



V7 176229  
XX 002122706

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800052915

38453



Faint, illegible markings at the top of the page, possibly bleed-through from the reverse side.

Faint, illegible markings in the center of the page, possibly bleed-through from the reverse side.



**Z BIBLIOTEKI**  
~~u. k. kursu naukowego gimnastycznego~~  
~~W~~ **KRAKOWIE.**  
Die

# Turnübungen der Mädchen.

## I. Theil.

Die Freiübungen im Stehen;  
Uebersicht über die anderen Turnarten;  
Lehrplan für 8 Turnstufen der Mädchenschulen.

Von

**Alfred Maul**

Director der Groß. Turnlehrer-Bildungsanstalt in Karlsruhe.

Karlsruhe.

Druck und Verlag der G. Braun'schen Hofbuchhandlung.

1879.





224

[37.016:796]:796.411-055.25

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

## Vorwort.

Ungleich seltner als das Knabenturnen ist seither das Turnen der Mädchen in Büchern beschrieben worden. Und von den vier einzigen ausführlicheren Beschreibungen desselben (durch Spieß, Kloss, Niggeler, Schettler) gibt keine eine systematisch geordnete, übersichtliche Darstellung des Uebungstoffes. Dieser Mangel wird wohl eben so sehr von den Turnlehrern der Mädchenschulen, als von denjenigen empfunden, die die Lehrkräfte für das Mädchenturnen ausbilden sollen. Mir wenigstens war er in den Turnkursen sehr empfindlich, da den Theilnehmern derselben daraus vielerlei lästige Schreibereien erwuchsen, deren späterer Nutzen für sie wegen der Flüchtigkeit des Aufschreibens oft sich sehr fraglich erwies und die viele Zeit wegnahmen, welche besser auf anderes verwendet worden wäre.

So entschloß ich mich denn, durch das Herannahen eines Kurses gedrängt, selber den Versuch einer systematischen Zusammenstellung und Beschreibung der gebräuchlichen Bewegungsarten des heutigen Mädchenturnens zu wagen. Leider hat Krankheit mich verhindert, die Arbeit vor Beginn des Kurses ganz und voll zu thun. Was druckfertig ward, schien mir aber nicht bloß den Kurszwecken für einmal zu genügen, sondern auch den seitherigen Lehrern des Mädchenturnens trotz seines fragmentarischen Charakters von Nutzen sein zu können. Darum gelangt diese Arbeit jetzt schon an die Oeffentlichkeit.

Ihrem ