckfuß bei Erhöhung des Stemm balkens zu üben. Als neue Übungen kommen hinzu:

1. Sprung zum Streckfuß vorlings bei allmählicher Entfernung des Aufsprungsorts vom Stemm balken.

Mit der Zunahme der Sprungfertigkeit wird der Aufsprungsort, beziehungsweise das Sprungbrett, immer weiter vom Stemm balken entfernt. Zweckmäßig für diesen Sprung als „Gemeinübung“ würde es sein, wenn für jedes Paar Pauschen ein Sprungbrett vorhanden wäre, sonst aber bezeichne man den Aufsprungsort auf eine andere passende Weise. Es ist bei dieser Übung darauf Rücksicht zu nehmen, daß die Schüler

mit kräftigem Aufsprunge die Pauschen von oben ergreifen.

Unmittelbar auf diesen Sprung erfolgt das Abspringen rückwärts.

2. Sprung zum Grätschstand bei allmäliger Entfernung des Aufsprungsorts.

3. Uebergrätschen — Grätsche.

Die Uebung wird hier nur mit Anlauf und erst später aus dem Stande ausgeführt. Hülfe und Vorsicht ist erforderlich, denn leicht bleibt der Springer mit einem Fuße hängen.

4. Sprung zum Hockstand.

Zu üben mit Anlauf und aus dem Stande.

- a) Hockstand auf beiden Beinen innerhalb der Pauschen, auch mit einem Fuße innerhalb und mit dem andern außerhalb derselben. Niedersprung dießseits oder jenseits des Balkens;
- b) Hockstand nur auf einem Fuße in folgender Weise:
 - das standfreie Bein im Abhange;
 - das standfreie Bein in der Spreizhalte seitlings, zuerst mit leichtem Auflegen des Fußes auf den Balken und dann zur freien Spreizhalte;
 - das standfreie Bein in der Spreizhalte vorlings, indem dasselbe zwischen den Pauschen durchhockt.

- c) Sprung zum Hochstand auf beiden Beinen mit Vierteldrehung. Der Stand geschieht hinter der rechten Pausche mit Drehung links, hinter der linken Pausche mit Drehung rechts, zwischen den Pauschen mit Drehung links oder rechts.

Diese Uebung wird „Affensprung“ genannt.

5. Sprung zum Streckstand.

Die Hände verlassen mit dem Aufsprunge schnell die Pauschen und der Turner steht in gestreckter Haltung auf dem Balken, die Arme im Abhang oder in der Seithehalte. Aus dieser Stellung Niedersprung vor- oder rückwärts.

6. Durchhocken.

Mit Anlauf und aus dem Stande.

- a) Mit einem Beine und Zurückhocken, oder Zurückspreizen mit demselben Beine, oder vorwärts Bogenspreizen mit dem andern Beine zum Niedersprung jenseits des Balkens;
- b) mit beiden Beinen zum Seititz. Niedersprung jenseits des Balkens als Weitniedersprung.

Mit Anlauf ist diese Uebung später auch bei Entfernung des Aufsprungsorts auszuführen, ebenso auch die nachfolgende.

7. Die Hocke vorwärts.

Diese Uebung unterscheidet sich vom Durchhocken mit beiden Beinen dadurch, daß hier die stützenden Hände schneller loslassen und der Niedersprung sofort geschieht. Sie wird mit Anlauf und aus dem Stande geübt; später auch mit Viertel- und halber Drehung beim Niedersprung.

8. Wendepreizausitzen, wobei die dem spreizenden Beine entsprechende Hand die Pausche flüchtig verläßt und sofort wieder ansaßt.

- a) Ausitzen rechts unter der rechten Hand durch und Absitzen links unter der linken Hand durch auf der andern Seite des Balkens;
- b) Ausitzen links unter der linken Hand durch und Absitzen rechts unter der rechten Hand durch auf der andern Seite des Balkens;
- c) Ausitzen rechts und Absitzen rechts;
- d) Ausitzen links und Absitzen links;
- e) Ausitzen rechts und Absitzen rechts unter der linken Hand durch;
- f) Ausitzen links und Absitzen links unter der rechten Hand durch.

9. Kehrspreizausitzen.

- a) Ausitzen rechts unter der flüchtig gehobenen linken

linken) Hand und Absitzen rechts unter der rechten (Hand durch durch; auch Absitzen links zum Stand auf der andern Seite des Balkens.

- b) Aufsitzen links unter der flüchtig gehobenen rechten Hand durch und Absitzen links unter der linken (rechten) Hand durch; auch Absitzen rechts zum Stand auf der andern Seite des Balkens.

* Übungen am Bocke — Bockspringen.

Die auf der frühern Stufe vorgekommenen und hier bei höher gestelltem Bocke und weiter gerücktem Aufsprungsorte zu wiederholenden Übungen werden durch folgende vermehrt:

1. Sprung in den Hockstand auf beiden Beinen bei breit gestelltem Bocke.

Der Hockstand erfolgt:

- a) zwischen den stützenden Händen;
b) außerhalb der stützenden Hände bei geöffneten Beinen.

2. Durchhocken zum Seititz.

3. Sprung zum Streckstand bei breit und längs gestelltem Bocke. Niedersprung vor- oder rückwärts.

4. Längensprung in der Weise, daß der Niedersprung so weit als möglich vom Bocke geschieht. Der Niedersprungsort kann dem Schüler durch Hinlegen eines Reifes bezeichnet werden, in den er hineinzuspringen hat.

Bei allen diesen Sprüngen leiste der Lehrer stets die nöthige Hilfe.

Spiele.

1. Den Dritten abschlagen.

(Drei Mann hoch.)

Die Schüler stellen sich mit großem Abstände im Kreise auf, nummeriren sich, und wenn dieß geschehen, treten die Geraden nach rechts (links) vor (hinter) die Ungeraden, oder die Ungeraden treten vor (hinter) die Geraden. Die Schüler stehen nun in Flankenpaare aufgestellt. Eines der Paare löst sich auf, indem der Eine des Paares die Rolle des Abschlägers und der andere die Rolle des Dritten übernimmt. Beide laufen, der Abschläger mit einem zusammengedrehten Tuche (Plumpfad) versehen, außerhalb des Kreises herum.

Plötzlich stellt sich der Dritte vor irgend ein Paar, und wie der Abschläger dieß bemerkt, eilt er auf den hinten Stehenden zu, um ihm mit dem Plumpsack einen Schlag zu versetzen, welcher aber vorher zu entkommen sucht, indem er sich vor ein anderes Paar stellt, worauf der Hintere (Dritte) nun wieder vom Abschläger verfolgt wird. Gelingt es dem Abschläger, den Dritten vor seiner Ankunft vor einem andern Paare mit dem Plumpsack zu berühren, so wird der Berührte Abschläger. — Dieses Spiel gewährt eine sehr lebhaftere Bewegung und erfordert eine beständige Aufmerksamkeit, besonders wenn der Verfolgte nicht zu lange läuft und sich schnell zu retten sucht.

2. Tag und Nacht.

Die Spielschaar wird in zwei gleiche Parteien getheilt, welche sich 10 bis 15 Schritte von einander in zwei Linien Rücken gegen Rücken aufstellen. Die eine Hälfte ist die Tag- und die andere die Nachtpartei. Etwa 30 bis 40 Schritte vor jeder Partei befindet sich ein Freiplatz, und zwar so, daß der, welcher vor der Tagpartei liegt, der Nachtpartei und der, welcher vor der Nachtpartei liegt, der Tagpartei gehört. Der Lehrer oder einer der Spielkameraden tritt zwischen die beiden Linien und hat eine hölzerne Scheibe, die auf der einen Seite weiß und auf der andern schwarz ist, jene heißt Tag und diese Nacht. Nun wird die Scheibe in die Höhe

geworfen; liegt „Tag“ oben, so ergreift die Nachtpartei die Flucht nach ihrem Freiplatz und wird von der Tagpartei verfolgt. Wer sich erwischen läßt, ist matt, und darf nicht mehr mitspielen. Diejenige Partei, welche zuerst aufgerieben ist, hat die Partie verloren.

Bei diesem Spiel sind folgende Gesetze zu beobachten: 1. Beim Aufwerfen der Scheibe ist strenge darauf zu halten, daß sich Niemand umsieht, um zu erfahren, welche Seite oben liegt; erst wenn der Spielordner ruft: „Tag!“ oder „Nacht!“ soll der Lauf beginnen. 2. Die Partei, welche die andere verfolgt, soll dieser nur nachsetzen und nicht etwa sofort nach dem Freiplatze laufen, um ihn zu versperren.

* 7. Der Treibball oder das Geierspiel.

Die Spielgesellschaft kann aus 6 bis 20 Personen bestehen. Jeder versieht sich mit einem etwa drei Fuß langen Stöcke. In der Mitte des Platzes wird ein Loch von der Größe eines Kopfes in den Boden gemacht, und im Kreise um dasselbe, zwei bis drei Schritte Abstand von einander, werden kleinere Löcher angebracht, und zwar immer eins weniger als Spieler vorhanden sind. Nun wird der Balltreiber (Geier) bestimmt, was so zugeht: Alle halten ihre Stäbe in das Mittelloch und der Spielordner zählt: „Eins! Zwei! Drei!“ Auf Drei! sucht Jeder seinen Stock so schnell als möglich in eines der kleinen Löcher zu setzen, und

wer bei dieser Beschlagnahme der kleinen Löcher leer ausgeht, ist Balltreiber. Dieser muß nun bemüht sein, den Ball mit seinem Stocke in den Kreis zu treiben und ihn in das Mittelloch zu rollen. Die Aufgabe der Uebrigen ist, dieß zu verhindern, indem Jeder, wenn der Ball in seine Nähe kommt, denselben durch einen kräftigen Schlag wieder hinaus treibt. Dabei muß aber Jeder auf der Hut sein, daß der Balltreiber seinen Stab nicht in eines der verlassenen Löcher steckt, während nach dem Balle geschlagen wird. Wer dadurch sein Loch verliert, übernimmt die Rolle des Balltreibers. Wenn es dem Balltreiber gelingt, den Ball in das Mittelloch zu bringen, so rufen Alle laut: „Wechselt!“ und Jeder muß sein bisheriges Loch verlassen und ein neues zu erhaschen suchen. Auch der bisherige Balltreiber sucht eines zu erhalten, und wer dabei leer ausgeht, ist der neue Balltreiber.

Die Gesetze bei diesem Spiele sind :

1. Der Balltreiber darf sein Geschäft nur mit dem Stock versehen und weder Hand noch Fuß benutzen.
2. Die Gegner des Balltreibers dürfen ihre Löcher nicht etwa mit dem Fuße zudecken.
4. Der Letzte stirbt.

(Für Knaben und Mädchen.)

Die Schüler stellen sich in zwei gleiche Reihen, Jeder einen Schritt weit von dem Andern, auf. Die Weite zwischen

beiden Reihen nimmt man auf etwa 12 Schritte an. Mit einem nicht zu kleinen Ball wirft nun einer nach der entgegengesetzten Reihe seinen Ball im schönen Bogen. (Es darf der Wurf nicht zu heftig, auch nicht zu hoch, zu kurz, oder zu weit, und nicht seitwärts geschehen, sonst ist er ungültig, worüber der Spielausschesser, oder einige aus den Spielenden gewählte Schiedsrichter, welche auf der Seite zusehen, und nach dem Spiele von Andern abgelöst werden, entscheiden.) Fängt der Gegner, auf den gezielt war, den Ball, so wirft er ihn wieder nach einem beliebigen Mitspieler der gegenüberstehenden Reihe. Doch kann den Ball auch derjenige fangen, dem er am nächsten kommt. Wird er nicht gefangen, so ist der, bei welchem er niederfällt, todt, muß aus der Reihe scheiden, und drei Schritte rückwärts, im Grase sitzend, das Ende des Spieles abwarten. Greifen Mehrere darnach, und es fängt ihn Keiner, so bestimmt der Ausschesser, oder Schiedsrichter, wer austreten müsse. Wer den Ball nicht fängt, der muß ihn holen und seinem Nachbar rechts geben, welcher nun wieder nach einem Gegner wirft. Ob der Ball mit einer oder mit beiden Händen gefangen werden soll, mögen die Spielenden unter sich bestimmen; ebenso hängt es von ihrer Bestimmung ab, ob die Spieler nach dem Austritte Einzelner in ihren Reihen näher zusammentreten, oder auf ihren Plätzen stehen bleiben müssen.

Nach und nach werden der Spieler immer weniger, bis

endlich auf der einen Seite nur noch einer steht; fällt auch dieser, so ist die Gegenpartei Sieger. Im Augenblicke, wo der letzte stirbt, fällt die siegende Partei mit ihren Plumpsäcken unter dem Rufe: „Der Letzte stirbt!“ über die Besiegten her. Diese retten sich nach dem hinter den Siegern liegenden Freiplatze. Ihr Streben muß dahin gehen, möglichst, ohne Schläge zu erhalten, durch die Sieger hindurch zu kommen.

Dritte Unterrichtsstufe.

Übungen für das achte Schuljahr.

Ordnungsübungen.

1. Umkreisen.

Im vorhergehenden Schuljahre ist vermittelst Kreisen das Neben-, Vor- und Hinterreihen ausgeführt worden, wodurch eine Flankenlinie in eine Frontsäule und eine Frontlinie in eine Flankensäule umgewandelt wurde. Hier wird nun der Erste oder Letzte oder der rechte oder linke Führer von den Uebrigen vollständig umkreist und man gelangt wieder in dieselbe Stellung, von der man ausgegangen ist. Dieses Umkreisen kann geschehen:

- a) In einer Flankenlinie oder Flankensäule links oder rechts um den Ersten und links oder rechts um den Letzten.
- b) In einer Frontlinie oder Frontsäule rechts oder links um den rechten Führer und links oder rechts

um den linken Führer. Zuerst geschehe die Übung mit kleinen und dann mit größern Reihen, zuerst von Einzelnen — von den Zweiten, dann von den Dritten, Vierten zc. — und von allen Gereihteten zugleich. Mit Gehen und Laufen zu üben.

- c) In einer Frontlinie von Zweierreihen umkreisen alle Ersten die Zweiten oder alle Zweiten die Ersten. Dasselbe auch in einer Flankenlinie.
- d) In einer Frontlinie von Doppelzweierreihen („Doppelpaaren“) umkreisen alle ersten Zweierreihen die zweiten oder alle zweiten die ersten. Dasselbe auch in einer Frontsäule. Es bilden hier die Doppelzweierreihen ein Reihenkörpergefüge.
- e) In einer Frontlinie von Doppelzweierreihen umkreisen alle Innern der Doppelzweierreihen die Außern d. h. der Zweite der ersten einfachen Reihe umkreist den Ersten und der Erste der zweiten einfachen Reihe den Zweiten; oder alle Außern umkreisen die Innern, indem sich diese von einander entfernen.
- f) In einer Frontsäule von Doppelzweierreihen umkreisen die Einzelnen der zweiten Reihen die sich öffnenden ersten Reihen und umgekehrt. Das Umkreisen kann von Innen nach Außen oder von Außen nach Innen geschehen.

Alle diese Arten des Umkreisens eignen sich mehr für Mädchen als für Knaben und bilden für sie einen belebenden Uebungsstoff, besonders wenn sie in Abwechslung mit Gehen an Ort oder von Ort und mit verschiedenen Gang-, Lauf- und Hüpfarten ausgeführt werden. Die Stehenden können auch während sie umkreist werden Freiübungen ausführen, wie z. B. verschiedene Stellungen annehmen.

2. Durchschlängeln.

Die Schüler sind, zu Zweien abgezählt, in einem Flankenkreise aufgestellt; alle Ersten machen eine halbe Drehung und winden sich, nach Außen beginnend, in Form des Schlängels zwischen dem Zweiten durch, bis Jeder wieder an seinem Aufstellungsplatze angekommen ist, worauf alle Zweiten, nach Innen beginnend, durchschlängeln.

3. Die Kette oder Gegenzug zur Kette. Aufstellung wie bei Uebung 2.

Die zwei einander gegenüber Stehenden geben sich die rechten Hände und auf: Marsch! treten Alle links an, weichen einander links aus und beim Begegnen des Folgenden geben sich die Betreffenden die linken Hände und weichen einander rechts aus und so fort bis Jeder wieder an seinem Aufstellungsplatze angekommen ist.

Die Uebungen 2 und 3, welche sich ebenfalls mehr für Mädchen als für Knaben eignen, sind mit verschiedenen

Gang-, Lauf- und Hüpfarten auszuführen; z. B. Schrittwechselgang, daß je mit dem Geschritte links das Ausweichen links und Händegeben rechts, mit dem Geschritt rechts Ausweichen rechts und Händegeben links erfolgt. Je nach einem Schrittwechselgeschritte zwei Zwischentritte oder je nach zwei Geschritten vier Zwischentritte. Ferner: Durchschlängeln oder die Kette mit Wiegegang, Wiegehüpfen, Galopphüpfen, Schottischhüpfen u. s. w.

4. Schwenkungen der Viererreihen.

- a) Halbe, Dreiviertel- und ganze Schwenkungen.

Hier sind zwei-, drei- und viermal mehr Schritte zu machen als bei der Viertelschwenkung. Es kann die Schwenkung von der Frontlinie oder von der Frontsäule ausgehen, auch werden sie wie die Viertelschwenkung, mit Vor- und Rückwärtsgehen ausgeführt.

Es lautet der Befehl: Zwei (drei oder vier) mal rechts (links) schwenkt — marsch! Soll das Schwenken mit Rückwärtsgehen ausgeführt werden, so soll es im Befehl angezeigt sein, ansonst immer mit Vorwärtsgehen geschwenkt wird.

- b) Schwenken um die Mitte der Reihe.

Wenn rechts geschwenkt wird, so geht die rechte Hälfte der Reihe bei der Viertelschwenkung zwei

Schritte rückwärts und die linke Hälfte zwei Schritte vorwärts; bei der halben Schwenkung ist die Zahl der Schritte vier.

Befehle: Um die Mitte rechts (links) schwenkt — marsch! — Um die Mitte (halbe Schwenkung) zweimal rechts (links) schwenkt — marsch! Die Richtung ist nach dem rückwärtsgehenden Führer zu nehmen.

- c) Nach der Viertelschwenkung aus dem Stehen sofort vorwärts (rückwärts) gehen (laufen).

Befehl: Rechts (links) schwenkt und Gehen (Laufen) vorwärts (rückwärts) — marsch! Auch mit halber Schwenkung.

- d) Nach der Viertel- (halben) Schwenkung im Gehen vorwärts Halten.

Befehl: Vorwärts — marsch! — Rechte (links) schwenkt und Halten — schwenkt! Ober: zweimal rechts (links) schwenkt und Halten — schwenkt!

- e) Nach jeder Viertel- (halben) Schwenkung wieder weiter ziehen.

aa) Schwenken auf eine bestimmte Anzahl von Schritten. Vier (8, 12 u.) Schritte Vorwärtsgehen im Wechsel mit Viertel- schwenkung rechts — marsch! Nach Vier-

maligem Rechtschwenken folgt ein viermaliges Linkschwenken. Auch halbe Schwenkung im Wechsel mit acht Schritten Vorwärtsgehen.

Die Uebung werde auch im Lauffschritt ausgeführt, auch so, daß das Weiterziehen mit Lauffschritt und das Schwenken mit Gehen geschehe, oder umgekehrt.

bb) Schwenken auf des Lehrers Befehl: Vorwärts — marsch! — Rechts (links) schwenkt — marsch! — Zweimal rechts (links) schwenkt — marsch! u. s. w. Auch: Rechts (links) schwenkt mit Lauffschritt und weiterziehen mit Gehen — marsch! Ferner: Lauffschritt — marsch! Dann: Rechts (links) schwenkt mit Gehen — marsch!

f) Wechsel von Schwenken rechts und links.

aa) Wechsel nach Zwischentritten (Zwischenschritten): Rechts (links) schwenkt, vier Schritte an Ort (von Ort) Gehen und links (rechts) schwenkt — marsch! und so Schwenken und Gehen im Wechsel fortgesetzt. Dann Schwenken nach beiden Richtungen unmittelbar aufeinanderfolgend: Rechts (links) und sofort links (rechts) schwenkt — marsch!

Zwei! Drei! Vier! — Eins! Zwei!
Drei! Vier! u. f. w.

- g) Folge von Schwenkungen in ungleichem Maße. Z. B.: Vier Schritte an Ort (vornwärts) gehen, Viertelschwenkung rechts (links), wieder vier Schritte gehen, halbe Schwenkung und nach wieder vier Schritten Dreiviertelschwenkung und nach nochmaligen vier Schritten ganze Schwenkung. Oder die Zwischenschritte fallen weg und es folgen Viertel- und halbe Schwenkung unmittelbar aufeinander. Auch so: Die Viertelschwenkung wird rechts und die darauffolgende halbe ($\frac{3}{4}$, $\frac{1}{4}$) Schwenkung links ausgeführt und umgekehrt.

5. Verbindung von Drehen und Schwenken mit Viererreihen.

- a) Vor dem Schwenken Drehen.

Aus der Flankenlinie: Links um und rechts schwenkt — marsch! Die Linie ist in eine Säule verwandelt worden; es wird wieder die Linie hergestellt durch: Rechtskehrt und links schwenkt — marsch! Die Linie ist jetzt eine Frontlinie geworden; mit: Links um — marsch! wird sie wieder zur Flankenlinie.

Die Uebung, wie alle folgenden, wird zuerst im

Stehen und erst dann im Gehen ausgeführt. Die Drehung und Schwenkung können auch nach gleicher Richtung geschehen, in welchem Falle die Reihen herwärts ziehen. Der Befehl würde lauten: Links-um und links schwenkt — marsch!

b) Nach dem Schwenken Drehen.

Aus der Frontlinie: Rechts schwenkt und rechts kehrt — marsch! — Links schwenkt und links kehrt — marsch! Nach diesen beiden Schwenk- und Drehungen ist man wieder in der Ausgangsstellung. Dann: Links schwenkt und Links kehrt — marsch! — Rechts schwenkt und rechts kehrt — marsch!

Man beginne diese Uebung auch aus der Frontsäule.

Auf eine Schwenkung kann auch eine Vierteldrehung folgen, wodurch die Reihen in Flanke gesetzt werden. Im Weitern lasse man die Drehungen auch auf eine halbe- und Dreiviertelschwenkung folgen.

Die Uebungen sind auch im Laufen auszuführen.

Nur andeutungsweise sei noch bemerkt, daß es dem Lehrer leicht sein wird, noch andere Uebungsfälle zu finden. Wir erinnern nur an das Schwenken mit Rückwärtsgehen.

6. Verbindung von Drehen und Reihen mit Viererreihen.

a) Vor dem Reihen Drehen.

Aus der Frontlinie: Rechtsum und links (rechts) Nebenreihen (neben den vordern Führer) — marsch! Die Uebung wird viermal ausgeführt und man ist wieder in der Ausgangsstellung. Dann auch mit Linksom.

Rechts kehrt und Vorreihen vor den rechten (linken) Führer — marsch!

Aus der Flankenlinie: Dreiviertel-drehung rechts (links) und Vorreihen vor den rechten (linken) Führer — marsch! — So kann auch das Hinterreihen auf eine Drehung folgen.

b) Nach dem Reihen Drehen.

Aus der Flankenlinie Nebenreihen links neben den vordern Führer, Vierteldrehung rechts, dann Nebenreihen rechts neben den vordern Führer und Vierteldrehung links u. s. w. Dann mit Nebenreihen rechts beginnen.

Aus der Frontlinie Vorreihen vor den rechten Führer, halbe Drehung rechts, Nebenreihen rechts und halbe Drehung links (rechts). Auch mit Vorreihen vor den linken Führer beginnen.

Diese Beispiele mögen genügen, um dem Lehrer zu zeigen, wie mannigfaltig Folgen von Drehungen und Reihungen betrieben werden können. Und wie auch das Reihen, Drehen und Schwenken verbunden werden kann — davon nur die Beispiele :

Aus der Flankenlinie rechts Nebenreihen, halbe Drehung rechts (links), Viertelschwenkung links und Vierteldrehung links. Oder: Viertelschwenkung rechts, Vierteldrehung rechts, Nebenreihen rechts neben den vordern Führer und halbe Drehung links (rechts).

Wir bemerken wiederholt, daß alle diese Folgen von Uebungen zuerst im Stehen auf des Lehrers Befehl, dann mit Zwischenschritten an Ort und von Ort und zuletzt im Weiterziehen auf des Lehrers Befehl ausgeführt werden.

7. Der Stern und Schwenken im Stern.

Die Schüler ziehen, in Viererreihen eingetheilt, links (rechts) geschlossen (auch mit den Händen auf den Schultern des Vorgereichten) im Kreise. Auf den Befehl: Alle vordern Führer links um! — **March!** ziehen dieselben der Mitte des Kreises zu, bis Alle in einem kleinen Kreise zusammentreffen, mit: Links um — **halt!** werden die Flankenreihen zu Frontreihen. Dann wird weiter befohlen: Je vier Schritte Gehen an Ort im Wechsel mit Viertelschwenkung rechts! — **March!** Oder vier

Schritte an Ort im Wechsel mit halber Schwenkung, oder vier Schritte an Ort im Wechsel mit Dreiviertelschwenkung, dann auch ganze Schwenkung. Die Schwenkungen werden mit Beschränkung der Arme und ohne diese Verbindung ausgeführt. Ebenso wie das Schwenken um die innern Führer, kann dasselbe auch um die äußern ausgeführt werden. Sind die Reihen durch Links um! in Frontreihen gesetzt worden, so ist das Schwenken um die äußern Führer ein Schwenken links. Bei dem Schwenken um die äußern Führer entfernen sich die Reihen vom Mittelpunkt des Kreises, kommen aber bei fortgesetztem Schwenken wieder an ihre ursprünglichen Plätze zurück. Um zum Kreis zurückzukehren, werden die Reihen wieder in Flanke gesetzt und dann wird befohlen: Alle Reihen Gegenzug links (rechts) zum Kreis — (oder in die Umzugsbahn)! — Marsch! Oder auch so: Die Frontreihen lenken eine nach der andern in die Umzugsbahn und ziehen in derselben in Frontsäule, aus welcher ebenfalls wieder (in anderer Weise, als oben angegeben) der Stern gebildet werden kann, indem die Reihen in gleichem Abstände nach und nach in einem Kreise sich fortbewegen, bis die innern Führer in einem kleinen Kreise zusammentreffen. Der Stern mit vier Strahlen (ein vierarmiges Kreuz) werde auch so gebildet: Die vier Reihen sind in der Mitte des Übungsplatzes in Flankenlinie aufgestellt. Auf den Befehl: Zum Stern — Marsch! reiht sich

die zweite Reihe rechts und die dritte links neben den hintern Führer der ersten Reihe in rechtwinkliger Stellung und die vierte Reihe schließt sich in Linie an die erste. Sind acht Viererreihen, so bilden die folgenden vier ebenfalls einen Stern, wodurch ein Doppels Stern (Doppeltkreuz) entsteht.

Freiübungen.

I. Stehen und Übungen im Stehen.

* 1. Auslage.

Stellung, aus der gewöhnlich der Fechttausfall gemacht wird.

- a) Auslage links. Bei gleichzeitiger Achtdrehung auf der rechten Ferse wird der linke Fuß zum kleinen Schritt vorwärts niedergesetzt. Beide Füße im rechten Winkel zueinander, die linke Ferse gegenüber der rechten Fußhöhle, das rechte Knie im Senkel zur rechten Fußspitze und das linke im Senkel zum linken Fußgelenk; die Schwere des Körpers etwas mehr auf dem rechten als auf dem linken Fuße.
- b) Auslage rechts.

- o) Wechsel von Auslage links und rechts
- aa) Wechsel von der Grundstellung aus.
- bb) Wechsel durch Drehung auf den Fersen. In der Auslage links Drehung rechts und in der Auslage rechts Drehung links.
- cc) Vierteldrehung rechts und links auf der Ferse des zurückstehenden Beines in der Auslage.

In allen diesen Auslagen sind die Hände auf die Hüften gestützt.

* 2. Ausfallstellung.

Aus der Auslage wird das Bein noch um eine Fußlänge weiter vorwärts gestellt. Beide Füße sollen mit ganzer Sohle auf dem Boden stehen; das zurückstehende Bein muß völlig gestreckt sein und das Knie des vorstehenden Beines ist im Senkel mit der Fußspitze. Der Oberkörper neigt sich in der Richtung des Ausfallbeines etwas vorwärts. Die Ausfallstellung ist, wie die Auslage, links und rechts anhaltend zu üben. Haben sich die Schüler die richtige Haltung im Ausfall angeeignet, so folgt dann in mannigfacher Betriebsweise

* 3. Der Ausfall

- a) Aus der Auslage links und rechts. Ausfall vorwärts links. Auf: Eins! Auslage, auf: Zwei! Ausfall, auf: Drei! Auslage, auf: Vier! Grundstellung. Dann der Ausfall vorwärts rechts.

In gleicher Weise werde der Ausfall auch seitwärts und rückwärts ausgeführt. In diesem Falle ist beim Uebergehen in die Auslage auf dem stehenbleibenden Fuße eine entsprechende Drehung auszuführen.

Mit diesen und den folgenden Ausfällen ist das Armstoßen zu verbinden; sie sind dann namentlich auch mit dem Eisenstabe vorzunehmen. Wir bringen in Erinnerung, daß derartige Uebungen auch so auszuführen sind, daß man drei (oder mehr oder weniger) Zeiten in einer angenommenen Stellung verharret.

- b) Aus der Grundstellung. Wird in den gleichen Richtungen mit den gleichen Zuthaten ausgeführt wie a.

Befehl: Ausfall vorwärts (seitwärts, rückwärts) links (rechts) — aus! — Grundstellung — steht! Dann wird nach Zählen der Ausfall links (rechts) nach allen drei Richtungen aufeinanderfolgend ausgeführt: Eins! — Zwei! — Drei! — Vier! — Fünf! — Sechs! u. s. w. Sodann wechselbeinig nach allen Richtungen in zwölf Zeiten.

- c) Ausfall mit Wechsel von Vor- und Rückschreiten. Auf: Eins! Ausfall vorwärts links, auf: Zwei!

Rückschreiten links, während das rechte stehenbleibende Bein zum Ausfall gebeugt wird, auf: Drei! Anziehen des linken Beines zur Grundstellung. Dann Ausfall rechts, Rückschreiten rechts und Beugen des linken Beines u. s. w.

* 4. Schrittstellungen nach vorausgehendem Spreizen.

- a) Spreizen vorwärts links (rechts) und Vorschrittstellung. Auf: Eins! Spreizen, auf: Zwei! Niederstellen des Beines in die Vorschrittstellung während man mit dem stehenbleibenden Beine in den Zehenstand übergeht, auf: Drei! Rückkehr in die Grundstellung.
- b) Spreizen seitwärts links (rechts) und Seitschrittstellung.
- c) Spreizen rückwärts links (rechts) und Rückschrittstellung.

* 5. Spreizen aus einer Schrittstellung.

Aus der Vorschrittstellung links (rechts).

- a) Spreizen vorwärts und Niederstellen des Beines zur Vorschrittstellung.
- b) Spreizen seitwärts und Niederstellen zur Vorschrittstellung.

- c) Spreizen rückwärts und Niederstellen zur Vorschrittstellung.

Aus der Seitenschrittstellung links (rechts):

- a) Spreizen seitwärts und Niederstellen zur Seitenschrittstellung.
- b) Spreizen vorwärts und Niederstellen zur Seitenschrittstellung.
- c) Spreizen rückwärts und Niederstellen zur Seitenschrittstellung.

Aus der Rückschrittstellung:

- a) Spreizen rückwärts und Niederstellen zur Rückschrittstellung.
- b) Spreizen seitwärts und Niederstellen zur Rückschrittstellung.
- c) Spreizen vorwärts und Niederstellen zur Rückschrittstellung.

* 6. Gewöhnliches Spreizen mit dem einen und Bogenspreizen mit dem andern Beine.

Bogenspreizen nach Außen (Innen) mit dem linken Beine und vorwärts (schrägvorwärts, seitwärts, schrägrückwärts, gerade rückwärts) Spreizen mit dem rechten Beine! — Links! Zwei! Rechts! Zwei! u. s. f. Dann:

Bogenspreizen mit dem rechten und gewöhnliches Spreizen mit dem linken Beine. Dann:

Bogenspreizen mit dem linken Beine nach Außen (Innen) im Wechsel mit gewöhnlichem Spreizen des rechten Beines nach allen Richtungen aufeinanderfolgend, und umgekehrt.

* 7. Spreizen und gleichzeitig Beugen des Standbeines zur kleinen Kniebeuge. Oder einfach Spreizen und Kniewippen.

Zwei (3, 4 u.) mal Spreizen vorwärts links und Kniewippen rechts; dann Spreizen vorwärts rechts und Kniewippen links, und so auch Spreizen seit- und rückwärts.

* 8. Spreizen mit dem einen und Anknien (Anfersen) mit dem andern Beine.

Spreizen links vorwärts (seitwärts, rückwärts) und rechts Anknien (Anfersen). Dann umgekehrt.

Dasselbe im Gehen vorwärts. Ferner:

Gehen an Ort (von Ort) und je in der dritten (5., 7. u.) Schrittzeit links (rechts) Spreizen und rechts (links) Anknien (Anfersen).

Dann vom Spreizen (Anknien, Anfersen) links übergehen zum Spreizen (Anknien, Anfersen) rechts, wobei der Wechsel nach vorher bestimmten Zeiten oder auf Befehl folgen kann.

* 9 Anfersen aus einer Spreizhalte.

Spreizhalte links (rechts) vorlings (schrägvorlings, seitlings)! — Hebt!

Fünf (oder mehr) mal Anfersen! — Eins! Zwei! Drei! Vier! 2c. Auf die ungeraden Zahlen kommt das Anfersen und auf die geraden Strecken des Beines.

Die Uebung auch in Verbindung mit Beugen und Strecken der Arme im Ellenbogengelenk.

10 Zehenstand auf einem Fuße.

Linkes Bein zur Spreizhalte vorlings (seitlings, rücklings)! — Hebt! Zehenstand rechts! — Auf! — Ab! Dann Spreizhalte rechts und Zehenstand links. Wird mit verschiedenen Armhaltungen ausgeführt.

11. Fußwippen mit einem Fuße.

Drei (4, 5, 6 2c.) mal Fußwippen rechts (links)! — Wippt! Auf: Wippt! wird das standfreie Bein zur Spreizhalte vorlings oder seitlings oder rücklings gebracht.

Drei (4, 5 2c.) mal Fußwippen links im Wechsel mit drei (4, 5 2c.) mal Fußwippen rechts! — Wippt!

12. Kleines (mäßiges) Kniebeugen mit einem Beine.

Rechtes Bein zur Spreizhalte vorlings (seitlings, rücklings)! — Hebt! — Kleine Kniebeuge links! — Beugt! Dann Kniebeuge rechts und Spreizhalte links. Ober: Mit dem Befehl: Beugt! wird gleich-

eitig das standfreie Bein in eine Spreizhalte gebracht, welche vorher angegeben werden muß.

13. Kniewippen mit einem Beine.

Drei (4, 5 u.) mal Kniewippen links (rechts) zur kleinen Kniebeuge mit Vor- (Rück-, Seit-) spreizhalte des standfreien Beines! — Wippt!

Drei (4, 5 u.) mal Kniewippen links im Wechsel mit drei (4, 5) mal Kniewippen rechts! — Wippt!

* 14. Knieen mit einem Beine.

a) Rückstellen des rechten Beines und Knieen mit demselben.

b) Rückstellen des linken Beines und Knieen mit demselben.

* 15 Fußwippen im Hockstand.

Es wird zuerst der Hockstand auf den Fußsohlen geübt und dann geht man von demselben in den Zehenstand über u. s. f. Sohlenstand und Zehenstand im Wechsel.

* 16. Wechsel von Hockstand und Knieen (Knie-stand).

Hockstand! — Beugt! — Kniet! Hierauf aufeinanderfolgend Hockstand und Knieen auf die Befehle: Eins! Zwei! — Drei! Vier! — Fünf! Sechs! u. s. f. Dann

Beugen, Knieen und Strecken im Wechsel. Auf: Eins! Beugen, auf: Zwei! Knieen, auf: Drei! wieder Hochstellung und auf: Vier! Strecken. Beim Knieen ist darauf zu achten, daß die Ferseu geschlossen bleiben.

* 17. Kumpffschwingen mit Spreizen.

- a) Schwingen vorwärts (Beugen vorwärts mit Schwung) und Rückwärtspreizen links (rechts).
- b) Schwingen seitwärts rechts (links) und Seitwärtspreizen links (rechts).

Sechs (oder mehr oder weniger) mal Kumpffschwingen seitwärts rechts und Seitwärtspreizen links! — Eins! Zwei! Drei! Vier! bis Zwölf! Auf die ungeraden Zahlen Beugen und Spreizen und auf die geraden Zahlen Strecken des Kumpfes und Schließen des Beines.

Kumpffschwingen seitwärts links und Seitwärtspreizen rechts.

Vier mal Kumpffschwingen seitwärts rechts und Seitwärtspreizen links im Wechsel mit vier mal Kumpffschwingen seitwärts links und Seitwärtspreizen rechts.

Je ein mal Kumpffschwingen rechts und Seitwärtspreizen links im Wechsel mit je ein mal Kumpffschwingen links im Wechsel mit Seitwärtspreizen rechts. Dann:

Kumpffschwingen seitwärts, von der Beughalte rechts in die Beughalte links und umgekehrt, wofür gerufen wird: **Rechts! Links!** u. s. f.

Bei mäßigen Spreizen kann diese Übung auch mit Mädchen betrieben werden.

- c) Schwingen rückwärts und Vorwärtsspreizen links (rechts).

18. Armschwingen.

- a) Aus dem Abhange seitwärts zur Hochhehalte.
- b) Aus der Vorhehalte in die Rückhehalte als: „Schulterprobe“.
- c) a und b mit einander verbunden.

Die beiden Übungen führe man auch so aus, daß Aufschwung, Vorschwung und auch Rückschwung mit Händeklatschen geschehen. Auch im Gehen an Ort und von Ort mögen sie angewendet werden.

19. Armstoßen in den verschiedenen Drehhalten.

Stoßen vorwärts (schrägvorwärts, seitwärts, aufwärts) aus der Speichlage (Kammlage, Kistlage, Ellenlage)! — **Stoßt! (Eins!) Zwei! Drei! Vier!** u. s. f.

Auf die ungeraden Zahlen Stoßen und auf die geraden zur Stoßhalte zurück.

Stoßen von einer Drehhalte in eine andere, z. B.:

Stoßen aus der Kammlage in die Ellenlage.

Stoßen aus der Ellenlage in die Kammlage.

Diese Uebungen auch im Gehen an Ort und von Ort.

20. Armkreisen vor dem Leibe durch.

Kreisen mit dem rechten (linken) Arme, nach Innen beginnend! — Kreist!

Kreisen mit dem rechten (linken) Arme, nach Außen beginnend! — Kreist!

Kreisen mit dem rechten (linken) Arm zwei (3, 4, 5 u.) mal, nach Innen (Außen) beginnend! — Kreist!

Kreisen wechselarmig nach Innen (Außen) beginnend! — Links! Rechts! Links! Rechts! u. s. f.

Weidarmiges Kreisen nach Innen (Außen) beginnend! — Kreist! Fortgesetzt als „Kreuzmühle“.

Diese Uebungen werden aus dem Abhange der Arme ausgeführt. Ein Kreisen vorlings (vor dem Leibe) kann auch aus der Seithehalte der Arme geschehen, indem nach unten oder oben gekreist wird.

Verbindungen von Uebungen sollen auch in diesem Schuljahre fleißig vorgenommen werden, z. B.: Spreizen und Armschwingen.

a) Mit dem Spreizen Auf- und mit dem Schließen Abschwingen der Arme.

Spreizen vorwärts links (rechts, wechselbeinig)

und Armschwingen links (rechts, wechselarmig, beidarmig) zur Seithebbhalte vorwärts (seitwärts).

Spreizen seitwärts links (rechts, wechselbeinig) und Armschwingen links (rechts, wechselarmig, beidarmig) zur Seithebbhalte seitwärts (vorwärts).

Spreizen vorwärts links (rechts, wechselbeinig) und Armschwingen links (rechts, wechselarmig, beidarmig) zur Hochhebbhalte vorwärts (seitwärts).

Spreizen seitwärts links (rechts, wechselbeinig) und Armschwingen links (rechts, wechselarmig, beidarmig) seitwärts (vorwärts).

Spreizen und Armschwingen im Gehen an Ort und von Ort.

- b) Mit dem Spreizen Ab- und mit dem Schließen Aufschwingen der Arme. In der gleichen Mannigfaltigkeit zu betreiben wie a.
- c) Mit dem Spreizen Kreis schwingen der Arme.

Spreizen vorwärts links (rechts, wechselbeinig) und Armkreisen links (rechts, wechselarmig, beidarmig) vorwärts (rückwärts).

So auch: Spreizen und Armstoßen; tiefes Knie wippen und Armschwingen oder Armstoßen, oder: Spreizen und tiefes Knie wippen; z. B.: Zwei mal Spreizen links, zwei mal rechts im Wechsel mit vier mal Knie wippen. Mit dem Knie wippen auch

Armstoßen oder Armschwingen. Dann lasse man auch eine Anzahl verschiedener Uebungen aufeinanderfolgen.

Es werden hier auch größere Leistungen von den Schülern gefordert bezüglich der Dauer der Bewegungen. Wenn z. B. im siebenten Schuljahre, Spreizen, tiefes Kniewippen, Armstoßen 2c. sechs (8) mal aufeinanderfolgend ausgeführt wurde, so geschehe es hier zehn (12) mal.

II. Gehen und Laufen und Uebungen in diesen Zuständen.

Der Wechsel von Gehen und Laufen namentlich nach einer Drehung, so wie Gehen mit verkürzten, mit schnellen und langsamen Schritten und der Dauer- und Schnelllauf sind fleißig zu üben und die Letztern durch Verlängerung der Dauer und der Laufbahn anstrengender zu machen.

Folgende Gangarten mögen hier noch am Platze sein:

* 1. Nachstellgang mit Spreizen.

- a) Nachstellgang vorwärts und Spreizen vorwärts. Links Spreizen und Vorschreiten und rechts Nachstellen in je drei Zeiten: Erste Zeit: Spreizen; zweite Zeit: Niederstellen des Spreizbeines zum Schritt; dritte Zeit: Nachstellen des rechten Beines, u. s. f. Vorwärts! — Marsch!

Die gleiche Übung mit Spreizen und Vorschreiten rechts; dann wechselbeinig, z. B. je drei Vorschritte links im Wechsel mit drei Vorschritten rechts.

Die Übung auch mit Armübungen, z. B. mit dem Spreizen Armschwingen zur Waghalte seitwärts und mit dem Nachstellen wieder zum Abhang. Oder mit dem Spreizen Armstoßen vorwärts (seitwärts, aufwärts) und mit dem Nachstellen wieder zur Stoßhalte zurück.

- b) Nachstellgang seitwärts mit Spreizen seitwärts. Gehen seitwärts links und Spreizen mit jedem linken Schritt! — Marsch! Zwei! Drei! Auf: Marsch! Spreizen, auf: Zwei! Niederstellen des Fußes zum Seitenschritt und auf: Drei! Nachstellen des rechten Fußes.

Gehen seitwärts rechts und Spreizen mit jedem rechten Schritt! — Marsch! Zwei! Drei!

Gehen seitwärts links (rechts) und Spreizen je mit dem dritten (5., 7. u.) Schritt! — Marsch! (Die Nachschritte werden auch gezählt.)

Gehen seitwärts links und rechts im Wechsel, z. B.: Links! Zwei! Drei! —

Rechts! Zwei! Drei! Ober: Zwei (3) mal links und darauf zwei (3) mal rechts.

Diese Uebungen auch in Verbindung mit Armschwingen und Armstoßen und zwar ebenfalls seitwärts und auch vorwärts.

2. Gehen mit Kreuzschritten. (Mit Uebertreten.)

Es ist ein Gehen seitwärts, indem z. B. das linke Bein einen Seitenschritt links macht, worauf das rechte vorn oder hinten über dasselbe tritt und so fortgesetzt, dann Seitenschritt rechts und das linke Bein führt den Kreuzschritt aus.

3. Wechsel von Gehen in der Grundstellung und einer Schrittstellung an Ort.

a) Wechsel auf Befehl des Lehrers.

Gehen an Ort in der Grundstellung!

— Marsch!

Gehen in der Vorschrittstellung links (rechts)! — Marsch!

Gehen in der Seitenschrittstellung links (rechts)! — Marsch!

Gehen in der Rückschrittstellung links (rechts)! — Marsch!

Gehen in der Kreuzschrittstellung links (rechts)! — Marsch! So auch in den Schrägschrittstellungen.

b) Wechsel auf eine bestimmte Anzahl von Schritten.

Je vier (6, 8 zc.) Schritte Gehen in der Grundstellung im Wechsel mit eben so viel (oder mehr oder weniger) Schritten Gehen in der Vorschrittstellung, Seitenschrittstellung, in den Schrägschrittstellungen und Kreuzschrittstellungen.

4. Wiegegang mit Spreizen.

Das Spreizen kann ein gewöhnliches oder ein Bogen-spreizen sein. Das Letztere wird beim Wiegeschritt seitwärts und schrägvorwärts angewendet. Die Spreizbewegung fällt mit dem ersten oder zweiten Schritte eines Geschrittes zusammen; mit der dritten Wiegebewegung kann auch ein Rückspreizen erfolgen. Das Niederstellen des Fußes geschehe auch mit Schlägen in Abwechslung mit leisem Niederstellen. Bei mäßigem Spreizen ist die Uebung auch für Mädchen geeignet.

Im Weitern siehe siebentes Schuljahr Wiegegang d.

5. Gehen und Kniewippen in einer Schrittstellung.

Das Wippen geschehe vorerst zur halben und dann auch zur tiefen Kniebeugung. Mit Mädchen nur zur halben.

Nach jedem Schritt Wippen.

Je nach dem vierten Schritt Wippen.

Je nach dem dritten (5., 7. zc.) Schritt Wippen.

Beugen und Strecken können auch mehrere Male aufeinanderfolgend geschehen.

Auch im Gehen an Ort.

Gehen an Ort! — Marsch! Dann :

Vorschritt (Rückschritt, Seitenschritt) links (rechts) und ein (2, 3 u.) mal Kniewippen — wippt!

Nach Vollziehung des Beugens und Streckens folgt jedes Mal wieder Gehen an Ort, worauf die Uebung nach einigen Schritten wiederholt wird.

Gehen an Ort und je in der dritten (4., 5., 6., 7. u.) Schrittzeit vorwärts (rückwärts, seitwärts) auserschreiten und ein (2, 3 u.) Mal Kniewippen — Marsch! und so fortgesetzt. Das Antreten zum Gehen an Ort geschieht jedes Mal mit dem Fuße, welcher den Schritt ausgeführt hat.

6. Wiegegang mit Kniebeugen (Kniewippen).

a) Beugen eines Beines.

Wiegegang mit Vorschritten (Seitenschritten, Schrägschritten) und Beugen je mit dem ersten Schritt eines Geschrittes links und rechts! — Marsch! Je das linke oder rechte Bein wird spreizend rückwärts gehalten.

Beugen je mit dem zweiten Schritt eines Geschrittes links und rechts! —

March! Je das links oder rechte Bein wird spreizend rückwärts gehalten.

Beugen je mit dem dritten, letzten Schritte eines Geschrittes links und rechts!

— **March!** Je das linke oder rechte Bein wird beim Wiegegang mit Vorschritten spreizend vorwärts gehalten und bewegt sich beim Wiegegang mit Schräg- und Seitsschritten spreizend im Bogen von Innen nach Außen zum Weiterschreiten.

b) Beugen beider Beine.

Wiegegang mit Vorschritten (Seitsschritten, Schrägschritten) und Beugen mit dem dritten Schritt eines Geschrittes links und rechts in der Grundstellung, indem der Fuß in dieselbe nachgezogen wird.
Dann :

Beugen mit dem dritten Schritt eines Geschrittes links und rechts in der Schrittstellung.

Beugen beider Beine werde auch mit dem Schrittwechselgang verbunden. In mannigfaltiger Weise können mit Wiegegang und Schrittwechselgang auch Armübungen ausgeführt werden.

7. Spreizlaufen.

Laufen an Ort (von Ort) und Spreizen vorwärts mit jedem Schritt! — **Lauf!**

Laufen an Ort (von Ort) und Spreizen vorwärts nur mit dem linken (rechten) Beine! — Lauft!

Acht (oder mehr oder weniger) Schritte Spreizlaufen im Wechsel mit so viel (oder mehr oder weniger) gewöhnlichen Lauffritten! — Lauft!

III. Hüpfen und Springen.

1. Wechsel von Hüpfen auf einem Beine und auf beiden Beinen.

Drei Hüpfe, die ersten zwei auf beiden und der dritte mit dem linken (rechten) Beine! — Hüpfst! Oder: Der erste Hupf links, der zweite rechts und der dritte auf beiden Beinen.

Vier Hüpfe, die ersten zwei auf beiden Beinen, der dritte links und der vierte rechts, und umgekehrt.

Je einen Hupf auf beiden Beinen im Wechsel mit einem Hupf auf einem Beine.

Die Uebung auch mit Hüpfen von Ort. Z. B. Hüpfen auf beiden Beinen an Ort und das Hüpfen auf nur einem Beine von Ort und umgekehrt. Oder: Hüpfen von Ort rückwärts auf beiden Beinen und Hüpfen von Ort vorwärts auf einem Beine und umgekehrt. U. s. f.

2. Hüpfen mit Spreizen.

a) mit Seit spreizen.

Linkes Bein zur Spreizhalte seitlings!
— Hebt! Dann: Niederhüpfen auf den linken Fuß und rechtes Bein zur Spreizhalte seitlings! — Hüpfst! Und so fort links und rechts im Wechsel aufeinanderfolgend in langsamem und schnellerem Tempo.

Die Uebung wird auch mit Fortbewegen vorwärts und rückwärts ausgeführt und auch im Wechsel mit Gehen an Ort und von Ort, z. B. je vier Schritte und vier Hüpfen.

b) Mit Vorspreizen.

Linkes Bein zur Spreizhalte vorlings!
— Hebt! Dann: Niederhüpfen auf den linken Fuß und rechtes Bein zur Spreizhalte vorlings! — Hüpfst! Und so fort. Auch im Wechsel mit Gehen an Ort und von Ort.

3. Wechsel von Schrittwechselhüpfen und Hopsenhüpfen.

Schrittwechselhüpfen links im Wechsel mit drei- (ein-, zwei-) maligem Hopsen rechts! — Hüpfst!

Schrittwechselhüpfen rechts im Wechsel mit drei- (ein-, zwei-) maligem Hopsen links! — Hüpfst!

Schrittwechselhüpfen links im Wechsel mit drei- (ein-, zwei-) maligem Hopfen links! — Hüpfst!
Dann:

Schrittwechselhüpfen rechts im Wechsel mit drei- (ein-, zwei-) maligem Hopfen rechts! — Hüpfst!
Dann die Uebung links und rechts im Wechsel.

Ein Geschrift links und ein Geschrift rechts und vier mal Hopfen wechselbeinig, wobei gezählt wird: Eins! Zwei! Drei! — Eins! Zwei! Drei! — Eins! zwei! Drei! vier! Fünf! sechs! Sieb! acht! Es ist dieß der Takt des Polkattanzes.

Statt im Hopfen kann der zweite Theil dieses Polkattanzes auch in Hüpfritten bestehen.

4. Wechsel von Schrittwechselhüpfen und Schottischhüpfen.

Links Schrittwechselhüpfen und rechts Schottischhüpfen! — Hüpfst!

Rechts Schrittwechselhüpfen und links Schottischhüpfen! — Hüpfst!

Zwei Schrittwechselhüpfe im Wechsel mit zwei Schottischhüpfen, links anhäpfen! — Hüpfst!

Die Uebung wird mit Hüpfen an Ort und mit Hüpfen von Ort dargestellt. Auch so: Die Schrittwechselhüpfe an Ort und die Schottischhüpfe von Ort und umgekehrt.

5. Wechsel von Hüpfen in der Grundstellung und Hüpfen zur Schrittstellung.

Je einen Hupf in der Grundstellung im Wechsel mit einem Hupf in die Schrittstellung, indem das eine Bein vor- und das andere rückspreizt! — **Hüpft!**

Dann zwei und mehr Hüpfen in der Grundstellung im Wechsel mit so viel Hüpfen zur Schrittstellung.

Einen Hupf (oder mehrere Hüpfen) in der Grundstellung im Wechsel mit einem Hupfe (oder mehreren Hüpfen) zur Seitenschrittstellung.

6. Wiegehüpfen.

Es ist dieß eine aus Wiegegang und Hüpfen zusammengesetzte Schrittart, wobei das Hüpfen je nur bei dem ersten oder nur bei dem zweiten, oder zweiten und dritten, oder bei dem ersten und zweiten, oder nur bei dem dritten, oder ersten und dritten, oder bei allen drei Schritten geschehen kann.

Wiegegang vorwärts (seitwärts, schrägvorwärts) und Niederhüpfen je bei dem ersten Schritt der drei Schritte links und rechts! — **Marsch!** Dann:

Hüpfen nur bei dem Wiegeschritt links oder nur bei dem Wiegeschritt rechts.

Es ist kaum nöthig, die Befehle für das Hüpfen bei den übrigen Schritten auch anzugeben, sie sind leicht aus dem Obigen herzuleiten.

Nur beim Hüpfen mit jedem Schritt wird befohlen :
Wiegehüpfen mit jedem Schritt! — Hüpf!

7. Wechsel von Schottischhüpfen und Nachstellgang.

Schottischhüpfen links und Nachstellgang rechts — hüpf!

Geschieht in fünf Zeiten, in der fünften Zeit erfolgt Nachstellen des Beines.

Schottischhüpfen rechts und Nachstellgang links — hüpf!

Dann :

Mit in Frontsäule geordneten Zweierreihen, wobei die äußern Füße Schottischhüpfen und die innern Füße Nachstellen und umgekehrt.

Als Folgen von Gang- und Hüpfarten mögen folgende als Beispiele dienen :

Die Schüler sind in Frontsäule von Zweierreihen aufgestellt und ziehen links in der Umzugsbahn. Es wird mit den äußern Füßen angetreten und im $\frac{3}{4}$ -Takt mit 12 Schritten vorwärts geschritten. Dann drei Galopphüpfe nach Außen, drei nach Innen, wieder drei nach Außen und drei nach Innen, so daß dieser Wechsel in zwölf Zeiten erfolgt; sofort werden vier Wiegeschritte seitwärts mit Antreten der äußern Füße in zwölf Zeiten mit Ab- und Zukehren ausgeführt. Je nach 36 Zeiten beginnt die gleiche Folge von Übungen aufs Neue. Nach dreimaliger Wiederholung dieser Folgen können

die Einzelnen der Zweierreihen (Paare) am Schlusse des Wechsels halbe Drehung nach Innen machen und die gleiche Folge von Uebungen wiederholen, indem sie nun rechts in der Umzugslinie ziehen. Dabei ist zu beachten, daß mit den äußern Füßen angetreten wird.

Die Zweierreihen ziehen im $\frac{4}{4}$ -Takt links in der Umzugsbahn, welche etwa vier Schritte von der Grenze des Uebungsplatzes zu nehmen ist. Nach acht Schritten kreisen die Einzelnen der Zweierreihen mit vier Schottischhüpfen nach Außen, worauf die Einzelnen vier Galopp hüpfen nach Außen und vier nach Innen ausführen. Ohne Unterbrechung beginnt diese Folge von Uebungen aufs Neue und kann etwa vier mal wiederholt werden.

Geräthübungen.

Uebungen mit dem Eisenstabe.

Mit den bis jetzt eingeübten Stabhaltungen und Stabschwüngen sind in diesem Schuljahre mehr als im vorhergehenden Freiübungen zu verbinden. So können z. B. in Verbindung gebracht werden:

1. Spreizhalte und Stabschwünge.

- a) Wechsel von Vorspreizhalte und Rückspreizhalte links bei Vorheb- und Hochhebbhalte beider Arme. Auf: Eins! Vorspreizhalte und Vorhebbhalte, Stab wagrecht vor dem Leibe in Schulterhöhe; auf: Zwei! Rückspreizhalte und Hochhebbhalte, Stab wagrecht über dem Kopfe; auf: Drei! wie bei Eins; auf: Vier! Ausgangsstellung. Dasselbe mit Rückspreizhalte beginnend.
- b) Wechsel von Seit spreizhalte links und rechts bei Hochhebbhalte eines Armes. Auf: Eins! Spreizhalte links und Hochhebbhalte rechts, d. h. Stab rechts hoch; auf: Zwei! Ausgangsstellung; auf: Drei! Spreizhalte rechts und Stab links hoch; auf: Vier! Ausgangsstellung. Sodann Verbindung von a und b.

Die Uebung kann auch mit der Rückspreizhalte beginnen.

2. Stabhaltung wie bei 1, aber anstatt Spreizhalte Vor-, Rück- und Seit schreiten mit Beugen des stehenbleibenden Beines.

3. Schreiten und Schließen und Ueberheben des Stabes.

- a) Ueberheben mit einem Arme bei mittlerer Fassung des Stabes, welcher in schräge Rücklingshaltung geschwungen wird.
- 1) Vorschritt links und den Stab mit dem linken Arme hinter die rechte Schulter oder mit dem rechten Arme hinter die linke Schulter schwingen. Ebenso mit Vorschritt rechts.
 - 2) Mit Seitenschritt links und rechts.
Mit Rückschritt links und rechts.
 - 3) Mit Kreuzschritt links und rechts, vor oder hinter dem stehenbleibenden Beine Kreuzen.
 - 4) Aus einer Schrittstellung in eine andere übergehen, z. B. auf: Eins! Vorschritt links und den Stab mit dem rechten Arme hinter die linke Schulter schwingen; auf: Zwei! Rückschritt links, den Stab mit dem linken Arme hinter die rechte Schulter schwingen; auf: Drei! wie bei Eins! auf: Vier! Grundstellung. Ebenso mit Schreiten des rechten Beines. Der Stab muß beim Uebergehen in eine andere Haltung kräftig geschwungen werden. Bei weiter Fassung des Stabes werde derselbe auch in einer Zeit in die wagrechte Rücklingshaltung geschwungen. Z. B.: Vorschritt links (rechts) und Schwingen des Stabes mit dem linken (rechten) Arme

in die wagrechte Rücklingshaltung — eins!
Auf: Zwei! Schließen des linken (rechten)
Beines und Schwingen des Stabes in die wag-
rechte Vorlingshaltung (Ausgangsstellung) u. s. w.

b) Ueberheben des Stabes mit beiden Armen.

1) Ueberheben zur wagrechten Rücklingshaltung in
Schulterhöhe beim Schreiten, und beim Schließen
des Beines vorwärts Ueberheben zur Ausgangs-
stellung. Das Schreiten geschehe nach allen
Richtungen.

2) Ueberheben zur wagrechten Tief-Rücklingshaltung
bei Fassung des Stabes mit Weitgriff. Im
Uebrigen wie bei Übung 1.

3) Ueberheben beim Schreiten aus einer Schritt-
stellung in eine andere. Z. B.:

Vorschritt links und Ueberheben wie bei 1
oder 2. Rückschreiten und vorwärts Ueberheben,
Vorschreiten und rückwärts Ueberheben, vorwärts
Ueberheben und Grund-(Ausgangs-)stellung.

4. Tiefes Kniebeugen zum Hockstand und Ueber-
heben des Stabes mit beiden Armen. Fassung des
Stabes mit Weitgriff.

Das Beugen der Kniee geschehe zuerst in vier, dann in
zwei und in einer Zeit; ebenso auch das Strecken. In vier

Zeiten: Auf: Eins! Behenstand und Stabhaltung wagrecht vorlings in Schulterhöhe, auf: Zwei! geringes Beugen und Stabhaltung wagrecht über dem Kopfe; auf: Drei! tieferes Beugen und Stabhaltung wagrecht rücklings in Schulterhöhe, auf: Vier! Hochstand und Tief=Waghaltung rücklings. So in vier Zeiten wieder zur Ausgangsstellung zurück. In zwei Zeiten: Auf: Eins! halbe Kniebeugung und Stabhaltung wagrecht über dem Kopfe; auf: Zwei! Hochstand und Senken des Stabes zur Tief=Waghaltung rücklings. In zwei Zeiten Rückkehr in die Ausgangsstellung. In einer Zeit: Eins! Ueberheben und Hochstand, zwei! Streckstand und Ueberheben vorwärts; oder der Stab bleibt in der Tief=Waghaltung rücklings und auf: Drei! erfolgt Ueberheben vorwärts und Hochstand; auf: Vier! Streckstand und so fortgesetzt.

5. Schrittstellung, Hochstand und Ueberheben des Stabes bei Fassung desselben mit Weitgriff.

Auf: Eins! Vorschritt links (rechts) und Schwingen des Stabes mit dem linken (rechten) Arme in schräge Haltung hinter die rechte (linke) Schulter; auf: Zwei! Hochstand, Senken des Stabes zur Tief=Waghaltung rücklings; auf: Drei! wie bei Eins! auf: Vier! Grund=(Ausgangs-)stellung.

6. Vorwärtsbeugen des Rumpfes und Ueberheben des Stabes mit beiden Armen. Fassung mit Weitgriff.

Auf: Eins! Stabhaltung wagrecht über dem Kopfe bei gestreckten Armen; auf: Zwei! Beugen des Rumpfes und Stabsenden auf die Schultern (oder auf das Kreuz bei ganz gestreckten Armen); auf: Drei! Stellung wie bei Eins! auf: Vier! Ausgangsstellung.

7. Drehen des Rumpfes in der Seitgrätschstellung und Ueberheben des Stabes.

Befehl: Mit Sprung zum Grätschstand — springt! Dann auf: Eins! Rechts Drehen, Stab hinter die rechte Schulter d. h. schräg hinter den Rücken; auf: Zwei! Ausgangsstellung, dann links Drehen und Stab hinter die linke Schulter u. s. w.

Von der Drehhalte rechts in die links übergehen und umgekehrt mit kräftigem Stabschwunge.

* 8. Auslagen bei verschiedenen Stabhaltungen.

(Siehe Auslage Seite 97.)

- a) Auslage links (rechts), Stab nach vorn, das vordere Ende desselben in Brusthöhe, bei links die rechte Hand an die rechte Hüfte, indem sie gleichzeitig den Stab am Ende ansaßt, der linke Oberarm am

Leibe; bei rechts, linke Hand an die linke Hüfte und rechten Oberarm am Leibe. Befehl: Auslage links (rechts) eins! Auf: zwei! Ausgangsstellung.

Man gehe auch aus der Stellung „Stab bei Fuß“ in diese Auslage, indem der Stab bei der Auslage links mit der rechten Hand heraufgezogen, in die linke Hand geführt und mit der rechten sofort am Ende angefaßt wird. Bei der Auslage rechts wird in umgekehrter Weise verfahren.

- b) Auslage links (rechts), Stab nach vorn und Ueberlegen des linken (rechten) Armes über die Brust. Bei der Auslage links Vorstrecken des rechten und Ueberlegen des linken Armes und linke Hand unter die rechte Achselhöhle; bei der Auslage rechts Vorstrecken des linken und Ueberlegen des rechten Armes.
- c) Auslage links (rechts), Stab nach hinten. Bei der Auslage links Rückstrecken des rechten Armes und linke Hand vor die rechte Schulter; bei der Auslage rechts, Rückstrecken des linken Armes und rechte Hand vor die linke Schulter.

* 9. Ausfall aus obigen Auslagestellungen und Stabstoßen.

Auf: Eins! Auslage; zwei! Ausfall und kräftiges

Stabstoßen vorwärts, drei! wie eins! Auf: Vier! Ausgangsstellung. Beim Stoß aus der Auslage von b findet ein Ueberdrehen des Stabes statt, so daß z. B. mit dem Ausfall aus der Auslage links, der linke übergelegte Arm den Stab etwas nach unten ausholend überdreht und vorwärts stoßt. Der Ausfall ist dann links und rechts aus allen drei Auslagestellungen aufeinanderfolgend auszuführen.

* 10. Ausfall aus der Auslage von Übung 8, c und Stabschwingen.

Auf: Eins! Auslage links, auf: Zwei! Ausfall und Schwingen des Stabes mit dem linken Arme nach vorn in schräge Haltung nach oben; auf: Drei! in die Auslage zurück und gleichzeitig Schwingen des Stabes nach unten; auf: Vier! Ausgangsstellung. Dann Auslage und Ausfall rechts und Schwingen des Stabes mit dem rechten Arme. Bevor dieser Stabschwung mit dem Ausfall verbunden wird, werde derselbe zuerst einzeln eingeübt, indem der Stab aus der Auslage von c am Ende angefaßt und in etwas schräger Haltung nach oben vorwärts gestreckt und einige Momente in dieser Lage verharrt wird.

Es folgen noch einige Übungen, die sich mehr für Mädchen als für Knaben eignen.

11. Zwei Schüler mit einem Stabe.

a) Ueberheben des Stabes rück- und vorwärts, beide

sind in Gegenstellung Front gegen Front. Ausgangsstellung: Stab wagrecht vor dem Leibe mit Weit- (auch mittlerem) Griff. Befehl: Alle Ersten Ueberheben des Stabes mit beiden Armen — eins! Auf: Zwei! Vorwärts Ueberheben und sofort Anfassen des Stabes durch die Zweiten, auf: Drei! Ueberheben rückwärts durch die Zweiten; auf: Vier! Ueberheben vorwärts u. s. w.

- b) Gegenseitiges Ziehen am Stabe. Dasselbe geschehe auch mit Kreisen. Es kann bei dieser Uebung auch die Absicht obwalten, einander aus der Stellung zu ziehen, was auch durch Stoßen geschehen kann. Diese Uebung, namentlich einander aus der Stellung zu bringen, ist mehr für Knaben geeignet.

12. Zwei Schüler mit einem Stabe. Die Schüler sind in Frontsäule von Zweierreihen geordnet.

- a) Ueberheben des Stabes rückwärts und vorwärts.

Der Stab wird von beiden Schülern mit den äußern Händen auf den Nacken und dann auch hinter den Rücken geführt.

- b) Der Stellungswechsel. Aus der Stellung Front gegen Front kommen die Beiden durch halbe Drehung und durch Winden unter dem Stab durch in Stellung Rücken gegen Rücken und umgekehrt aus

der Stellung Rücken gegen Rücken in Front gegen Front. Auch so: Ausgangsstellung Front gegen Front. Dann auf: Eins! Flanke gegen Flanke, auf: Zwei! Rücken gegen Rücken, auf: Drei! wieder Flanke gegen Flanke und auf: Vier! Front gegen Front und so fortgesetzt.

13. Zwei Schüler und zwei Stäbe.

Beide sind in Gegenstellung und Jeder streckt seinen Stab vorwärts, der vom Gegenüberstehenden angefaßt wird. Es werden etwa folgende Uebungen vorgenommen:

a) Heben und Senken des Stabes und zwar: Von beiden Schülern gleichzeitig nur mit dem einen Arme;

von beiden Schülern mit beiden Armen gleichzeitig;

von beiden Schülern gleichzeitig den einen Arm heben und den andern senken.

Das Heben der Arme werde zur Seithebbalte und zur Hochhebbalte ausgeführt im Stehen und im Gehen an Ort (auch im Gehen von Ort seitwärts oder vorwärts des Einen und rückwärts des Andern).

b) Der Stellungswechsel. Wird ausgeführt wie Uebung 12 b.

* 14. Steigen auf den Stab.

Der Stab wird in Leibesbreite angefaßt, der linke (rechte) Fuß steigt bei stark gebeugtem Knie zwischen die Hände auf den Stab — eins! Auf: Zwei! Rückkehr in die Ausgangsstellung.

* 15. Steigen über den Stab — Uebersteigen.

- a) Uebersteigen vor- und rückwärts links, dann rechts.
- b) Uebersteigen vorwärts mit dem einen und unmittelbar mit dem andern Beine, so daß der Stab in die Rücklingshaltung versetzt wird. In gleicher Weise Uebersteigen rückwärts. Das Uebersteigen soll so erlernt werden, daß es ohne Berührung des Stabes geschieht. Es werde auch nur zur Vorspreizhalte, in welcher zwei (3 u.) Zeiten verharret wird, ausgeführt, z. B. Links! Zwei! Drei! Vier! Links! (Rückkehr zur Grundstellung)! Zwei! Drei! Vier! Dann dasselbe rechts u. s. w.

Übungen am langen Schwungseil.

- a) Laufen unter dem Seil durch.

1. Einlaufen und halbe Drehung rechts oder links hüpfend.

2. Dieselbe Uebung zu Zweien.

3. Durchlaufen mit Schottischhüpfen.

Jeder beginnt das Schottischhüpfen erst beim Abläufen — Ablösen von der Reihe, oder die ganze Reihe setzt sich gleichzeitig mit Schottischhüpfen in Bewegung.

4. Durchlaufen von Zweierreihen — Flankenpaaren.

b) Springen über das Seil und gleichzeitig Durchlaufen.

Es werden in mannigfaltiger Weise Durchlaufen und Uberspringen mit zwei Reihen betrieben, wobei zwei Schüler gleichzeitig je der eine das Durchlaufen und der andere das Uberspringen ausführt, was schon auf der ersten Stufe vorgekommen ist, und hier nun weiter entwickelt wird. Z. B.:

5. Durchlaufen und Uberspringen, wobei die Thätigkeiten für die Reihen gleich bleiben, indem die eine nur durchläuft und die andere nur überspringt. Die beiden Flankenreihen stehen einander gegenüber; die eine Reihe macht den Rückzug zur Wiederholung der Uebung um den Lehrer und die

andere um den Ständer, an dem das Seil befestigt ist.

6. Durchlaufen und Uberspringen, wobei die Thätigkeiten für die Reihen wechseln, so daß diejenige, welche den Sprung ausgeführt hat, mit Durchlaufen und diejenige, welche das Durchlaufen ausgeführt hat, mit Sprung im Gegenzuge wieder zurückkehrt.

7. Durchlaufen und Uberspringen, daß je die zwei Lebenden, welche gleichzeitig im Seile sind, sofort in einem Halbkreise nach Innen wieder durchlaufend und überspringend zurückkehren und sich wieder ihrer Reihe anschließen.

8. Durchlaufen der einen und Hineinlaufen und Hüpfen der andern Reihe. Beide Reihen sind auf der gleichen Seite des Seiles, etwa einen Schritt von einander entfernt, aufgestellt. Die eine Reihe läuft unter dem Seile durch und kehrt mit Umzug um den Lehrer wieder zurück, während die andere Reihe ins Seil läuft und erst nach einem Hupse mit Umzug um den Ständer wieder zurückkehrt.

Übungen mit dem kurzen Schwungseil.

1. Doppeldurchschlag, wobei auf einen Hupf (Sprung) zwei Schwünge mit Durchschlag kommen.

2. Doppeldurchschlag je mit dem dritten Hupf (Sprung). Bei den zwei ersten Hüpfen erfolgt ein einfacher Durchschlag und bei dem dritten, der mehr ein Sprung sein soll, ein doppelter.

3. Je zwei Hüpfen auf einem Beine und bei jedem Hupf Schwingen und Durchschlagen oder je bei dem ersten Hupfe rechts und links. An Ort, vorwärts, rückwärts und seitwärts rechts und links Hüpfen.

4. Schottisch hüpfen vorwärts und Schwingen und Durchschlagen je bei dem letzten Hupfe eines Schottischhupfes, so daß je auf vier Hüpfeschrittzeiten ein Schwung kommt. Auch Hüpfen rückwärts und seitwärts.

5. Wiegehüpfen vorwärts und Schwingen und Durchschlagen je bei dem letzten Hupfe der

drei Wiegehüpfsschritte. Auch mit Wiegehüpfen rückwärts und seitwärts.

6. Takt hüpfen von Paaren, wobei die Einzelnen Stirn gegen Stirn gefehrt sind und nur ein Schüler das Seil vorwärts (rückwärts) schwingt und durchschlägt.

Springübungen.

Hoch-, Weit- und Tieffspringen sollen bei gesteigertem Maße fleißig betrieben werden. Als neue Uebungen mögen hier noch betrieben werden:

1. Aufsprung und Niedersprung mit dem gleichen Fuße.

2. Drehspringen.

Sprung und halbe Drehung rechts (links) aus der Grundstellung; aus einer Schrittstellung mit Angehen und Anlaufen.

3. Springen in die Höhe und Weite zugleich
— Hochweitspringen.

4. Springen mit Anlaufen über zwei (3, 4 u.) hinter einander gelegte Sprungbretter.

5. Springen mit geschultertem Stabe.

Tieffspringen.

6. Sprung vorwärts aus der Grund- und Schrittstellung mit einem kleinen Sprung in die Höhe.

7. Sprung vorwärts aus der Grund- und Schrittstellung mit einem kleinen Sprung in die Weite.

8. Sprung mit halber Drehung rechts und links von mäßiger Höhe herab.

9. Sprung seitwärts rechts (links) aus der Grundstellung von mäßiger Höhe herab.

10. Sprung rückwärts aus der Grundstellung von mäßiger Höhe herab.

* 11. Sprung mit Seitgrätschen während des Sprunges.

Übungen am Schrägbrett.

Nebst den frühern Übungen können hier noch geübt werden :

1. Hinauflaufen und Niederspringen hinter dem Brette über das Sprungseil als Hochtiesspringen.

2. Hinauflaufen und Niederspringen hinter dem Brette mit Viertel- und halber Drehung rechts (links).

Das Brett darf für diese Uebungen nicht zu steil gelegt werden.

Uebungen auf dem Schwebebaum.

1. Das Vorbeischweben oder Ausweichen.

Zwei begegnen sich auf dem Schwebebaume; um sich gegenseitig auszuweichen, fassen sie sich bei den Schultern und beide stellen den rechten (linken) Fuß, mit Schluß der innern Fußkanten vor und machen halbe Drehung rechts (links)-um. Die Uebung wird zuerst auf ebenem Boden vorgeübt.

2. Der Schwebekampf.

Die Schüler theilen sich in zwei Flankenreihen, welche auf dem Schwebebaume Front gegen Front gestellt sind. Die zwei Vordersten suchen einander durch Stöße und Schläge aus dem Gleichgewicht zu bringen und zum Absprung auf den Boden zu nöthigen. Die Kämpfenden dürfen einander

nicht mit den Händen fassen und greifen, und Stöße und Schläge sollen nur auf Arme und Schultern gerichtet sein. Finten, Ausweichungen und Deckungen sind erlaubt. Sobald der Vorderste besiegt ist, rückt der Folgende nach und beginnt den Kampf aufs Neue. Die Reihe, welche alle Gegner überwunden hat, ist Sieger.

Mit dem Gehen auf dem Schwebebaume werden auch allerlei Armübungen verbunden, z. B.: Gehen und Armschwingen zur Vor-(Seit-)hebhalte und Hochhebhalte; Gehen und Armkreisen, Gehen und Armbeugen und -strecken u. s. f. Ebenso werden auch Nachstellgang und Schrittwechselgang vorwärts und rückwärts dargestellt; auch Galopp hüpfen und Schrittwechselhüpfen.

Übungen an der wagrechten Doppelleiter.

1. Hangeln mit Ristgriff an der äußern Seite eines Holmes seitwärts rechts und links mit Weitergreifen zu Spannhängen ohne und mit Seitenschwingen.

2. Die gleiche Übung mit Kammgrieff.

3. Hangeln mit Speichgriff an den Sprossen einer Leiter seitwärts rechts und links, wobei die eine Hand zu großen Spannhängen weiter- und die

andere nachgreift, so daß die nachgreifende Hand je zum Hange an der Sprosse greift, welche der Sprosse zunächst liegt, an welcher die vorgreifende Hand den Hang ausführt. Der Leib wird durch Seitsschwingen fortbewegt.

4. Die gleiche Übung mit Ellengriff.

5. Hangeln mit Ristgriff an der innern Seite eines Holmes, wobei die eine Hand zu großen Spannhängen zwischen den Sprossen durch- und die andere nachgreift, und der Leib mit Seitsschwingen fortbewegt wird.

6. Die gleiche Übung mit Kammgriff an der innern Seite eines Holmes.

Übungen an der Schrägleiter.

* 1. Steigen vorlings mit tief gebeugten Knien an der obern Seite der Leiter.

* 2. Dieselbe Übung an der untern Seite der Leiter.

3. Steigen vorlings an der obern Seite der

Leiter, wobei nur eine Hand weiter greift, während die andere auf die Hüfte gestützt wird oder der Arm in der Seithebbhalte oder Hochhebbhalte sich befindet.

4. Steigen vorlings an der obern Seite der Leiter, wobei beide Hände gleichzeitig weiter greifen.

5. Steigen mit Umkreisen der Leiter.

6. Auf- und Abwärtshangeln an den Sprossen mit Auslassen einer Sprosse.

7. Hangzucken mit Speichgriff an den Holmen.

8. Dasselbe an den Sprossen mit Ristgriff.

Die Uebungen 6—8 nur versuchsweise, und im folgenden Schuljahre zu größerer Fertigkeit wiederholt.

Uebungen an den senkrechten und schrägen Stangen.

* a) Klettern.

1. Klettern von einer Stange zur andern —
Wanderklettern.

a) Ohne Steigen, in wagrechter Richtung von links nach rechts und umgekehrt, an den Reihen der senkrechten und schrägen Stangen.

- b) In schräger Richtung auf- und abwärts, links und rechts, an den Reihen der senkrechten und schrägen Stangen.
- c) Im Zickzack auf- und abwärts an den Reihen der senkrechten und schrägen Stangen.

2. Aufwärtsklettern an der einen äußersten senkrechten (schrägen) Stange, dann Wanderklettern bis zur andern äußersten Stange und an dieser Abwärtsklettern.

Sobald ein Schüler die Höhe der Stange bald erreicht hat, folgt ein anderer nach, so daß immer Mehrere sich gleichzeitig in der Richtung aufwärts, wagrecht und abwärts bewegen.

3. Beugehang mit den Händen und Kletter-schluß mit nur einem Beine, während das andere frei hängt.

- a) An einer senkrechten und
- b) an einer schrägen Stange.

4. Dieselbe Übung mit Griff an zwei senkrechten (schrägen) Stangen.

Diese beiden Übungen werden auf Dauer mit dem linken und rechten Beine geübt.

5. Klettern mit Kletterschluß nur eines Beines an einer senkrechten (schrägen) Stange.

6. Klettern mit Griff an zwei senkrechten (schrägen) Stangen und Kletterschluß nur eines Beines.

b) Hang und Hangeln.

7. Hangeln seitwärts rechts und links an der Reihe der schrägen Stangen mit Speichgriff im Vorlingshange.

- a) Daß die nachgreifende Hand je unter der griffesten andern Hand greift, worauf diese rasch zur folgenden Stange weitergreift ;
- b) daß die nachgreifende Hand je zur zweiten von drei Stangen greift, worauf die andere rasch zur dritten Stange weitergreift, von links nach rechts und von rechts nach links bis ans Ende der Stangenreihe ;
- c) daß je nur an drei Stangen gehangelt wird, indem bald die linke, bald die rechte Hand zum Schlußhang an der mittleren der drei Stangen nachgreift und der Uebende sich seitwärts rechts und links hin und her bewegt. Die Uebung kann auch im Rhythmus des Schrittwechselfanges dargestellt werden.

8. Drehhangeln an der Reihe der schrägen Stangen.

- a) Aus dem Rücklingshange mit Ellengriff halbe Drehung links (rechts) zum Vorlingshange mit Speichgriff. Aus diesem wieder zum Rücklingshange mit halber Drehung rechts und so fortgesetzt.
- b) Die halben Drehungen sind nicht ein Gegendrehen, sondern ein fortgesetztes Drehen nach gleicher Richtung, nur linksrum oder nur rechtsrum — Walzdrehen.

9. Hang mit Speichgriff an einer schrägen Stange.

- a) Rechte Hand oberhalb der linken;
- b) linke Hand oberhalb der rechten.

10. Hangeln in diesem Hange auf- und abwärts.

- a) mit Nachgriff;
- b) mit Uebergriff.

11. Hangeln schräg auf- und abwärts mit Speichgriff an der Reihe der schrägen (senkrechten) Stangen.

- a) Seitwärts rechts hinauf und seitwärts links hinab;
- b) seitwärts links hinauf und seitwärts rechts hinab.

Bei dem Aufwärtshangeln faßt die greifende Hand über der hangfesten andern Hand und bei dem Abwärtshangeln unter derselben.

12. Ueberdrehen mit Speichgriff an zwei schrägen Stangen. Im Vorlingsstand und Vorlingshang.

- a) Aus dem Stande zum Stand,
- b) aus dem Stande zum Hang und aus diesem Loslassen der Hände und Niedersprung,
- c) aus dem Hang zum Hang, Loslassen und Niedersprung.
- d) aus dem Hang zum Hang und aus diesem Ueberdrehen vorwärts als Gegendrehen.

Übungen am Beck.

a) Hang und Schwingen im Hange.

1. Armwippen 4—5 mal in allen Griffarten.

* 2. Unterarmhang rücklings.

Man gelangt am leichtesten aus dem Seitstze in diesen Hang; dann gehe man in denselben über auch aus dem Unterarmhang mit einem Arme durch Drehung um die Längsaxe des Leibes. Beim Hange mit dem rechten Arm ist die Drehung links, mit dem linken Arme rechts. Die

Hände liegen bei diesem Hange am Leibe; das Kreuz sei ein wenig gewölbt.

* 3. Vor- und Rückschwingen im Unterarmhang rücklings.

4. Oberarmhang einarmig und wechselarmig.

a) Hang, wobei die Hand des andern Armes das Neck umfaßt.

b) Hang seitlings, wobei der hangfreie Arm wagrecht ausgestreckt oder in die Hüfte gestützt ist. Wechselarmig wird dieser Hang so dargestellt:

Aus dem Oberarmhang rechts zurück zum Seit-
hang mit gestreckten Armen und durch schnelles
Aufziehen zum Oberarmhang links und umgekehrt.
Ober:

Vom Oberarmhang seitlings mit dem rechten
Arm durch halbe Drehung zum Hang mit dem
linken Arm und umgekehrt.

5. Oberarmhang beidarmig vorlings.

Beide Arme sind wagrecht vorwärts oder schräg vorwärts
gestreckt. Auch so, daß beide Hände das Neck mit Ristgriff
umfassen. Aus dem Stande und aus dem Hange zu üben.

* 6. Oberarmhang beidarmig rücklings.

Aus dem Hang 3 a durch halbe Drehung zum Hang

rücklings, wobei die Arme längs auf dem Neck liegen und die Hände dasselbe umfassen.

7. Hangwechsel von Handhang, Unterarmhang und Oberarmhang.

Durch schnelles Aufziehen im Seithang mit gestreckten Armen und Ristgriff in den Unterarmhang beidarmig und wieder in den Handhang, mehrere male aufeinanderfolgend gewechselt.

Dann vom Seithang mit gestreckten Armen in den Oberarmhang beidarmig. Auch so: Auf: Eins! Unterarmhang, auf: Zwei! Oberarmhang, auf: Drei! wieder Unterarmhang oder auch in Handhang und: Ab!

8. Griffwechsel.

Ein durch Armwippen bewirktes schnelles Uebergehen von einer Griffart in eine andere im Seithang.

- a) Aus dem Ristgriff in den Kammgriff und umgekehrt.
- b) Aus dem Rist-(Kamm-)griff in den Zwiegriff und umgekehrt.
- c) Aus dem Zwiegriff in den Zwiegriff.

9. Beugehang auf Dauer mit Rist-, Kamm- und Zwiegriff.

10. Vor- und Rückschwingen in diesem Hange.

* b) Auf- und Umschwünge.

11. Umschwung rückwärts aus dem Sitz auf einem Schenkel, derselbe zwischen den Händen mit Ristgriff der Hände. Der Umschwung aus Sitz, so wie auch diejenigen aus dem Seitliegehang heißt „Welle“.

Zuerst nur ein Umschwung und wieder in den Sitz auf einem Schenkel kommen, dann zwei (3, 4, 5 u.) Umschwünge und je beim letzten im Sitz auf einem Schenkel halten. Links und rechts zu üben.

12. Umschwung vorwärts aus dem Seitliegehang mit einem Knie, dasselbe zwischen den Händen mit Ristgriff beider Hände. — „Welle“.

13. Umschwung vorwärts aus dem Sitz auf einem Schenkel mit Kammgriff beider Hände, Knie zwischen den Händen.

Zu üben wie 11.

14. Umschwung rückwärts aus dem Sitz auf einem Schenkel mit Ristgriff beider Hände, Knie neben den Händen.

Zu üben wie 11.

15. Dieselbe Uebung aus dem Seitliegehang mit einem Knie.

16. Umschwung vorwärts aus dem Sitz auf einem Schenkel mit Kamingriff beider Hände, Knie neben den Händen.

Zu üben wie 11.

17. Felgauffschwung aus dem Beugehang mit Kamm-, Rist- und Zwiegriff zum Bauchhang und wieder zurück zum Beugehang. So mehrere male aufeinanderfolgend.

18. Felgauffschwung aus dem Streck- und Beugehang nach vorausgehendem Vor- und Rückschwingen. Vorschwingung, Rückschwung und mit dem zweiten Vorschwingung erfolgt der Aufschwung.

19. Kreuzaufzug (Aufschwung).

Kniehang mit beiden Knieen und Ristgriff beider Hände; dann Aufzug oder Aufschwung, a) zum Kreuzliegen auf dem Beck, b) zum Sitz auf dem Beck. Abschwung zum Kniehang und die Uebung wiederholt. Dann Abschwung und Kreuzaufschwung in schnellem Wechsel.

20. Umschwung vorwärts im Unterarmhang rücklings als Speiche vorwärts.

Bei vorwärts geneigtem Oberkörper werden die Beine rückwärts geschwungen zum Ueberdrehen vorwärts. „Diese Bewegung ist nachgebildet von dem Gange einer Radspeiche.“

21. Felgumschwung oder Felge rückwärts.

Aus dem Seitstütz vorlings mit Ristgriff schwingt sich der Uebende bei Beughalte der Arme und möglichstem Anschluß des Leibes an die Stange unter der Stange durch und gelangt durch Ueberdrehen wieder in den Seitstütz vorlings, aus welchem die Uebung wiederholt wird. Aus dem Stütz erfolgt der Abschwung vorwärts (Felgabschwung) mit Kamm- oder Ristgriff.

22. Felgumschwung rückwärts aus dem Seitstütz mit Ristgriff zum Hange bei gestreckten Armen.

Anstatt zur Ausgangsstelle, wie bei Uebung 21, gelangt der Uebende in den Seithang. Aus diesem einfach Niedersprung, oder er hockt zwischen den Armen durch zum Hang rücklings und aus diesem Niedersprung.

23. Felgüberschwung rückwärts aus dem Stande bei Scheitelhoch gelegtem Beck.

Die Uebung ist ein vollständiger Umschwung aus dem Stande zum Stande mit Rist-, Kamm- oder Zwiigriff.

24. Umschwung rückwärts aus dem Seitfuß auf beiden Schenkeln mit Rißgriff.

a) Nur ein Umschwung aus dem Sitz zum Sitz.

b) mehrmaliger Umschwung als Sitzwelle.

Die Übung wird auch so ausgeführt, daß eine Hand zwischen den Schenkeln, die andere seitlings von einem Schenkel greift, oder daß beide das Knie zwischen den Schenkeln fassen.

25. Dieselbe Übung auch vorwärts mit Kammgriff.

Übungen am Barren.

Stütz und Stützeln.

1. Stützeln mit Drehen.

Stützschritt links und Drehen rechts, dann Stützschritt rechts und Drehen links, und so fortgesetzt. Auch rückwärts. Dann:

Zwei (3, 4, 5, 6 u.) Stützschritte vorwärts im Wechsel mit zwei (3, 4, 5, 6 u.) Stützschritten rückwärts. Auch zu halben Drehungen, indem man vom Querstütz zum Seitstütz und von diesem wieder zum Querstütz übergeht.

2. Stützeln mit fortgesetztem Drehen nach gleicher Richtung.

Man greift vom Querstütz zum Seitstütz und von diesem wieder in den Querstütz und so fortgesetzt:

- a) mit Drehen rechtsum,
- b) mit Drehen linksam.

3. Knickstütz.

- a) In den Knickstütz aus dem Stande, zuerst so, daß die Füße im Zehenstande verbleiben, was natürlich nur am niedern Barren möglich ist. Die Schüler treten in den Barren, fassen die Holme in schräger Haltung der Arme und auf: Eins! erfolgt der Knickstütz und der Zehenstand bei stark hervorgeprägter Brust und gewölbtem Kreuz; auf: Zwei! Rückkehr zur Ausgangsstellung und so mehrere Male diese Uebung wiederholt. Alsdann wird der freie Knickstütz geübt, indem die Füße den Boden verlassen.
- b) In den Knickstütz übergehen aus dem Streckstütz. Auf: Eins! Querstreckstütz; auf Zwei: Knickstütz; auf: Drei: zum Stand. Dies mehrere Male, auf kürzere oder längere Dauer im Knickstütz verharrend, wiederholt. Versuchsweise möge hier schon geübt werden das Uebergehen aus dem Knickstütz in den Streckstütz als Armwippen 1 bis 3 mal.

* 4. Liegestütz rücklings.

- a) Aus dem Grätschsitze hinter den Händen Vorschwingung zum Liegestütz auf den äußern Fußseiten.
- b) Aus dem Streckstüz Rückschwung, Vorschwingung und Liegestütz.

* 5. Liegestützwechsel.

Vom Liegestütz vorlings mit Vorschwingung in den Liegestütz rücklings und umgekehrt.

- a) Liegestütz mit jedem Schwung.
- b) Liegestütz je mit dem dritten (5., 7. u.) Schwung.

Sitzwechsel.

* 6. Sitzwechsel zur Wende mit Zwischenschwung.

Vor- und Rückschwingen im Streckstüz und beim Rückschwunge werden beide Beine zum Außensitz hinter der Hand über den Holm geschwungen, und zwar kann dieß mit jedem Rückschwunge oder mit dem zweiten, dritten u. geschehen.

- a) Nur rechts und nur links,
- b) links und rechts im Wechsel.

Auf: Eins! Vorschwingung, auf: Zwei! Rückschwung und so mehrere Male mit fortgesetztem Zählen aufeinanderfolgend und mit der letzten Zeit entweder Abschwung mit Wende oder Kehre, oder mit Niedersprung im Barren.

* 7. Sitzwechsel zum Halbmond.

Zum Außensitz vor der Hand in den Außensitz hinter der gleichen Hand und umgekehrt.

* 8. Sitzwechsel zur Schlange.

Vom Außensitz vor der einen Hand in den Außensitz hinter der andern Hand und umgekehrt.

A u s s c h w ü n g e.

* 9. Kehre aus dem Außensitz hinter der Hand.

- a) Sitz rechts und Kehre rechts über den gleichen Holm oder Kehre links über den andern Holm.
- b) Sitz links und Kehre links über den gleichen Holm oder Kehre rechts über den andern Holm.

* 10. Kehre ohne Zwischenschwung.

- a) Aus dem Reitsitz vor der Hand.
- b) Aus dem Außensitz vor der Hand.

* 11. Wende ohne Zwischenschwung.

Aus dem Reitsitz hinter der Hand.

* **Übungen am Stemmbalken oder am breitgestellten Pferde.**

1. Wendespreizauffsitzen mit Vorschwingen.

- a) **Auffsitzen erster Art**, indem die Hand während des Auffsitzens Griff auf der andern Pausche nimmt. Vorschwingen links und Auffsitzen rechts, indem die rechte Hand Griff auf der linken Pausche nimmt. Vorschwingen rechts und Auffsitzen links.
- b) **Auffsitzen zweiter Art**, indem die Hand gleichzeitig mit dem Ueberspreizen zum Auffsitzen die Pausche verläßt und sofort wieder ansaßt. (Siehe Übung 8 für das siebente Schuljahr.)
Vorschwingen links und Auffsitzen rechts.
Vorschwingen rechts und Auffsitzen links.

4. Schraubenauffsitzen.

Ein Spreizen rückwärts mit gleichzeitiger $\frac{3}{4}$ -Drehung.

- a) **Auffsitzen rechts** mit Spreizen rechts und Dreiviertel=drehung rechts;
- b) **Auffsitzen links** mit Spreizen links und Dreiviertel=drehung links.

Das Auffsitzen kann inner= und außerhalb der Pauschen geschehen.

3. Dieselbe Übung mit Vorschwingen.

- a) Vorschwingen rechts, Rückschwung und Schraubenaussitzen rechts ;
- b) Vorschwingen links, Rückschwung und Schraubenaussitzen links.

4. Schraubenaussitzen aus dem Stützrücklings.

- a) Aussitzen links mit Spreizen links und gleichzeitiger Dreivierteldrehung rechts ;
- b) Aussitzen rechts mit Spreizen rechts und gleichzeitiger Dreivierteldrehung links.

Das Aussitzen kann inner- und außerhalb der Pauschen geschehen.

Zum Absitzen bei allen diesen Aussitzarten wendet man die rückgängige Bewegung an; es kann jedoch auch eine andere Art des Absitzens angeordnet werden, z. B. Absitzen auf der andern Seite des Balkens, oder in den Seitensitz übergehen und vorwärts Abschwingen.

5. Flankenschwung zum Liegestütz seitlings.

- a) Flankenschwung rechts zum Liegestütz seitlings links auf dem linken Arme und linken Beine.
- b) Flankenschwung links zum Liegestütz seitlings rechts auf dem rechten Arme und rechten Beine.

Absprung jenseits des Balkens mit Drehung links (rechts).

6. Flankenschwung zum Seititz jenseits des Balkens.

- a) Schwung links zum Sitz außerhalb der linken Pausche.
- b) Schwung rechts zum Sitz außerhalb der rechten Pausche.
- c) Schwung links zum Sitz zwischen den Pauschen bei schnellem Heben der linken Hand.
- d) Schwung rechts zum Sitz zwischen den Pauschen bei schnellem Heben der rechten Hand.

Aus dem Sitz vorwärts Abspringen zum Stande, ohne oder mit Viertel- oder halber Drehung.

7. Flanke.

Ein Ubersprung zum Stand rücklings jenseits des Balkens. Die Beine sollen geschlossen und gestreckt sein und während des Schwunges, so wie auch beim Niedersprunge soll keine Körperdrehung stattfinden.

8. Wolfsprung. Durchhocken mit dem einen und Seitpreizen mit dem andern Beine.

Die Uebung geschehe vorerst bloß zum Hockstand links und Seitpreizhalte rechts und umgekehrt. Sodann wird der

vollständige Uebersprung ausgeführt zum Stand rücklings jenseits des Balkens.

„Der Name der Uebung ist in ihrer Aehnlichkeit mit den Sprüngen eines Raubthieres, dem die Eigenthümlichkeit seiner Bauart eine schiefe und nachschleppende Bewegung der Hinterbeine vorschreibt, begründet.“ (Dr. Pion.)

9. Wende.

Sie ist ebenfalls ein Sprung über den Balken zum Stand seitlings. Bei der Wende rechts wird mit dem Aufschwunge der Beine nach rechts eine Vierteldrehung links ausgeführt und beim Niedersprung ist bei griffest bleibender linken Hand die linke Leibesseite dem Balken zugekehrt. Bei der Wende links sind die Bewegungen widergleich. Es ist auf eine gestreckte und geschlossene Haltung der Beine und auf einen regelmäßigen Niedersprung zur Grundstellung zu halten.

Wird mit der Wende eine größere als eine Vierteldrehung, z. B. eine halbe Drehung ausgeführt, so entsteht die

10. Drehwende,

welche hier ebenfalls schon geübt werden kann. Der Niedersprung geschieht zum Stand vorlings.

Wenn wir in Erinnerung bringen, daß früher vorgekommene Uebungen mit angemessener Erschwerung und Uebersprünge aus dem Stand und mit Anlauf ausgeführt werden

sollen, so mag der hier gebotene Uebungsstoff für dieses Schuljahr genügen.

Die bekannten Sprünge am Bod sollen in diesem Schuljahre fleißig und ebenfalls mit Erschwerung wiederholt werden.

Spiele.

1. Bärenschlag oder Kettenspiel.

Dieses Spiel erfordert einen geräumigen Platz. Durch Wahl oder durchs Loos wird ein Urbar bestimmt, für welchen ein Freiplatz bezeichnet wird, in welchem er nicht angegriffen werden darf. Der Bär läuft aus dem Freiplatze aus und sucht einen der Spieler zu fangen, indem er ihm einen leichten Schlag auf den Rücken oder auf die Schulter gibt. Sofort laufen beide, der Geschlagene und der Bär, möglichst schnell nach dem Freiplatze, bis wohin sie von den Uebrigen mit Plumpsäcken getrieben werden. Der Geschlagene ist nun ebenfalls Bär, und beide gehen auf neuen Fang aus, wobei sie sich an den Händen fassen und nur mit der äußern freien Hand schlagen dürfen. Nach jedem neuen Fang laufen die Bären in den Freiplatz, wohin sie immer mit Schlägen ver-

folgt werden. Die Kette wird nun allmählig größer und das Fangen kommt nur den Flügelmännern zu, und die Uebrigen müssen die Kette fest schließen. Löst sie sich, oder wird sie von einem Spieler durch Hineinsprengen von vorn — von hinten darf dieß nicht geschehen — zerrissen, so werden die Bären ebenfalls in den Freiplatz geschlagen. Das Spiel dauert so lange, bis Alle Bären geworden sind.

Folgende Gesetze sind hier zu beobachten:

1. Die Bären sollen nicht auf- oder festgehalten werden, dürfen sich auch nicht vertheidigen, sondern müssen sich den Schlägen nur durch schnelle Flucht entziehen.
2. Die Grenzen des Spielplatzes dürfen nicht überschritten werden.
3. Alle Bären müssen bei ihren Streifzügen den Freiplatz verlassen, und dürfen nur auf Erlaubniß ein Spiel aussetzen.

Ist die Spielgesellschaft groß, so können auch zwei, drei Ketten gebildet werden.

* 2. Steht Alle!

Es ist dieß für Knaben ein munteres Ballspiel. Die Schüler bilden einen Kreis; in der Mitte desselben steht ein Spieler, der die Aufgabe hat, den Ball senkrecht in die Höhe zu werfen. Alle Uebrigen sind auf den Wurf gespannt, und

so wie der Ball aufsteigt, machen Alle halbe Drehung und entfernen sich so weit und so schnell als möglich vom Ballwerfer. Dieser fängt den Ball sofort wieder auf, und wie er ihn in den Händen hat, ruft er: „Steht Alle!“ und augenblicklich müssen die Flüchtigen fest stehen bleiben. Der Ballwerfer hat nun das Recht, nach Einem zu werfen, und trifft er ihn, so hat der Getroffene den Ball sofort aufzunehmen und wie sein Vorgänger zu werfen, und so geht es fort. Wer nicht trifft, hat das Spiel jedes Mal zu wiederholen. Es kann der Fall eintreffen, daß die Spieler so weit vom Ballwerfer entfernt sind, daß es ihm nicht mehr möglich ist, Einen zu treffen; dann ist es ihm erlaubt, einem Andern den Ball zuzuworfen, der ihn sofort abzulösen hat.

Gesetze:

1. Kein Spieler darf „steht Alle!“ rufen, bevor der Ball in seinen Händen ist; ebenso darf Keiner von den Uebrigen weiter laufen, wenn der Ruf geschehen ist. Thut es dennoch Einer, so muß er, auf Verlangen des Ballwerfers, die Schritte, die er über das Maß hinaus lief, zurück thun.
2. Beim Werfen muß Jeder ruhig stehen bleiben und darf höchstens dem Werfer den Rücken zugehren.

In Guths-Muths Sammlung von Jugendspielen ist dieses Spiel auch so beschrieben: Auf ebenem Boden legen sich die

Spieler handbreite und handtiefe etwa $\frac{1}{2}$ Fuß von einander entfernte Löcher an, welche in einer Reihe oder auch beliebig auf einem Raume angebracht werden. Jeder Spieler muß sein Loch genau kennen und macht sich zu diesem Zwecke ein Zeichen dazu. In einer Entfernung von etwa 2—4 Schritten rollt einer aus der Gesellschaft den Ball den Löchern zu. Sobald der Ball in eines der Löcher rollt, worauf Jeder gespannt sein muß, ergreifen Alle die Flucht; nur derjenige bleibt zurück, in dessen Loch der Ball fiel, welchen er sofort ergreift und „steht Alle!“ ruft, und den Ball nach einem Andern wirft. Trifft er Keinen, so wird ihm ein Steinchen in das Loch gelegt und Alle kehren zu den Löchern zurück und das Spiel beginnt von Neuem. Gelingt es dem Werfer Einen zu treffen, so ergreift dieser sofort den Ball und wirft ihn nach dem Rufe: „Steht Alle!“ Und so geht es fort. Wer auf solche Weise eine voraus bestimmte Zahl von Steinchen in sein Loch bekommt, der muß sich's gefallen lassen, daß man etwa in einer Entfernung von 12 Schritten so viel Mal nach ihm wirft.

* 3. Die Wächter und die Diebe.

Die Gesellschaft zu diesem Spiele kann zahlreich sein, und der beste Platz dazu ist eine mit Gebüsch umgebene Wiese. Einer wird zum Richter ernannt, und dieser theilt die Gesellschaft in zwei Parteien — in Wächter und Diebe

— und gibt jeder Partei eine Parole, z. B. den Wächtern das Wort Schweiz, den Dieben Frankreich. Die Wächter bezeichnen sich um den Arm mit einem weißen Tuche oder mit Papier, und die Diebe sind mit Plumpsäcken versehen. Hierauf entfernen sich die Diebe, um sich zu verstecken und in Hinterhalte zu legen. Der Richter gibt ihnen hiezu etwa zwei Minuten Zeit; dann zieht er auf ein gegebenes Zeichen mit den Wächtern aus, um die Diebe zu fangen; er schickt bald dorthin einen Trupp oder nur einen Einzelnen seiner Wächter ab, um den Ort zu umstellen, zu rekognosziren, zu rapportiren &c. Alles muß strengen Gehorsam leisten. Kann ein Wächter unter Gebung seiner Parole einen Dieb beim Arme fassen oder deutlich berühren, so ist der Dieb fein, und die Regeln des Spieles verbieten alle Widersetzlichkeit.

Dieser Gefangene wird nun durch Umbindung des Zeichens unter die Zahl der Wächter aufgenommen. Die Diebe sind ebenfalls unablässig bemüht, die Wächter zu Dieben zu machen. Jeder hat nämlich das Recht, jeden Wächter mit aller List heimlich zu verfolgen, sich an ihn heranzuschleichen, ihn zu überfallen und ihm mit dem Plumpsack unter Nennung seiner Parole einen Streich zu versetzen. Kann er dieß, ehe der Wächter seine Parole ausspricht, so ist der Wächter dadurch zum Diebe gemacht. Gelingt es den Wächtern, alle Diebe zu fangen, so hat ihre Partei gewonnen; können die Diebe alle Wächter zu Dieben machen, so haben die Diebe

gewonnen. Glückt es den Dieben sogar, den Richter zu fangen, so erheben sie ein Hurrahgeschrei. Der Richter muß sehr auf der Hut sein, denn gewöhnlich wird er selbst gefangen. Es sind daher immer einige Wächter als Leibwache bei ihm. Die hier zu beobachtenden Gesetze sind folgende:

1. Die Grenzen des Spielplatzes dürfen von Niemandem überschritten werden.
 2. Kein Dieb darf das Zeichen der Wächter tragen.
 3. Kein Wächter darf seine Parole aussprechen, als bis er wirklich den Dieb sieht, der ihn anfallen oder den er ergreifen will.
 4. Die Diebe können sich zwar vereinigen, um von allen Seiten her einen Trupp Wächter zu überfallen; merken es aber die Wächter frühzeitig genug und rufen ihre Parole, so haben jene weiter kein Recht, einzudringen, sondern sind in Gefahr, gefangen zu werden.
-

Dritte Unterrichtsstufe.

Übungen für das neunte Schuljahr.

Ordnungsübungen.

Die im 8. Schuljahre behandelten Schwenkübungen sind hier zu wiederholen und namentlich im Wechsel von Gehen und Laufen zu betreiben. Für das letzte Schuljahr der Volksschule nehmen wir noch folgende Übungen auf:

1. Windungen einer Frontsäule.

Es wird eine Frontsäule von Viererreihen (sie können auch größer oder kleiner sein) gebildet, welche sich geradeaus gehend oder laufend fortbewegt. Auf den Befehl: Erste Reihe, links (rechts) schwenkt — marsch! führt die erste Reihe, indem der Führer, um den geschwenkt wird, seine Schritte, wenn er die Drehung vollzogen hat, verkürzt, ihre Viertelschwenkung aus und zieht in veränderter Richtung weiter. Jede nachfolgende Reihe schwenkt ohne weitem

Befehl auf demselben Platze, wo die erste. Es ist strenge darauf zu sehen, daß der ursprüngliche Reihenabstand, der bei Viererreihen vier Schritte beträgt, beibehalten werde.

Es mögen auch Achtel- und halbe Schwenkungen als Achtel- und halbe Windungen ausgeführt werden. Befehle: Erste Reihe Achtelschwenkung links (rechts) — **marsch!** für die halbe Schwenkung: Erste Reihe, zweimal links (rechts) schwenkt — **marsch!** u. s. w.

Viertelwindungen (Winkelzüge) und halbe Windungen (Gegenzüge) können auch mit mehreren Frontsäulen, die anfänglich hinter einander geordnet sind, ausgeführt werden, wie solches mit Reihen aus der Flankenlinie geschehen ist. (Siehe I. Theil der Turnschule Seite 197 und 199, Uebungen 1 und 3.) Der Befehl lautet hier:

Erste Reihen, links (rechts) (oder: zweimal links [rechts]) schwenkt — **marsch!**

2. Aus der Frontsäule von Viererreihen im Fortbewegen rechts (links) in die Linie schwenken.

Wenn die Frontsäule sich geradeaus vorwärts bewegt, wird befohlen:

Rechts in die Linie — **marsch!** worauf die erste Reihe eine Viertelschwenkung rechts ausführt und nach der Schwenkung noch acht (oder mehr) Schritte vorwärts geht, stehen bleibt und sich rechts ausrichtet. Jede nachfolgende

Reihe schwenkt, wenn sie auf der Höhe des linken Führers der vorhergehenden Reihe angekommen ist und richtet sich auf die erste aus. In gleicher Weise werde auch links in die Linie geschwenkt.

Die Schwenkungen sollen in diesem Schuljahre auch mit größern als nur mit Viererreihen betrieben werden und wenn der Raum es gestattet, mit der ganzen Turnklasse in einer einzigen Reihe. Auch mit einem „Zweireihenkörper“ mögen die Schwenkungen vorgenommen werden. Die nach der Größe in einer Frontreihe aufgestellten Schüler werden in zwei gleiche Reihen eingetheilt. Die zweite Reihe macht rechtsum und stellt sich hinter die erste. Oder, was äußerlich auf das Gleiche herauskommt, aber schneller vollzogen ist: Es wird eine Flankensäule von Zweierreihen gebildet, die sich je nach ihrer Größe in Abtheilungen („Sektionen“, Züge) gliedert. Die Schwenkung wird vollzogen mit jeder Abtheilung für sich oder mit Allen zugleich, wie in der einen unabgetheilten Reihe. Im erstern Falle wird militärisch befohlen: Mit Sektionen (Zügen) rechts schwenkt — marsch! Wir wenden das Wort Sektion an, weil es in der Kompagnieschule gebraucht wird. Bei der Schwenkung haben sich die Hintergereichten an die Vorgereichten anzuschließen.

3. Folge von Schwenkungen mit kleinern und größern Reihen.

Die Schüler werden in Achter- und diese in Viererreihen eingetheilt. Auf den Befehl:

Mit Achterreihen rechts (links) schwenkt — marsch! führen die Doppelviererreihen eine Viertelschwenkung aus. Dann wird befohlen:

Mit Viererreihen rechts (links) schwenkt — marsch! und es kommen die Viererreihen hintereinander zu stehen mit Front nach der entgegengesetzten Richtung von der ursprünglichen Aufstellung in Linie.

Alsdann schwenken die Viererreihen wieder und zuletzt wieder die Doppelviererreihen. Nach diesen vier Schwenkungen ist die Frontlinie wieder hergestellt, jedoch so, daß die Viererreihen ihre Stellung zu einander gewechselt haben; es bedarf nur der Wiederholung der vier Schwenkungen und jede Reihe ist wieder an ihrem ursprünglichen Platze. Anstatt daß die Schwenkungen je auf den Befehl des Lehrers, können sie auch nach vier Zwischentritten folgen. Auch so: Auf die erste Schwenkung folgt unmittelbar die zweite, wofür zwölf Schritte erforderlich sind, nämlich acht und vier, und auf die dritte die vierte ebenfalls in zwölf Schritten, nämlich vier und acht.

Wir fügen hier noch die Bemerkung hinzu, daß die

Gliederung in einfache Viererreihen und in Doppelviererreihen der militärischen Gliederung in Sektionen und Plotone entspricht; zwei Sektionen bilden ein Ploton und zwei Plotone eine Kompagnie, welche Gliederung jedoch statt an der Reihe am Zweireihenkörper vorgenommen wird. Eine Kompagnie steht in Linie, wenn die Sektionen und Plotone auf gleicher Linie aufgestellt sind; sie steht in Säule (Colonne), wenn die Sektionen oder Plotone aus der Linie eine Viertelschwenkung rechts (links) ausgeführt haben. Eine Kompagnie besteht demnach nach turnerischer Auffassung aus zwei Reihenkörpern und ist demnach ein Reihenkörpergefüge. Die Gliederung geht noch weiter, indem die Sektionen noch in Halbsektionen eingetheilt werden.

Die militärischen Befehle für die Viertelschwenkung dieser Abtheilungen lauten und werden hier beim Knabenturnen angewendet:

Mit Halbsektionen (Sektionen, Plotonen) rechts schwenkt — marsch!

Die Folge von Schwenkungen mit kleinern und größern Reihen (Viererreihen und Doppelviererreihen) nehme man auch vor in der sternförmigen Aufstellung, woraus sich hübsche „Sternreigen“ bilden lassen.

4. Aufmarschiren.

Die Uebung ist, was schon geschehen, ein Reihen neben

den vordern Führer, welches hier nur mit Knaben in militärischer Art mit den militärischen Befehlen ausgeführt wird mit kleinern und größern Abtheilungen.

Auf den Befehl:

In Halbsektionen (Sektionen, Plotone) links (rechts) marschirt auf — marsch! erfolgt das Aufmarschiren links (rechts) neben den vordern Führer, die Richtung auf diesen nehmend. Die Uebung wird ausgeführt aus dem Stehen und dann auch während des Gehens. Nach einer Vierteldrehung wird das Aufmarschiren wiederholt, und so viermal aufeinanderfolgend zur ursprünglichen Aufstellung in Linie.

Will man aus der durch das Aufmarschiren gebildeten Säule (Colonne) direkt wieder zur Linie zurückkehren, so kann dieß geschehen:

- a) durch Einschwenken links, wenn links und durch Einschwenken rechts, wenn rechts aufmarschirt worden ist, wobei die nämlichen Befehle gebraucht werden wie beim Abschwenken aus der Linie in Säule.
- b) Indem die Abtheilungen vorerst in Flanke gesetzt werden. Ist z. B. links aufmarschirt worden, sei es in Halbsektionen, Sektionen oder Plotonen, so wird befohlen, wenn in der offenen Colonne marschirt wird:

Rechtsum — marsch! — Mit Halbsek-

tionen (Sektionen, Plotonen) Colonne links — marsch! worauf die genannten Abtheilungen den Winkelzug links ausführen.

5 Abbrechen der Plotone (Sektionen, Halbsektionen)

Soll eine Frontlinie in Plotons-, Sektions- oder Halbsektionscolonne umgewandelt werden, so geschieht dieß durch Hinterreihen oder Vorreihen. Soldatisch nur durch Hinterreihen auf den Befehl:

In Plotone (Sektionen, Halbsektionen) rechts (links) abgebrochen — marsch! Auf den Ausführungsbefehl marschirt die betreffende erste (letzte) Abtheilung in unveränderter Richtung vorwärts, die andern ziehen mit Schrägmarsch rechts (links), und wenn sie in der Höhe der ersten (letzten) Abtheilung angekommen sind, treten sie mit Achtdrehung wieder in die frühere Frontrichtung. Aus der Plotonscolonne kann auch in die Sektionscolonne und aus dieser in die Halbsektionscolonne abgebrochen werden. Wird rechts abgebrochen, so marschirt die erste und wird links abgebrochen die letzte Abtheilung vor.

Dieses Hinterreihen werde auch stehenden Fußes ausgeführt. Befehl:

Rechts (links) in Plotons- (Sektions-, Halbsektions-) colonne, rechts (links) um! — Marsch!

Auf: „um“ machen alle Abtheilungen mit Ausnahme der ersten, beziehungsweise letzten, rechtsum und ziehen auf: „Marsch“ in schräger Richtung hinter die erste (letzte) stehende bleibende Abtheilung, und sobald der Erste (Letzte) hinter dem Entsprechenden der vordern Abtheilung angekommen ist, macht derselbe und die andern „Halt“ und eine Viertel-drehung links (rechts) in die frühere Frontrichtung. Der Abstand der einzelnen Abtheilungen beträgt die Hälfte der Breite der Abtheilung. Soldatisch nennt man dieses Aufstellen in Colonne „Ploiren“.

Um aus der geschlossenen Colonne wieder die Linienaufstellung herzustellen, wird der Schrägmarsch angewendet. Diese Bewegung heißt soldatisch „Deploiren“, und der militärische Befehl dafür lautet, wenn rechts ploirt worden ist: Links deploirt — marsch! und wenn links ploirt worden ist: Rechts deploirt — marsch! Jede Abtheilung richtet sich, an ihrem Platze angekommen, schnellstens auf die stehengebliebene aus.

Ploiren und Deploiren sollen vorerst mit einer Reihe nach der andern vorgenommen werden.

Diese kompagnieweise Gliederung in zwei Plotone, vier Sektionen und acht Halbsektionen und die oben angegebenen Übungsformen können vorgenommen werden, ohne daß die Kompagnie die geforderte militärische Stärke zu haben braucht. Die Abtheilungen werden natürlich kleiner gemacht und können

nur aus einfachen Reihen bestehen. Ist die nöthige Schülerzahl nicht vorhanden, so kann auch nur mit einem Ploton, zwei Sektionen und vier Halbsektionen manövrirt werden.

Freiübungen.

I. Stehen und Uebungen im Stehen.

1. Kniebeugen mit einem Beine in der Quer- und Seit-Grätschstellung.

Zur Quergrätschstellung links (rechts)! — Schritt!

Kleine Kniebeuge links (rechts)! — Beugt! Das Knie senkrecht über der Fußspitze. Dann: Streckt! und die Uebung wird als „Kniewippen“ mehrere Male wiederholt. Dann wechselbeinig mit halber Drehung auf den Fußballen:

Kleine Kniebeuge links! — Beugt! — Rechts Drehen und kleine Kniebeuge rechts! — Dreht! — Links Drehen und kleine Kniebeuge links! — Dreht! Dann kurzweg nur: Links! — Rechts! Auch so:

Beugen links (rechts) und Armkreisen oder Armstoßen.

In zwei Schritten (oder in einem Schritt oder mit Hüpfen) zum Grätschstand! — Marsch! (Hüpft!)

Kleine Kniebeuge links im Wechsel mit kleiner Kniebeuge rechts! — Links! Rechts! Links! Rechts! u. s. f. Hier findet keine Drehung auf den Ballen statt. Mit Sprung zur Grundstellung! — Springt!

Quergrätschstellung links (rechts)! — Schritt! Auf: Eins! kleine Kniebeuge links (rechts), auf: Zwei! zur Hochstellung, auf: Drei! wieder kleine Kniebeuge und auf: Vier! Strecken des Knies u. s. f. in zwei Zeiten zur Hochstellung und in zwei Zeiten Strecken.

Dann wechselbeinig mit halber Drehung auf den Ballen, wobei bis auf fünf gezählt wird und auf: Fünf! immer die Drehung erfolgt. Ferner:

In einer Zeit zur Hochstellung und in einer Zeit Strecken und in der dritten Zeit halbe Drehung, und es folgt Hochstellung des andern Beines. Dann:

Grätschstand und in zwei Zeiten zur Hochstellung links und in zwei Zeiten wieder Strecken, dann rechts ohne Drehung auf den Ballen.

In einer Zeit Beugen und in einer Zeit Strecken.

Je in einer Zeit von der Beugung des einen in die Beugung des andern Beines übergehen auf die Befehle: Links! Rechts!

Bei diesen Kniebeug-(Kniemipp-)übungen im Grätschstand
Seithehalte der Arme.

* 3. Hockstand auf einem Beine.

- a) Aus dem Hockstand auf beiden Beinen wird das linke (rechte) Bein vorwärts gestreckt, anfangs so, daß die Ferse noch den Boden berührt, dann in freier Haltung des Beines. Versuchsweise auch Seit- oder Rückstrecken des Beines.
- b) Aus dem Streckstande. Auf: Eins! Vorspreizhalte und die Arme zur Vorhehalte, zwei! Hockstand, drei! Strecken, vier! Grundstellung.

Die Uebung nur rechts, nur links und dann rechts und links im Wechsel.

* 4. Spreizen.

Frühere Uebungen werden mit steigenden Anforderungen wiederholt. Als neu nehmen wir auf das „Haltspreizen“. Spreizen in zwei und Schließen in zwei (1) Zeit. Auf: Eins! Spreizen vorwärts (seitwärts) zur Spreizhalte im spitzen Winkel mit dem Standbein; auf: Zwei! Steigerung der Spreizhalte; auf: Drei! Senken des Beines zur tiefen Spreizhalte; auf: Vier! Grundstellung. Dann:

In zwei Zeiten (Bewegungen) zur Spreizhalte und in einer Zeit Senken.

In einer Zeit zur Hochspreizhalte und in zwei Zeiten Senken.

In einer Zeit zur Hochspreizhalte und in einer Zeit Senken.

* 5. Ausfall mit Spreizen und Beinschwingen.

Spreizen vor= und Ausfall vorwärts mit dem spreizenden Beine. Eins (Spreizen)! Zwei (Ausfall)! Drei (Grundstellung)!

Spreizen seit= und Ausfall seitwärts mit dem spreizenden Beine. Spreizen rückwärts zum großen Schritt rückwärts und Beugen des Standbeines zur Ausfallstellung.

Vor= und Rückschwingen des Beines zum großen Schritt rückwärts und Beugen des Standbeines zur Ausfallstellung. Eins! Vorschwingen; zwei! Rückschwingen; drei! Niederstellen des Beines und Beugen des Standbeines; vier! Grundstellung.

Rück= und Vorschwingen und Ausfall mit dem schwingenden Beine. Vier Zeiten.

* 6. Spreizen mit Anfüßen.

Rechten Arm zur Vorhebbhalte, innere Handfläche nach unten! — Hebt!

Rechts Spreizen und mit der Fußspitze die Hand berühren! — Spreizt!

Wenn die Uebung mehrere Male rechts ausgeführt worden ist, so folgt sie links. Dann:

Beide Arme zur Vorhebbehalte! — Hebt!

Wechselbeiniges Spreizen mit Anfußen! — Spreizt (links)! Zwei! Rechts! Zwei! u. s. f.

Vier (oder mehr) mal links und so fort so viel mal rechts Spreizen. Auch im Gehen an Ort und von Ort. Z. B.:

Beide Arme zur Vorhebbehalte! — Hebt!

Gehen an Ort (von Ort) und mit dem dritten (5., 7. u.) Schritt Spreizen und Anfußen — March!

* 7. Kumpfbiegen mit Spreizhalte.

a) Beugen vorwärts und Rückspreizhalte links (rechts)! — Beugt! — Streckt!

b) Beugen seitwärts links (rechts) und Seit= spreizhalte rechts (links)! — Beugt! — Streckt!

c) Beugen rückwärts und Vorspreizhalte links (rechts)! — Beugt! — Streckt!

Das Beugen vorwärts geschehe aus der Hochhebbehalte der Arme, seitwärts aus der Seithebbehalte, rückwärts aus der Vor=, Seit= oder Hochhebbehalte.

8. Unterarmkreisen.

Diese Uebungen werden am besten ausgeführt aus der Seithehalte der Arme.

Beide Arme zur Seithehalte! — Hebt! Dann:
Ein (2, 3, 4 zc.) mal Unterarmkreisen nach Unten (Oben)! — Kreist!

Kreisen wechselarmig! Links! Rechts! u. s. f.

Zwei (3, 4, 5 zc.) mal Kreisen nach Unten (Oben) mit dem linken Arm im Wechsel mit so viel mal Kreisen nach Unten (Oben) mit dem rechten Arm.

Je nach ein-(2, 3, 4 zc.)maligen Kreisen beid-(ein-)armig nach Unten so viel mal Kreisen nach Oben.

Zwei (3, 4 zc.) mal Kreisen mit dem rechten Arm nach Unten im Wechsel mit so viel mal Kreisen mit dem linken Arm nach Oben, und umgekehrt.

Kreisen gleichzeitig mit dem einen Arm nach Unten und mit dem andern nach Oben. Werden bei diesem Kreisen die Oberarme gerade vorwärts gehalten, so erfolgt die Bewegung beider Arme in der gleichen Ebene, welche Uebung „Hassel“ genannt wird. — Es kann ferner noch im Wechsel aufeinanderfolgend geübt werden: Armkreisen und Unterarmkreisen. Je nach ein-(2, 3, 4 zc.) maligem Kreisen mit dem ganzen Arm folgt ein ein-(2, 3, 4, zc.) maliges Kreisen des Unterarmes. Die Uebung kann beidarmig, wechselarmig und einarmig ausgeführt werden.

* 9. Armhauen. (Hiebe.)

Speichhieb (Hieb in der Speichlage) oder Kopfhieb
— senkrecht von Oben. Auch mit Unterarmkreisen.

Risthieb oder Seithieb. Wird wagrecht von links
nach rechts mit dem rechten und von rechts nach links mit
dem linken Arm ausgeführt.

Hochristhieb oder Achselhieb. Schräg von der
linken Schulter nach der rechten Hüfte mit dem rechten und
schräg von der rechten Schulter nach der linken Hüfte mit
dem linken Arm.

Tiefristhieb oder Hüftthieb. Schräg von links unten
nach rechts oben mit dem rechten und schräg von rechts unten
nach links oben mit dem linken Arm.

Hochkammhieb oder Schulterhieb. Schräg von
der rechten Schulter nach der linken Hüfte mit dem rechten
und schräg von der linken Schulter nach der rechten Hüfte
mit dem linken Arm.

Tiefkammhieb. Von Unten nach Oben.

Mehrere Hiebe aufeinanderfolgend :

Hochristhieb und Hochkammhieb, und umgekehrt.

Hochristhieb, Hochkammhieb und wieder Hoch-
risthieb.

Tiefristhieb, Hochkammhieb, Risthieb, Tief-
kammhieb und Speichhieb.

Diese Hiebe sind auch mit Ausfall auszuführen.

II. Gehen und Laufen und Uebungen in diesen Buständen.

1. Gehen und Laufen seitwärts mit Uebertreten.

In der Richtung links wird das rechte Bein vorn (hinten) über das linke und in der Richtung rechts das linke vorn (hinten) über das rechte gekreuzt.

2. Vorwärts Gehen und je mit dem Schritt links Drehung rechts und mit dem Schritt rechts Drehung links auf den Fußspitzen! — Marsch! so daß das Drehen immer in der Schrittstellung geschieht.

Dieselbe Uebung mit Kniewippen mit nur einem Bein und wechselbeinig und mit beiden Beinen: Mit jedem Schritt vorwärts ein (2, 3 u.) mal Kniewippen in der Schrittstellung. Auch so: Kniewippen je nur mit dem Schritt links oder nur mit dem Schritt rechts, oder nur nach einer bestimmten Anzahl von Schritten.

3. Schritzwirbeln.

Eine Uebung mit Seitwärtschreiten und halben Drehungen.

a) Rechts Schritzwirbeln. Auf: Eins! Seit-
schritt rechts; auf: Zwei! Rechts Drehen auf der

rechten Fußspitze, auf: Drei! rechts Drehen auf der linken Fußspitze; auf: Vier! den linken Fuß zur Grundstellung angezogen. Dasselbe wiederholt.

- b) Links Schritzwirbeln. In widergleichen Bewegungen von a.

Dann wird die Übung auf den Befehl: Links (rechts) Schritzwirbeln — marsch! ausgeführt (4 Zeiten).

Auch so: Einmal links und einmal rechts Schritzwirbeln — marsch!

- c) Wechsel von Schritzwirbeln und Gehen an Ort und von Ort.

Vier (8) Schritte an Ort (von Ort vorwärts) Gehen und darauf Schritzwirbeln links — marsch!

Dasselbe rechts mit rechts Antreten.

Das Schritzwirbeln werde auch während des Gehens an Ort (von Ort) befohlen und ausgeführt: Gehen an Ort (vorwärts) — marsch! — Schritzwirbeln links — marsch! Das Marsch! wird ausgesprochen, wenn der rechte Fuß niedergesetzt wird zc.

Das Schritzwirbeln werde auch angewendet beim Abstanbnehmen der Rotten und Reihen, wenn sie in Säulengestalt aufgestellt sind.

4. Kreuzzwirbeln.

Während sich die Uebenden beim Schritzwirbeln nur auf einem Fuße drehen, erfolgt hier die Drehung auf beiden Füßen (Fußspitzen) zu halben, Dreiviertel und ganzen Drehungen.

Befehl: Kreuzschritt links vorn vorüber — Schritt! Halbe Drehung rechts — dreht! — Grundstellung — steht! Dann Kreuzschritt rechts und Drehung links. Auch nur auf die Befehle: Eins! — Zwei! — Drei!

Vier (oder mehr) Schritte an Ort (von Ort) Gehen; der fünfte Schritt ist ein Kreuzschritt, worauf in der sechsten Zeit die halbe Drehung erfolgt. Wird links angetreten, so wird rechts, wird rechts angetreten links gedreht. Wird nach jeder Drehung das Antreten gewechselt, so tritt auch ein Wechsel in der Drehung ein.

Dann wird das Kreuzzwirbeln zu halben Drehungen im Gehen auch auf den Befehl des Lehrers ausgeführt. Soll das linke Bein kreuzen und die Drehung rechts ausgeführt werden, so erfolgt der Ausführungsbefehl marsch! wenn der rechte Fuß niedergestellt und beim Rechtskreuzen und Linksdrehen, wenn der linke Fuß niedergestellt wird.

In gleicher Weise werde das Kreuzzwirbeln auch zu Dreiviertel- und ganzen Drehungen ausgeführt.

Schritzwirbeln und Kreuzzwirbeln können nun auch in

Wechsel gebracht werden. Die beiden Uebungen eignen sich vorzugsweise für das Mädchenturnen.

* 5. Gehen mit Ausfall.

a) Gewöhnliches Gehen und Ausfall.

Gehen an Ort (von Ort vorwärts)! —
Marsch!

Ausfall vorwärts (schrägvorwärts, seitwärts)! — Aus! — Marsch! Auf: Marsch! wird das Ausfallbein beim Gehen an Ort wieder angezogen, beim Gehen vorwärts und Ausfall vorwärts, schrägvorwärts und seitwärts tritt das Ausfallbein wieder an, indem dasselbe nach dem Ausfall seitwärts und schrägvorwärts wieder in die Ganglinie gebracht und nach dem Ausfall vorwärts dasselbe wieder gestreckt wird und sofort den ersten Schritt an Ort ausführt.

Ausfall nach einer bestimmten Anzahl von Schritten:

Gehen an Ort (von Ort vorwärts) links antreten und je mit dem fünften Schritt Ausfall links vorwärts (schrägvorwärts, seitwärts) und eine Schrittzeit (oder zwei, drei u. Schrittzeiten) in der Ausfallstellung verharren und dann wieder links antreten!
— Marsch!

Dieselbe Übung mit rechts Antreten, wobei der Ausfall auf das rechte Bein kommt.

Geschieht der Ausfall je mit einer geraden Zahl von Schritten und wird immer wieder mit dem Ausfallbein angetreten, so erfolgt die Übung links und rechts im Wechsel.

Dann auch so :

Gehen an Ort (von Ort) und mit dem fünften Schritt Ausfall seitwärts links und sofort halbe Drehung rechts auf den Fußballen in die Ausfallstellung rechts, links antreten! — Marsch! Dann rechts antreten und Ausfall rechts, Drehen und Ausfallstellung links. Oder :

Vier Schritte Gehen an Ort (von Ort) links antreten, Ausfall links seitwärts, vier Schrittzeiten in der Ausfallstellung verharren, dann halbe Drehung rechts in die Ausfallstellung rechts in vier Zeiten, worauf mit dem rechten Fuße wieder angetreten wird und die Ausfälle in umgekehrter Reihenfolge wiederholt werden u. s. f.

Einige Schritte Gehen vorwärts, Gehen rückwärts und Ausfall vorwärts oder seitwärts, oder nach dem Gehen rückwärts wieder Gehen vorwärts und Ausfall. Gehen vor- und rückwärts und Ausfall auf des

Lehrers Befehl und dann auch auf eine bestimmte Zahl von Schritten.

Der Ausfall vorwärts, von zwei Front gegen einander gestellten Reihen, ist hier noch zu erwähnen, so wie der Ausfall seitwärts der in Säule neben einander gestellten Reihen mit ungleichem Antreten derselben, so daß zwei Reihen, das eine Mal gegen und das andere Mal von einander, ausfallen. Wird geübt im Gehen an Ort und von Ort.

Auch diese Ausfälle im Gehen an Ort und von Ort werden mit Handstütz auf den Hüften und mit Armstoßen einarmig und beidarmig und mit Armhauen ausgeführt.

b) Wiegegehen und Ausfall.

Der Ausfall erfolgt mit dem ersten Schritte eines Geschrittes und es wird eine Schrittzeit in demselben verharret, so daß für ein Geschritt vier Zeiten erforderlich sind. Es kann der Ausfall je nur mit dem Geschritt links oder nur mit dem Geschritt rechts oder mit jedem Geschritt ausgeführt werden. Beim Wiegegehen schrägvorwärts und seitwärts kann auch die Anordnung getroffen werden, daß je zwei in Säule aufgestellte Reihen (oder Kotten) das eine Mal nach Außen und das andere Mal nach Innen — gegeneinander und von ein-

ander — ausfallen, wobei die eine Reihe (Kette) links und die andere rechts antreten muß. In der Flankenlinie von Zweierreihen kann dieses ungleiche Antreten der Ersten und Zweiten ebenfalls zu einer schönen Übungsform angewendet werden.

e) Schritzwirbeln und Ausfall.

Statt daß das eine Bein in der 4. Zeit nach dem Schritzwirbeln wieder zur Grundstellung angezogen wird, führt es in entgegengesetzter Richtung des Schritzwirbelns den Ausfall aus. Beim Schritzwirbeln links ist es das rechte und beim Schritzwirbeln rechts das linke Bein, welches ausfällt.

Dieses Schritzwirbeln mit Ausfall kann, wie das Wiegegehen, in recht hübscher Weise betrieben werden.

III. Hüpfen und Springen.

Die Übungen früherer Stufen sind zu wiederholen. Als neue Übungen mögen noch folgende erwähnt werden :

* 1. Springen vorwärts mit Niedersprung zum Hockstand.

Die Übung wird ausgeführt :

a) Aus dem Stande und der Grundstellung.

Auf: Eins! Sprung und Hockstand, Arme zur Vorhebbalte; auf: Zwei! Streckstand (Grundstellung).

b) Mit Angehen oder Anlaufen.

Drei (4, 5 zc.) gewöhnliche Schritte (oder Lauffschritte) vorwärts und Sprung zum Hockstand — marsch! — Streckstand.

Die Uebung werde vorerst mit einem Schüler nach dem andern, dann mit einer Reihe (Kette) nach der andern und zuletzt mit Allen zusammen ausgeführt.

* 2. Aus dem Hockstand Hüpfen.

a) Zum Streckstand. Auf: Eins! Hockstand; auf: Zwei! Hüpfen zum Streckstand; oder: das Ganze wird ausgeführt auf den Befehl: Hüpf! In einer Zeit;

b) zum Hockstand. Auf: Eins! Hockstand; auf: Zwei! Aufhüpfen mit Strecken der Beine und Niederhüpfen zum Hockstand.

* 3. Hüpfen im Hockstand.

Befehl: Hockstand! — Ein (2, 3 zc.) mal Hüpfen — Hüpf! Auch von Ort: Ein mal Hüpfen vorwärts (rückwärts, seitwärts) — hüpf! u. s. w. Auch Hüpfen mit Vierteldrehung.

Folgen von Gang- und Hüpfarten.

Wiegegehen und Schritzwirbeln. Z. B.:

Links Wiegegehen und rechts Schritzwirbeln oder umgekehrt.

Links und rechts Wiegeschritt im Wechsel mit links und rechts Schritzwirbeln.

Links und rechts Wiegeschritt, 6 gewöhnliche Schritte und links und rechts Schritzwirbeln.

Wiegegehen und Kreuzwirbeln. Z. B.

Kreuzwirbeln links, Wiegeschritt links im Wechsel mit Kreuzwirbeln rechts, Wiegeschritt rechts, seitwärts hin und her.

So kann auch Schritzwirbeln und Kreuzwirbeln im Wechsel dargestellt werden.

Wechsel von Wiegehüpfen, Schrittwechselhüpfen, Schottischhüpfen und Galopp hüpfen.

Links Wiegehüpfen und rechts Schrittwechselhüpfen an Ort (von Ort) — Hüpf! Und umgekehrt.

Links und rechts Wiegehüpfen im Wechsel mit links und rechts Schrittwechselhüpfen, an Ort (von Ort) — Hüpf!

Links Wiegehüpfen und rechts Schottischhüpfen an Ort (von Ort)! — Hüpf! Und umgekehrt.

Links und rechts Wiegehüpfen im Wechsel mit links und rechts Schottischhüpfen an Ort (von Ort)! — Hüpf!

Links Wiegehüpfen und drei Galopp hüpfen rechts, schrägvornwärts (vornwärts)! — Hüpf! Und umgekehrt.

Links und rechts Wiegehüpfen im Wechsel mit drei Galopp hüpfen links und drei Galopp hüpfen rechts! — Hüpf!

Dann im Wechsel aufeinanderfolgend:

Links und rechts Wiegehüpfen, links und rechts Schrittwechselhüpfen, links und rechts Schottischhüpfen, drei Galopp hüpfen links und drei Galopp hüpfen rechts! — Hüpf!

Diese Uebungen eignen sich mehr für Mädchen als für Knaben.

Geräthübungen.

Übungen mit dem Eisenstabe.

Ausfall aus der Auslage.

* 1. Ausfall links und links (mit dem linken Arm) Ueberheben des Stabes.

Auslage links und Stab schräg rechts, Ausfall und Stab zur Tiefwaghaltung rücklings, Rückkehr in die Auslage und Stab schräg rechts, Ausgangsstellung. Eins! Zwei! Drei! Vier!

* 2. Ausfall rechts und rechts Ueberheben des Stabes.

In vier Zeiten wie 1.

* 3. Ausfall links und links Ueberheben nach hinten (Tiefwaghaltung rücklings) und rechts Ueberheben nach vorn.

Eins! Zwei! Drei! Vier!

* 4. Ausfall rechts und rechts Ueberheben nach hinten und links Ueberheben nach vorn.

* 5. Ausfall links und rechts Ueberheben nach hinten und links Ueberheben nach vorn.

* 6. Ausfall rechts und links Ueberheben nach hinten und rechts Ueberheben nach vorn.

Ausfall aus der Grundstellung.

* 7. Ausfall und Führung des Stabes in schräge Haltung seitlings.

a) Ausfall links und Stab schräg rechts. Eins! Auf: Zwei! Ausgangsstellung (Tief=Waghaltung des Stabes vorlings).

b) Ausfall rechts und Stab schräg links.

Dieser Ausfall werde nach allen Richtungen ausgeführt.

* 8. Ausfall und Ueberheben des Stabes mit einem Arme.

Auf: Eins! Ausfall links und Stab schräg rechts, zwei! Grundstellung und Stab hinten ab zur Tief=Waghaltung rücklings, drei! Ausfall rechts und Stab schräg links, vier! Ausgangsstellung.

Bei der Wiederholung der Uebung kann abwechselnd links und rechts begonnen werden.

* 9. Ausfall und Ueberheben des Stabes mit beiden Armen.

a) Ueberheben in zwei Zeiten.

Auf: Eins! Ausfall links und Stab zur Hoch=

waghaltung über dem Kopfe, zwei! Grundstellung und Stab zur Tief-Waghaltung rücklings, drei! Ausfall rechts, Stab wie bei „Eins“, vier! Ausgangsstellung.

Mit dem rechten Beine beginnend, die Uebung wiederholt.

b) Ueberheben in einer Zeit.

Ausfall links und Ueberheben des Stabes zur Tief-Waghaltung rücklings (könnte anfangs auch nur bis hinter die Schultern geschehen), Grundstellung bei Verbleiben des Stabes in der Waghaltung rücklings, Ausfall rechts und vorwärts Ueberheben des Stabes, Ausgangsstellung.

Die Uebung, mit dem rechten Beine beginnend, wiederholt.

10. Wiegegehen seitwärts hin und her und Schwingen des Stabes senkrecht hoch. — Hochhaltung des einen Armes.

a) Mit dem Wiegeschritt links Stab links hoch, rechte Hand unter die linke Achselhöhle und mit dem Wiegeschritt rechts Stab in Tief-Waghaltung vorlings. So fortgesetzt bis: Halt!

b) Mit dem Wiegeschritt rechts Stab rechts hoch, linke Hand unter die rechte Achselhöhle und mit dem

Wiegeschritt links Stab in Tief=Waghaltung vorlings.

- o) Mit dem Wiegeschritt links und rechts Stab senkrecht Hochschwingen.

Diese Uebung auch so, daß je nach dem Wiegeschritt links und rechts drei Zwischentritte folgen, während welchen der Stab in der Tief=Waghaltung vorlings gehalten wird. Beim Wechsel muß der Stab tief nach unten geschwungen werden.

Die Uebung kann im Weiteren auch so betrieben werden, daß die ungeraden Reihen (Rotten) links (rechts) und die geraden rechts (links) antreten, und daß je mit einem Wiegeschritt eine Viertel-drehung ausgeführt wird.

11. Wiegegehen seitwärts hin und her und Stabführen in schräge Haltung seitlings (auch rücklings hinter die eine Schulter).

- a) Mit dem Wiegeschritt links, Stab mit dem rechten Arme schräg links führen (auch hinter die rechte Schulter).
- b) Wiegeschritt rechts, Stab mit dem linken Arme schräg rechts führen (auch hinter die linke Schulter). Nach beiden Richtungen vorerst mit, dann ohne Unterbrechung.

12. Wiegegehen und Ueberheben des Stabes.

- a) Mit dem Wiegeschritt links Ueberheben des Stabes in die Tief-Waghaltung rücklings mit dem rechten Arme und mit dem Wiegeschritt rechts Ueberheben nach vorn mit dem linken Arme.
- b) Mit jedem Wiegeschritt Ueberheben rück- und vorwärts: Mit dem Wiegeschritt links Ueberheben rückwärts mit dem rechten und vorwärts mit dem linken Arme; mit dem Wiegeschritt rechts Ueberheben rückwärts mit dem linken und vorwärts mit dem rechten Arme.

Weitere Übungsfälle mit Wiegegehen findet der Lehrer in unserer „Anleitung zum Turnen mit dem Eisenstabe.“ Zürich, Druck und Verlag von Friedrich Schultheß, 1875.

Diese Stabschwünge mögen auch, ohne jedoch das Wichtigere zu vernachlässigen, mit Schrittwechselhüpfen, Schottischhüpfen, Galopp hüpfen und Wiegehüpfen ausgeführt werden, was Alles mehr für die Mädchen paßt.

13. Schritzwirbeln und Stabführen in schräge Haltung seitlings.

Die Stabschwünge wie beim Wiegegehen, Übung 2, a und b.

14. Schritzwirbeln und Ueberheben des Stabes.
Wie beim Wiegegehen, Übung 3, a und b.

15. Schritzwirbeln mit Ausfall und Stab-
führen in schräge Haltung seitlings (auch hinter die
eine Schulter).

- a) Schritzwirbeln links, Ausfall seitwärts rechts und
Stab schräg links.
- b) Schritzwirbeln rechts, Ausfall seitwärts links und
Stab schräg rechts.

a und b vorerst mit, dann ohne Unterbrechung;
auch mit vier Zwischentritten.

Im Weiteren siehe unsere Anleitung zum Turnen mit
dem Eisenstabe.

* 16. Auslage, Kreuzschritt und Vierteldrehung.

- a) Auslage links und Vierteldrehung links. (Siehe
achtes Schuljahr, Übung 8, a.)

Auf: Eins! Auslage, zwei! Kreuzschritt links,
d. h. das linke Bein kreuzt in wagrechter Richtung
vorn über das rechte, drei! Vierteldrehung links
auf dem linken Fuße zur Auslage links, vier!
Stab bei Fuß. Die Übung wiederholt u. s. f.

- b) Auslage rechts, Kreuzschritt rechts, Vierteldrehung
rechts und Stab bei Fuß.

Diese Uebungen lasse der Lehrer in Gegenstellung von zwei Reihen (Rotten) mit gehörigem Abstand ausführen.

* 17. Auslage, Kreuzschritt, Vierteldrehung und Ausfall

Wie Uebung 16, nur kommt hier unmittelbar auf die Drehung der Ausfall mit Stabstoßen hinzu. Aus der Ausfallstellung wird wieder zur Auslage zurückgekehrt und die Uebung wiederholt so vier mal aufeinanderfolgend mit Ausfall links (rechts).

18. Kreuzwirbeln mit Stabschwingen.

Kreuzen des linken Beines vor dem rechten! Eins! halbe (ganze) Drehung rechts! — Zwei! Gleichzeitig mit mit dem Kreuzen Stabführen schräg links und während der Drehung Stabfenken in die Tief=Waghaltung rücklings. Linkes Bein zur Grundstellung! Drei! Dann Kreuzschritt rechts, Drehung links und Stab nach vorn führen. Das-selbe auch im Wechsel mit Zwischentritten.

Der Lehrer wird auch hier, wenn jede einfache Uebung schön und gewandt ausgeführt wird, zu passenden Verbindungen schreiten, um die er nicht verlegen sein wird.

* 19. Anschlagen und Zielen.

(Ausgangstellung: Stab bei Fuß.)

Auf: Eins! Achteldrehung rechts und gleichzeitig mit

dem linken Fuße einen halben Schritt gerade vorwärts aus-
schreiten und den Stab mit der rechten Hand gehoben und
in die linke geworfen, linker Ellenbogen am Leibe, das Stab-
ende in der Höhe der Augen, den Stab unter dem rechten
Oberarm an die Brust gelehnt.

Auf: Zwei! erfolgt das Anschlagen, indem der linke
Arm, ohne Körper oder Kopf zu bewegen, wagrecht vorwärts
gestreckt und der Stab vor die rechte Schulter gebracht wird.

Auf: Drei! den Stab an die rechte Schulter gesetzt,
gleichzeitig den linken Ellenbogen senkrecht unter den Stab,
den rechten in der Höhe der Schulter und etwas nach vorn.
Weder Körper, noch Kopf, noch Auge, noch Hand sollen
bewegt werden.

Auf: Vier! in die Stellung von „Eins“ zurück und
das Anschlagen wiederholt.

Dann wird auch das Zielen geübt, welches darin besteht,
daß der Kopf beim Uebergehen zur Stellung von „drei“
ungezwungen gegen den Stab (resp. Kolben des Gewehrs)
gesenkt, das linke Auge geschlossen und das rechte nach dem
Ziele gerichtet wird.

Anschlagen und Zielen lasse der Lehrer auch im Hoch-
stand mit Vorschrittstellung links (rechts) und im Knieen
ausführen. Das Knieen geschieht in zwei Bewegungen:
Eins! Achselbrehung rechts und gleichzeitig Vorschritt links,
zwei! „den rechten Fuß hinter dem linken vorbeibringen,

die Fußspitze und das Knie auf den Boden stützen, die Schwere des gerade gehaltenen Oberkörpers auf denselben senken und fest absitzen. Der linke Unterschenkel hat eine senkrechte Lage, der linke Fuß mit ganzer Sohle auf dem Boden“ (Soldatenschule).

* 20. Zielwurf nach dem Pfahlkopf oder durch einen auf einen Pfahl befestigten Ring (Reifen).

(Ausgangsstellung: Stab bei Fuß.)

Ein! Achtdrehung rechts und Vorschritt links. Gleichzeitig wird der Stab, in der Mitte angefaßt, über die rechte Schulter gebracht und wagrecht vorgestreckt.

Zwei! Rücklage und Beugen des rechten und Strecken des linken Beines bei gleichzeitiger Zurückstreckung des rechten stabführenden Armes.

Drei! Streckung des rechten und Beugen des linken Beines, Vorlage und Wurf des Stabes über die Schulter nach dem Ziele.

Die Schüler stehen in Frontreihe und werfen den Stab vorerst alle gleichzeitig nicht nach dem festgesetzten Ziele. Die geworfenen Stäbe werden von den Wurfern wieder geholt zur Wiederholung der Übung. Dann tritt Einer nach dem Andern zum Wurf nach dem Ziele an.

Wir schließen eine Turnart, die wir den Lehrern zu recht fleißigem Betriebe empfehlen. Sie ist durch die von uns auf-

gezeichneten Uebungen noch keineswegs erschöpft; an vielen Beispielen haben wir gezeigt, wie mannigfaltig die Stabschwünge mit Freiübungen verbunden werden können. In den letzten zwei Schuljahren sollten die Freiübungen hauptsächlich mit Gebrauch des Eisenstabes ausgeführt werden.

Uebungen mit dem langen und kurzen Schwungseil.

Die Uebungen des achten Schuljahres bilden auch für das neunte einen brauchbaren Uebungsstoff; es mögen namentlich die Uebungen mit dem langen Schwungseil von Mädchen noch oft wiederholt werden.

Springübungen.

Die schon erlangte Springfertigkeit soll durch Wiederholung der Hoch- und Weitsprünge sowie auch der Tiefsprünge und der Sprünge auf und über das Schrägbrett gesteigert werden.

In diesen Schuljahren kann mit den Knaben auch das Stabspringen begonnen werden, wozu etwa $2\frac{1}{2}$ M. lange und 4 Ctm. dicke Stäbe erforderlich sind.

U e b u n g e n :

1. Das Antreten und Abstandnehmen.

Die Schüler werden etwa in Achterreihen hintereinander aufgestellt; die erste (vorderste) Reihe ist mit Stäben, welche

auf den Schultern getragen werden, versehen, sodann wird 2—3 Schritte Reihen- und Rottenabstand genommen.

2. Die Stellung.

Stab senkrecht neben dem rechten (linken) Fuß und mit der rechten (linken) Hand so angefaßt, daß er zwischen Daumen und Zeigfinger kommt. Diese Stellung wird angenommen auf den Befehl: Stab bei Fuß! Eine Reihe nach der andern wird nun so in der Stellung und in allen folgenden Uebungen geübt, indem eine der andern die Stäbe übergibt. Das Stabspringen soll rechts und links gelernt werden.

3 Die Auslage.

Auf den Befehl: Auslage! — Eins! wird das rechte Bein eine Schrittlänge zurückgestellt und die rechte Hand greift gleichzeitig hinauf; auf: Zwei! ergreift die linke Hand den Stab mit Kammgriff und die rechte wird mit dem Stab gesenkt, während gleichzeitig die Stabspitze mit der linken Brusthoch gehoben wird. Stellung und Auslage werden nun im Wechsel bis zur Sicherheit geübt.

4. Das Einsetzen.

Aus der Auslage wird die Stabspitze auf den Befehl: Setz — ein! vor der linken Fußspitze eingesetzt, indem der vordere (linke) Arm nach unten gestreckt und die Faust des hintern (rechten Armes) bis zur Schulterhöhe geführt wird. Zur Auslage zurück auf den Befehl: Auslage!

5. Das Beinschwingen zum Sprunge.

Auf den Befehl: Eins! wird das vorgestellte (linke) Bein kurz gehoben, auf: Zwei! dasselbe wieder niedergelegt und das zurückgestellte (rechte) Bein am Stabe vorbei geschwungen, zugleich werden beide Arme vorwärts gestreckt und der Stab in senkrechte Richtung gebracht; auf: Drei! wird das vorgeschwungene Bein wieder zurückgestellt und der Stab kommt wieder in seine frühere Lage.

6. Der Sprung ohne Drehung.

Wenn der Stab eingesetzt ist, schwingt das rechte Bein vor und das linke stößt ab und der Niedersprung geschieht mit geschlossenen Beinen vor der Stelle, wo der Stab eingesetzt ist, entweder in den Hockstand oder Streckstand (Beides ist zu üben), worauf halbe Drehung links um gegen den Stab gemacht wird, um den Sprung nach entgegengesetzter Richtung zu wiederholen.

7. Der Sprung mit halber Drehung.

Bewegung wie bei Übung 6, dann im Niederspringen schnelle Drehung gegen den Stab und die untere (linke) Hand läßt los. Auslage, Einsetzen und Sprung werden nun im Zusammenhang bis zur Sicherheit geübt.

8. Gehen und Laufen in der Auslage.

Es wird stets mit dem vorgestellten Fuße angetreten, die erste Bewegung ist ein Tritt an Ort. Der Stab darf nicht

hin und her schwankeu, ist leicht an die Hüfte angebrückt und gerade vorwärts gerichtet, die Spitze in der Höhe der Brust. Auf den Befehl: Halt!, ausgesprochen, wenn der rechte (linke) Fuß niedergesetzt wird, bleiben die Schüler in der Auslage stehen. Dann Einsetzen und Sprung und wieder Gehen (Laufen) in der Auslage.

9. Sprung mit Angehen.

Drei (5, 7 u.) Schritte Gehen und Sprung mit halber (ohne) Drehung! — Marsch! Das Einsetzen des Stabes fällt mit dem letzten Schritte zusammen; die Schrittzahl muß daher immer eine ungerade sein. Dann wird der Sprung ohne Vorausbestimmung der Zahl der Schritte, auf den Befehl des Lehrers, ausgeführt.

10. Sprung mit Anlauf.

- a) Mit bestimmten Schritten;
- b) Jeder führt nach beliebiger Schrittzahl den Sprung aus, Einer nach dem Andern und Alle gleichzeitig antreten.

11. Sprung mit zwei Stäben.

Der Schüler hat in jeder Hand einen Stab, setzt dieselben ein und springt zwischen durch.

12. Sprung rechts und links im Wechsel.

Der Stab wird in der Mitte angefaßt, dann Sprung

aus der Auslage links ohne oder mit Drehung und hierauf Sprung aus der Auslage rechts, indem das rechte Bein vorgesezt, und der Stab auf die andere Seite hinüber genommen und mit dem andern Ende eingesezt wird, u. s. w. im Wechsel aufeinanderfolgend.

Nach diesen Vorübungen beginnt dann das angewandte Springen als :

1. Der Stabhochsprung über die Schnur und auch über andere feste Gegenstände mit Zurückwerfen und Hinübernehmen des Stabes.

Während des Sprunges die Beine gestreckt und geschlossen.

2. Der Stabweitsprung über den Graben.

Der Stab wird nicht im Graben, sondern am Bord desselben eingesezt; die Stelle, wo er eingesezt werden soll, wird bezeichnet z. B. durch Hinlegen eines Reifes.

3. Der Stabhoch- und Weitsprung zugleich.

4. Der Stabtiefsprung.

Mit einem Stabe und mit zwei Stäben.

5. Der Stabhochsprung zum Stande auf einem festen Gegenstande, z. B. auf den Stemmbalken, das Schrägbrett, auf einen Erdaufwurf &c.

Übungen auf den Schwebegeräthen (Schwebebaum und Schwebestangen.)

Zeitweilige Wiederholung des schon Gelernten, es werde namentlich das Gehen (das gewöhnliche Gehen und andere Gangarten) mit zugeordneten Arm- und Beinübungen noch betrieben.

Übungen an der wagrechten Doppelleiter.

1. Unterarmhang — Seithang — mit vorgehaltenen Armen an einem Holme einer Leiter.

2. Unterarmhang mit dem linken (rechten) Arm an der äußern Seite eines Holmes und Speichgriff rechts (links) an dem andern Holme derselben Leiter; auch mit Ristgriff rechts (links) an einer Sprosse.

3. Unterarmhang an den äußern Seiten der Holme einer Leiter.

4. Unterarmhang an den innern Holmen beider Leitern.

5. Oberarmhang mit vorgestreckten Armen an einem Holme einer Leiter.

6. Oberarmhang an den innern Holmen beider Leitern.

* 7. Hang mit Ristgriff an den Sprossen beider Leitern und Ueberdrehen zum Liegehang mit Risthang der Füße an den beiden innern Holmen der Leitern; auch mit Risthang der Füße an den Sprossen.

* 8. Dieselbe Übung mit Speichgriff an den beiden innern Holmen der Leitern.

* 9. Dieselbe Übung mit Ellengriff an den beiden innern Holmen der Leitern.

* 10. Dieselbe Übung mit Ristgriff an den Sprossen einer Leiter, wobei die Füße zwischen den Armen durchgeschoben werden zum Risthang derselben an den Sprossen der gleichen Leiter. — Es können auch noch folgende Liegehänge dargestellt werden:

* 11. Hang mit Ristgriff an der innern Seite eines Holmes mit Risthang der Füße an dem andern Holme der gleichen Leiter.

* 12. Hang mit Ristgriff an der innern Seite eines äußern Holmes einer Leiter mit Risthang der Füße an dem innern Holme der andern Leiter.

* 13. Hang mit Speichgriff an den Sprossen einer Leiter mit Risthang der Füße an dem innern oder äußern Holme der andern Leiter, oder auch mit Risthang der Füße an dem Holme der gleichen Leiter.

14. Hangzucken mit Speichgriff an beiden Holmen einer Leiter an Ort und von Ort beim Vor- und Rückschwingen.

Beide Hände verlassen gleichzeitig die Hangfläche und erfassen dieselbe gleichzeitig wieder.

15. Die gleiche Uebung mit Ellengriff an den innern Holmen beider Leitern.

16. Dieselbe Uebung mit Ristgriff an dem äußern Holme einer Leiter.

17. Hangzucken ohne Schwingen an Ort und von Ort (vornwärts und rückwärts) mit Speichgriff an beiden Holmen einer Leiter.

Wird bei Anfängern unterstützt durch Aufschuelen der Kniee, dann soll die Uebung mit gesenkten und geschlossenen Beinen ausgeführt werden.

18. Dieselbe Uebung mit Ristgriff und Kammgriff an dem äußern Holme einer Leiter.

19. Dieselbe Übung mit Ellengriff an den innern Holmen beider Leitern.

20. Dieselbe Übung mit Griff an den Sprossen. Auch mit Griff an Holmen und Sprossen.

Übungen an der Schrägleiter.

Wiederholung der Übungen für das 8. Schuljahr. Als Steigeübung möge noch das Freisteigen an der obern Seite der Leiter geübt werden. An der schrägen Leiter werde namentlich das Hangeln auf- und abwärts an den Holmen und Sprossen und das Hangzucken geübt.

Übungen an den senkrechten und schrägen Stangen.

Für dieses Schuljahr mögen noch folgende Übungen vorgenommen werden :

* 1. Beugehang und Kletterschluß an zwei senkrechten Stangen.

a) Die gegrätschten und stemmenden Beine (Kniee) sind innerhalb und die Füße außerhalb der Stangen.

b) Die gegrätschten und stemmenden Beine (Kniee) sind außerhalb und die Füße innerhalb der Stangen.

* 2. Beugehang und Kletterschluß an zwei schrägen Stangen.

- a) Die Beine innerhalb und
- b) die Beine außerhalb der Stangen.

* 3. Klettern mit Kletterschluß an zwei senkrechten Stangen.

* 4. Klettern mit Kletterschluß an zwei schrägen Stangen.

- a) an der untern und
- b) an der obern Seite der Stangen.

* 5. An den senkrechten Stangen Aufwärts- und an den schrägen Abwärtsklettern und umgekehrt.

* 6. Aufwärtshangeln und Abwärtsklettern und umgekehrt.

7. Hang mit Ristgriff im gestreckten Hang des einen und Beugehang des andern Armes an einer schrägen Stange.

8. Hangeln in diesem Hange.

Dies kann so geschehen :

- a) Seitlings auf- und abwärts an einer schrägen Stange ;

b) vor- und rückwärts an der Reihe der schrägen Stangen. Es wird von einer Stange zur andern gehängt.

9. Hangzucken mit Vor- und Rückschwingen an zwei senkrechten Stangen.

Sind zwei senkrechte Stangenreihen vorhanden, so können an denselben auch folgende Uebungen dargestellt werden.

10. Hangeln vor- und rückwärts zwischen den senkrechten Stangen beider Stangenreihen in wagrechter Richtung.

Diese Uebung wird mit Nachgreifen, Weitergreifen und Uberspringen einer Stange ausgeführt.

11. Hangeln schräg auf- und abwärts zwischen den senkrechten Stangen beider Stangenreihen.

12. Hangeln vor- und rückwärts mit Vor- und Rückschwingen zwischen den senkrechten Stangen beider Stangenreihen in wagrechter Richtung. Mit Nachgreifen, Weitergreifen und Auslassen einer Stange.

13. Hangeln auf- und abwärts mit Vor- und Rückschwingen zwischen den senkrechten Stangen beider Stangenreihen. Wie 12.

Es sollen alle Hangelübungen an den schrägen und senkrechten Stangen zu einer solchen Fertigkeit gebracht werden, daß die ganze Höhe der Stangen erhangelt werden kann. „Es gibt dieses Geräth“, sagt Spieß, „schöne Gelegenheit zu vielen Wettübungen“. Wenn eine solche Fertigkeit im Hangeln erreicht ist, so kann dann auch angeordnet werden, daß die Schüler an den senkrechten Stangen aufwärts und an den schrägen abwärts hangeln, und umgekehrt.

An den senkrechten Stangen lasse der Lehrer mit fähigen Schülern auch die Wage („Fahne“) bei Stütz auf dem Ellenbogen zuerst unten aus dem Stande und dann in mittlerer und höchster Höhe der Stange ausführen.

Hangeln und Klettern sind mit Knaben auch am Tau zu üben. **B.**: Aufwärtsklettern und Abwärts hangeln, Aufwärts- und Abwärts hangeln.

Übungen am Reck.

Hangen und Schwingen.

1. Armwippen 5—6 mal in allen Griffarten.
2. Griffwechsel mit Hangzucken.
 - a) Aus Zwiegriff in Zwiegriff.
 - b) Aus Kammgriff in Ristgriff und umgekehrt.
 - c) Aus Speich- in Speichgriff (Quer- in Querhang).

d) Aus Rist=(Kamm-)griff in Speichgriff (Seithang in Querhang) und umgekehrt.

3. Hang mit Ellengriff. Mit Aufsprung zum Hang.

4. Aus dem Hang mit Ellengriff vermittelt Loslassen einer Hand und halber Drehung in den Hang mit Ristgriff übergehen und umgekehrt.

* 5. Durchhocken (Ueberdrehen) zum Hang rücklings, Loslassen einer Hand und ganze Drehung zum Hang vorlings.

Die Uebung mehrere Male fortgesetzt und Loslassen das eine Mal mit der linken und das andere Mal mit der rechten Hand.

* 6. Kniehang mit beiden Knieen.

Die Unterschenkel werden, mit den Kniekehlen fest eingehängend, über das Beck gelegt, und der Leib hängt, die Hände nach dem Boden gestreckt, senkrecht an dem Beck. Man gelangt in diesen Hang vermittelt Durchhocken. Zuerst zu üben bei niedergestelltem Beck und nicht ohne Hülfe des Lehrers, der den Schüler bei den Unterschenkeln hält und dieselben ein wenig nach unten zieht. — Man geht in den Stand zurück, indem man das Beck wieder ansaßt und sich rückwärts überdreht.

* 7. Kniehang mit beiden Knien und mit Festhalten der Fußspitzen.

Im Kniehange greift man unter dem Reck durch und faßt mit der linken Hand die linke und mit der rechten Hand die rechte Fußspitze, wobei das Kreuz gebeugt und der Kopf gehoben wird.

* 8. Kniehang mit einem Knie.

- a) So, daß das hangfreie Bein über den Unterschenkel des Hangbeines gelegt wird.
- b) Mit Festhalten der Fußspitze.
- c) Freier Hang.
- d) Vom Hang mit dem linken Knie zum Hang mit dem rechten Knie und umgekehrt übergehen. Das hangfreie Bein kann hierbei senkrecht nach oben gestreckt, oder unter dem Reck oder der Unterschenkel desselben oberhalb des Recks sein.

* 9. Vor- und Rückschwingen im Kniehang mit beiden Knien, wobei der Lehrer anfangs behülflich ist.

* 10. Kniehangsabschwung.

Wenn der Leib beim Rückschwung in wagrechtter Lage ist, lassen die Knien vom Reck los, und man gelangt in den Seitstand. Der Lehrer steht zur Hülfe, indem er die linke

Hand über die Unterschenkel des Schülers legt und mit der rechten den linken Oberarm faßt, oder den Arm über die Brust legt. Soll der Abschwung erfolgen, so läßt die linke Hand los.

* 11. Kniestütz beidarmig vorlings.

Auf: Eins! Streckstütz aus dem Stande mit Ristgriff, auf: Zwei! Kniestütz, auf: Drei! wieder zum Stande und wiederholt. Auch so: In einer Zeit zum Streckstütz, in zwei (4, 6 zc.) Zeiten im Kniestütz verharren und in einer Zeit zum Stande. Oder: In einer Zeit zum Streckstütz und aus diesem in vier Zeiten zum Stande.

* 12. Kniestütz und Streckstütz vorlings mit Ristgriff im Wechsel. — Armwippen.

* 13. Aus dem Sitz auf beiden Schenkeln, Senken zum Kniestütz rücklings und wieder Heben zum Streckstütz und Sitz; zuerst mit Rist- und dann mit Rammingriff beider Hände.

An diese Uebung schließt sich passend als Abschwung: Der Abschwung rückwärts aus dem Streckstütz rücklings mit Ristgriff, oder der Abschwung rückwärts aus dem Seititz mit Ristgriff.

* 14. Aufstemmen aus dem Seitlinge.

a) Zum Kniestütz mit einem Arme.

- b) Zum Kniestütz mit beiden Armen.
- c) Zum Streckstütz mit beiden Armen.

* 15. Wechsel von Streckstütz mit Ristgriff und Seitstütz mit halber Drehung links und rechts.

- a) Stütz und halbe Drehung links zum Sitz zwischen den Händen und wieder zum Stütz.
- b) Halbe Drehung rechts zum Sitz zwischen den Händen und wieder zum Stütz.
- c) Halbe Drehung links zum Sitz außerhalb der rechten Hand und wieder zum Stütz.
- d) Halbe Drehung rechts zum Sitz außerhalb der linken Hand.

* 16. Sitzwechsel vom Seitstütz außerhalb der rechten in den Seitstütz außerhalb der linken Hand und umgekehrt mit ganzer Drehung rechts und links und Ristgriff der Hände.

* 17. Spreizauffitzen zum Sitz auf einem Schenkel, aus dem Stütz vorlings mit Ristgriff.

Spreizauffitzen rechts und wieder Rückspreizen zum Stütz.

Spreizauffitzen links und wieder Rückspreizen zum Stütz, u. s. f. im Wechsel. Zurück in den Stand mit Rückschwingen — Abhurten.

* 18. Spreizaufliegen zum Sitz auf beiden Schenkeln aus dem Stütz vorlings mit Ristgriff.

Spreizaufliegen rechts (links), dann Spreizaufliegen links (rechts) bei grifffesten Händen und wieder Rückspreizen wechselbeinig zum Stütz.

Nach mehrmaliger Wiederholung dieser Uebung Abhurten; oder aus dem Seitstüz folgender Abschwung: Senken rückwärts zum Kniehang mit Ristgriff der Hände zwischen den Knien, dann Schwingen beider Beine gleichzeitig unter dem Neck durch und Absprung vorwärts weit vom Neck.

* 19. Felgaufschwung aus dem Oberarmhang vorlings mit Ristgriff der Hände. Rück- und Vorschwingen der Beine und dann beim Vorschwung Aufschwung.

* 20. Felgumschwung rückwärts aus dem Stütz zum Stande, mit Ristgriff.

Umschwung ein mal und unmittelbarer Niedersprung zum Stande.

Umschwung zwei (3, 4 u.) mal und mit dem letzten Umschwung unmittelbarer Niedersprung zum Stande.

* 21. Umschwung vorwärts aus dem Seitstüz rücklings — Felge rücklings vorwärts.

Aus dem Streckstütz fällt der Turner mit gleichzeitigem Vorschwingen der Beine in den Knickstütz und dreht sich mit Rückschwung um das Beck, an welches das Kreuz gut angeschlossen sein muß.

Übungen am Barren.

Stütz, Stützeln und Stützhüpfen.

1. Armwippen. 3—5 mal.

Beugen und Strecken der Arme sollen schwunghaft erfolgen. Beides werde auch nach Zeiten geordnet, z. B. in zwei Zeiten Beugen und in zwei Zeiten Strecken; in zwei Zeiten Beugen und in einer Zeit Strecken und umgekehrt; in einer Zeit Beugen und in einer Zeit Strecken.

a) Armwippen im Querstreckstütz.

* b) Armwippen im Liegestütz vor- und rücklings.

* 2. Stützeln im Liegestütz vorlings. Vor- und rückwärts.

* 3. Stützhüpfen im Streck- und Liegestütz.

a) Bei gestreckten Armen als Fortsetzung.

b) Bei gebeugten Armen.

Beides an Ort und von Ort, vor- und rückwärts.

* 4. Stützen im Streckfuß mit Anhanden.

Die fußfreie Hand berührt, indem sie gehoben wird, die Brust oder die Schulter.

* 5. Die Stützwage.

Sie entsteht durch Aufstützen der Hüfte, beziehungsweise der Leistenengegend, auf den linken oder rechten Ellenbogen, in welcher Lage der Leib völlig gestreckt sein muß. Am leichtesten kann die Wage eingeübt werden aus dem Knieen auf einem Holme, oder aus dem Außensitz hinter der Hand.

* 6. Vorspreizhalte im Streckfuß.

- a) Mit einem Beine als Fortsetzung.
 - aa) Gerade vorwärts;
 - bb) nach Außen über den Holmen;
 - cc) kreuzend nach Innen über den Holmen.
- b) Mit beiden geschlossenen Beinen.
- c) Mit beiden Beinen grätschend über beide Holme.

Schwingen im Stütz.

* 7. Vor- und Rückschwingen im Streckfuß als Fortsetzung.

Mit demselben kann nun auch das Stützhüpfen verbunden werden, nämlich:

- a) Stütz hüpfen vorwärts an Ort (von Ort) nur mit dem Vorschwung.
- b) Dasselbe nur mit dem Rückschwung.
- c) Dasselbe mit dem Vor- und Rückschwung.
- d) Stütz hüpfen rückwärts je mit dem Rückschwung.
- e) Stütz hüpfen vorwärts mit dem Vor- und rückwärts mit dem Rückschwung.

* 8. Vor- und Rückschwingen im Unterarmstütz als Fortsetzung. Mit dem Rückschwunge werde als Ausschwingung die Wende verbunden.

* 9. Vor- und Rückschwingen und je mit dem Rückschwunge Armbeugen im Ellenbogengelenk.

* 10. Vor- und Rückschwingen im Knickstütz —
Knickstützschwingen.

Man beginne nur mit einem Schwunge und verfare wie beim Streckstützschwingen. Versuchsweise kann auch das Stütz hüpfen damit verbunden werden.

Uebungen im Ueberdrehen.

* 11. Die Rolle vorwärts.

Ein fortgesetztes Drehen um die Breitenaxe des Leibes. Wird hier nur aus dem Grätschsitze zum Grätschsitze ausgeführt. Der Turner neigt den Oberkörper im Grätschsitze hinter

den Händen vorwärts, dreht sich bei gegrätschten Beinen über, indem die Oberarme auf die Holmen gelegt werden und der Körper im Oberarmhang gehalten wird.

* 12. Die Rolle rückwärts aus dem Grätschitz zum Grätschitz.

Senken des Körpers im Grätschitz vor den Händen, Auflegen der Oberarme auf die Holme und Ueberdrehen im Oberarmhang.

* 13. Ueberdrehen aus dem Grätschitz hinter den Händen am Ende des Barrens zum Stande.

Unter dem Namen „Todtensprung“ als die leichteste Art bekannt.

* 14. Das Ueberdrehen oder der Todtensprung aus dem Streckfüßschwingen.

Stütz am Ende des Barrens, Gesicht nach Außen, Schwingen und beim Rückschwunge Armbeugen und Ueberdrehen zum Stande. Die dazu nöthige Hülfe darf anfangs nicht fehlen.

Die schwerern Formen des Todtensprunges sind einer spätern Altersstufe vorbehalten. Die Uebung kann jedoch hier schon versuchsweise mit gestreckten Armen ausgeführt werden.

* **Übungen am Stemmbalken.**

1. **Rehrsprizauffsitzen mit vorhergehendem Vorschwingen.**

- a) Vorschwingen rechts, Rückschwung und Auffsitzen rechts ;
- b) Vorschwingen links, Rückschwung und Auffsitzen links.

2. **Flankensprung mit vorhergehendem Vorschwingen.**

3. **Wendeschwung zum Quersitz auf der Tenseite.**

- a) Wendeschwung rechts zum Sitz auf dem linken Oberschenkel ;
- b) Wendeschwung links zum Sitz auf dem rechten Oberschenkel.

Rückschwung (Absitzen) dem Aufschwung (Aufsitzen) entsprechend.

Mit Anlauf und aus dem Stande zu üben.

4. **Wendeschwung zum Quersitz mit vorhergehendem Bogenspreizen.**

5. **Wende mit vorhergehendem Bogenspreizen.**

6. **Rehre.**

Sprung über den Balken, wozu das Rehrauffsitzen die

Vorübung ist. Bei der Kehre rechts erfolgt der Niedersprung zum Stande seitlings links, bei der Kehre links zum Stande seitlings rechts. Ist, wie das Kehraufsitzen, zu üben: a) Mit Stütz der einen Hand auf einer Pausche, mit der andern auf dem Balken; b) mit Stütz beider Hände auf beiden Pauschen; c) mit Stütz beider Hände auf dem Balken.

Mit Anlauf und aus dem Stande zu üben.

7. Kehre mit vorhergehendem Bogenspreizen.

- a) Bogenspreizen rechts und Kehre rechts;
- b) Bogenspreizen links und Kehre links.

8. Die Hocke vorwärts und rückwärts im Wechsel.

- a) Durchhocken vorwärts zum Seitstütz und Zurückhocken;
- b) Durchhocken vorwärts zum Seitstütz rücklings und Zurückhocken;
- c) Durchhocken vorwärts zum Stand und Zurückhocken.

9. Der „Diebsprung“.

Es ist dieß ein theilweiser Freisprung, indem die Pauschen erst, nachdem die Beine über den Balken gelangt sind, angefaßt werden. Zuerst wird nur der halbe Diebsprung geübt, indem nur ein Bein über den Balken springt, dem Durchhocken mit einem Beine entsprechend. Die Uebung ist ein Sprung nur mit Anlauf. Als Vorübung kann zuerst auch der Freisprung zum Stande auf dem Balken betrieben werden.

Flankensprung, Wendeauffitzen, Wende, Kehrauffitzen und Kehre können als Erschwerung von vorgerückten Schülern auch aus dem Stütz geübt werden. Alle Ueberchwünge auch mit Weiterrücken des Absprungsortes und Höherstellen des Stemmbalkens.

Die Sprünge am Bock sind auch in diesem Schuljahr mit Erschwerung oft zu wiederholen.

Spiele.

* 1. Baarlaufen.

(Für größere Knaben.)

Zwei Abtheilungen werden gewählt und stellen sich an den an beiden Enden des Spielplatzes befindlichen Malen auf. Die eine Abtheilung scheidt einen ihrer Spieler zum Fordern, womit jedes Spiel eröffnet wird. Dieser sucht sich einen Feind, den er fordern will, heraus. Beide setzen einen Fuß einander gegenüber und den andern nach hinten. Der Geforderte legt sich weiter vor, ohne den hintern Fuß zu heben, und streckt beide Arme aus; der Forderer legt sich zurück und gibt dem Geforderten drei Schläge, so schnell oder langsam er will, auf eine oder beide Hände, und nach

dem dritten Schlage sucht er sein Heil in der Flucht. Der Andere sucht ihn aber sogleich in der Verfolgung zu erreichen. Kann er dieses, so hat er ihn zum Gefangenen gemacht. Erreicht er ihn aber nicht sogleich (wenigstens bis zur Hälfte der Spielbahn), so schickt die andere Spielschaar dem Forderer einen Andern zur Hülfe, vor dem der Geforderte weichen muß. — Ueberhaupt ist nun das waltende Gesetz im Spiele, daß jeder vor seinem Gegner weichen muß und von demjenigen durch einen Schlag gefangen werden kann, welcher später aus seinem Male gekommen und ausgelaufen ist, als er selbst. Das Auslaufen geschieht zwar nach keiner bestimmten Ordnung, doch ist es in den meisten Fällen als Regel zu betrachten, daß jeder nur gegen einen Gegner ausläuft, dem er gewachsen ist.

Auch muß der Spielordner, welcher als beidseitiger Spiel- und Schiedsrichter selbst nicht mitspielt, darauf sehen, daß Einer nicht zu oft, Mancher gar nicht und wieder Viele auf einmal auslaufen. Wird der Platz einen Augenblick leer, so finden sich von einer Seite gleich Plänkler ein, welche den Feind locken.

Drei bis vier Schritte von jedem Mal, an den quer gegenüberliegenden Winkeln des Spielplatzes, steht ein Pfahl oder dergleichen, an welchen die Gefangenen gestellt werden. Der Aeußerste (seiner Spielschaar zu der Erste) streckt die Hand seiner Spielschaar entgegen. Ihre Abtheilung kann

ihre Gefangenen durch Berührung des Aeußersten befreien und erlösen; doch muß der Befreier sich hüten, nicht vorher berührt zu werden.

Das Erlösen bringt ein noch weit größeres Leben in das Spiel, indem die Einen auf Erlösung ausgehen, die Andern die Gefangenen bewachen.

Noch größeres Leben wird in das Spiel gebracht, wenn man 10—15 Fuß vor jedem Male eine Fahne oder dergleichen aufsteckt, welche vertheidigt werden muß und deren Verlust dem Verluste des Spieles gleichkommt. Regeln:

- 1) 2—4 Gefangene, je nach der Zahl der Spieler, machen ein Spiel.
- 2) Die Abtheilung, welche gewonnen, fordert im nächsten Spiele.
- 3) Sobald ein Gefangener gemacht ist, hört das Spiel so lange auf, bis jede Abtheilung in ihrem Male und der Gefangene an seinem Platze ist.
- 4) Wer über die Grenze des Platzes läuft, ist als gefangen zu betrachten. ●

* 2. Schlagball.

(Für größere Knaben.)

Auf dem Spielplatz werden zwei Mal-Linien quer durchgezogen, die eine für das Schlagmal am Ende, die andere für das Fangmal nach der Mitte hin und von ersterer etwa

30 Schritte entfernt. Die Spieler theilen sich in zwei Abtheilungen, von welchen die eine herrscht und den Ball schlägt, die andere dient und den Ball aufwartet. Das Wesen des Spiels besteht nun darin, daß die herrschende Partei herrschend zu bleiben und die dienende den Schlag abzugewinnen bemüht ist. Beschäftigung der dienenden Partei: der Anführer besetzt den Spielplatz, zwischen Schlag- und Fangmal hin und wieder so mit seinen Leuten, daß der ausfliegende Ball möglichst gut gefangen werden kann und wählt den besten Werfer zum Aufwerfer. Der Aufwerfer begibt sich in das Schlagmal zur herrschenden Partei und wirft den Ball etwa 10 Fuß senkrecht in die Höhe, worauf der Schlag erfolgt. Obliegenheit der andern ist es nun, den Ball dem Aufwerfer zurückzuwerfen. Sie können aber vom Dienste frei und herrschend werden: 1) wenn ein Dienender den Ball aus der Luft fängt, 2) wenn er nach einem Schläger, der vom Schlagmal zum Fangmal zurückläuft, wirft und ihn trifft, 3) wenn er den Ball zu der Zeit in das Schlagmal wirft, wenn daselbst kein Schläger gegenwärtig ist, oder 4) wenn alle Schläger, ohne zu treffen, geschlagen haben und keiner in's Schlagmal zurückgekehrt ist, 5) wenn einer der schlagenden Partei den Ball angreift, 6) wenn ein Schläger den Ball stecken mit sich aus dem Mal nimmt, 7) wenn er beim Schlag den Stoß aus der Hand fahren läßt. Beschäftigung der herrschenden Partei: Sie genießt das Vergnügen, den

Ball zu schlagen, Einer nach dem Andern. Wer geschlagen hat, muß sofort nach dem Fangmal zulaufen, woselbst er nicht geworfen werden darf, und wieder zurück (wenn z. B. der Ball weit weggeschlagen und von der dienenden Partei in der Zwischenzeit kein Wurf erfolgen konnte), oder sich seitwärts des Schlagmals aufstellen, um zum Laufen eine günstige Gelegenheit abzuwarten. Wer aus dem Fangmal zurückgelangt, hat das Recht, wieder einen Schlag zu thun. Bisweilen tritt der Fall ein, daß von allen Schlägern noch ein einziger im Schlagmal ist; dieser heißt dann der Löser; fehlt er den Ball, so ist das Spiel verloren.

* 3. Grenzball. „Balltreiben“, „Stoßball“.

An zwei gegenüberstehenden Seiten des Platzes werden die Male bezeichnet — ein äußeres und ein inneres. Der freie Platz zwischen den inneren Malen mißt 30—40 Schritte. Die Gespielschaft theilt sich in zwei gleiche Hälften, — selbstgewählte Anführer wählen umsichtig und abwechselnd immer die Stärksten und Geschicktesten aus dem Haufen und stellen sich einander gegenüber auf den inneren Grenzen ihrer Male auf. Ein vom Spielleiter oder durchs Loos Bestimmter nimmt den kopfgroßen Ball (am besten von Leder oder Zwillich ohne oder mit einem Ledergriffe) und schleudert (wirft) ihn gegen die andere Partei, welche den Ball mit den Armen aufzufangen oder während des Fluges zurückzu-

stoßen sucht. Von dem Orte des Auffangens oder des Niederfallens (das Weiterrollen dabei wird nicht gerechnet) ist der Ball zurückzuwerfen u. s. f., bis schließlich einer Partei es gelungen ist, den Ball in das feindliche Mal zu werfen. — Ist es also gelungen, den Ball recht weit zurückzustößen, so kann die fangende Partei auch weit vordringen; andernfalls, also wenn sie den Ball nicht einmal aufgefangen hat, muß sie bis zur Niederfallsstelle zurückgehen. Stets hat derjenige den Ball zu werfen, der ihn aufgefangen oder zurückgestoßen hat; im Falle des Nichtauffangens aber wird der Ball am besten der Reihe nach geworfen. Dem Werfenden ist es jederzeit gestattet, seitwärts links und rechts vom Niederfallsorte zu laufen und so eine Stelle der Gegnerschaft zu finden, die entweder gar nicht oder nur mit schwachen Schülern besetzt ist, kurz alle Vortheile herauszusuchen — nur das Vorwärtslaufen gegen das feindliche Lager ist durchaus nicht gestattet, — um den Ball recht weit zu schleudern, so daß die Gegnerschaft zu einem möglichst großen Rückzuge gezwungen wird. Nach dem Auffangen den Ball noch fortzustößen, ist nicht erlaubt. Die siegende Partei hat das Recht, im neuen Spiele zuerst zu werfen; doch werden vor demselben die Plätze (die Male) gewechselt.
(Aus Schettlers Sammlung.)

* 4. Hinfspiel. (Hahnenkampf.)

a) Jeder Schüler wählt sich einen Gegner (später wohl auch zwei) oder es wird ihm ein solcher gegeben. Die Arme auf der Brust kreuzend (später auch auf den Rücken legend) je nach Uebereinkommen auf dem linken, dem rechten Beine hüpfend, sucht Einer den Anderen so anzustoßen, daß er das gehobene Bein niedersetzen muß. Dieses Stoßen geschieht mit der linken oder der rechten Körperseite gegen den Oberarm des Gegners (also nicht mit der Brust oder den gekreuzten Armen gegen die Brust). Wer ungestüm auf den Gegner eindringt, verliert in der Regel; dagegen bringt ein leichter Stoß von Unten nach Oben den Gegner leicht aus dem Gleichgewicht. Der Gegner sucht dem Stöße wohl auch auszuweichen, sei es durch Seit- oder Rückwärtshüpfen, durch eine unvermuthete schnelle Drehung u. Wer den gehobenen Fuß niederstellt, ist besiegt, und es tritt darnach das nächste Paar in die Kampfbahn. Haben alle Paare gekämpft, so können alle Sieger sich von Neuem paaren, um auf solche Weise schließlich zu erfahren, wer der Sieger in der ganzen Spielschaar ist.

b) Dasselbe in der Weise ausgeführt, daß der Sieger im ersten Paare nicht auch abtritt, sondern (forthinkend) den Kampf mit dem Dritten, dem Vierten u. s. f. aufnimmt, bis er schließlich einmal zum sog. Absetzen gezwungen wird.

Sieger in der Spielschaar ist dann derjenige, der die Meisten zum Niederstellen des hüpfreien Beines gebracht hat.

c) Dasselbe als Wettübung zweier Gegenreihen und zwar entweder in der bei a) oder in der bei b) bezeichneten Weise. Diejenige Reihe hat verloren, die zuletzt gar keine Kämpfer mehr aufzuweisen hat.

d) Alle Schüler setzen sich in bunter Ordnung gehend oder laufend in Bewegung —, von einem in einem bestimmten Male harrenden Paare aber hinkend nur Einer, während der Andere an Ort bleibt. Den Hinkenden sucht man zu schlagen, ohne von ihm gefangen zu werden; wird ein Schlaglustiger von ihm gehalten und mit drei Schlägen zum Gefangenen gemacht, so kommt die Rolle des Hinkens an den auf dem Male gebliebenen Zweiten des ursprünglichen Paares, und der Gefangene nimmt den Warteplatz ein. Setzt der Hinter ab, so wird er in sein Mal geplumpft; fühlt er sich ermüdet, so darf er, hat er noch die Kraft, in sein Mal hineinhinken, und sein im Male gebliebener Genosse muß ihn ablösen, wird dafür aber auch frei, wenn er Einen fängt. (Aus Schettlers Sammlung.)

* 5. Der Seilkampf.

(Für Knaben.)

Hiezu ist ein ziemlich dickes, etwa 14—20 Fuß langes Seil oder Tau nöthig und ein geräumiger, ebener und trockener

Platz. Der Seilkampf kann auf verschiedene Art vorgenommen werden.

1) Zwei fassen mit einander zugewendetem Gesicht das Seil an beiden Enden,

a. mit einer, oder

b. mit beiden Händen

und Jeder sucht den Andern nach sich zu ziehen, und zwar bis über das bestimmte Mal (Grenze) hinaus, oder in den zwischen den Kämpfern befindlichen Graben, an dessen Ufern sich die Ziehenden befinden. Auch kann

c. das Seil so gefaßt werden, daß die Ziehenden einander den Rücken kehren, und jeder Kämpfer das Seil über die Schulter herüber nimmt und vor der Brust mit den Händen erfaßt.

2) Das quer über den Graben gehende Seil wird an beiden Enden von mehreren Kämpfern, auf beide Seiten gleich vertheilt, gefaßt. Die Kämpfer gehen in Theilung entweder durch selbstgewählte Anführer, welche umsichtig wechselweise sich den Stärksten aus der Gespielschaft wählen, bis keiner mehr übrig bleibt; oder kürzer durch Anordnung des Spielworts. Im letzten Falle ist es nicht nöthig, daß die Zahl der Kämpfer auf jeder Seite gleich sei, aber so viel als möglich die Ziehkraft beider Theile. Der Zug geschieht gewöhnlich anfangs steif, d. h. jeder zieht unabgesetzt mit ganzer Kraft;

ist aber Noth da, so geschieht der Zug ruckweise (nach Zählen: Eins, Zwei, Drei!) im Takt.

Der Sieg entscheidet sich, wenn der Einzelne, oder die eine Partei nicht mehr Stand halten kann, oder über die Grenze, oder über den Graben gezogen wird.

* 6. Kriegsspiel.


Es wird dieses herrliche Spiel (z. B. bei Turnfahrten) in einem mit Unterholz bewachsenen, womöglich hügeligen Walde vorgenommen. Nachdem die Gespielschaft in zwei gleich große und gleich starke Parteien getheilt worden ist, von denen die eine ein Abzeichen (ein Reis am Hute, die verkehrt aufgesetzte Mütze zc.) trägt, bezeichnet der Spielleiter (der Lehrer) der einen Partei ziemlich genau einen Waldplatz, wo sie ihre Festung aufzuschlagen hat. Dieselbe zieht, nachdem sie noch für sich einen Führer gewählt hat, alsbald nach der bezeichneten Stelle ab, legt an einem ziemlich versteckten, aber freien kleinen Raume in der Nähe derselben alles Unnöthige ab, pflanzt in der Mitte desselben die Fahne auf, läßt eine Besatzung von etwa 10 Mann auf demselben und stellt in einer Entfernung von etwa 100 Schritten um die Festung herum Posten von je zwei Mann auf, die so weit von einander entfernt sind, daß es für den Feind kaum möglich ist, ungesehen durch die Postenkette zu gelangen. Alle Uebrigen dieser Partei bilden „Patrouillen“ von 4—6 Mann

und befinden sich zwischen der Festung und der Vorpostenkette.

Die zweite Partei trägt das Abzeichen und rückt etwa nach einer halben Stunde mit dem Spielleiter in der Richtung der ersten Partei ab. Der Spielleiter gebietet Halt, sobald er annehmen kann, daß die betreffende Partei sich dem feindlichen Lager auf etwa 500 Schritte genähert habe, schickt drei Patrouillen von je drei Mann nach verschiedenen Seiten ab, um die feindliche Vorpostenkette erspähen zu lassen, während die Uebrigen sich lagern. Sobald eine Patrouille irgend Etwas vom Feind entdeckt hat, ist dem Spielleiter Meldung zu machen.

Kommen mehrere übereinstimmende Meldungen, so bricht er mit seiner Schaar auf, zieht etwa 200 Schritte gegen die Festung vorwärts und schlägt ein festes Lager auf, von welchem aus nun die weitem Angriffe erfolgen. Es werden zunächst abermals Schleichpatrouillen nach verschiedenen Seiten abgeschickt, welche sich womöglich durch die Vorpostenkette zu schleichen haben, um die Festung zu entdecken. Sobald aber die Vorposten etwas vom Feinde erspähen, läuft einer derselben schnell nach der nächsten feststehenden Patrouille, die sofort aufbricht, um den Feind abzufassen. Die ganze Schleichpatrouille hat zu folgen, wenn sie sich hat fassen lassen und wenn auf einen Mann derselben zwei der anderen Partei kommen; umgekehrt müssen auch jene der Uebermacht weichen

und sich ergeben. Die Gefangenen werden ins Lager gebracht und dürfen nichts verrathen, auch nicht entlaufen. Das Ausfinden der Patrouillen wird fortgesetzt, bis das feindliche Lager genau entdeckt ist. Dann sammelt sich die angreifende Schaar und zieht mit Sang und Klang in die Festung ein. Es ist jedoch die größte Schmach, wenn der entdeckte Ort gar nicht die Festung ist, und deshalb müssen die Meldungen mit Vorsicht aufgenommen und geprüft werden, ehe der Einzug erfolgt. Die Patrouillen der angreifenden Partei dürfen nie zu lange ausbleiben, damit öfter andere ausziehen können. Kommt es bei den verschiedenen Angriffen zu wirklichen Kämpfen zwischen den Einzelnen, so ist nur auf eine vorher bestimmte Art zu ringen. (Aus Schettlers Sammlung.)



Verichtigungen.

Seite 18, Zeile 10 von unten lies Seitspreizen, statt Seit-
springen.

Seite 22, Zeile 5 von oben soll es heißen: schnelle, statt große.
Auf der gleichen Seite, Zeile 8 von oben, lasse man die Worte
Schnellschritte und Manövrirschritte weg. Der gewöhnliche militärische
Schritt heißt nach der Soldatenschule „Feldschritt“, in welchem 115
in der Minute ausgeführt werden. Nach Bedürfnis können aber
auch langsamere und schnellere Schritte gemacht werden. Auf Seite 22,
Zeile 2 von oben ist somit unter „Gewöhnliche Schritte“ der Feld-
schritt zu verstehen.

Seite 64, Zeile 1 von unten Well- statt Wellenausschwingung.

Seite 79, Zeile 1 von oben ist das Wort linken zu streichen
und hinter Hand das in der 2. Zeile überflüssige durch zu setzen.

Seite 114, Zeile 1 von oben linke, statt links.





**KOLEKCJA
SWF UJ**

22

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800051598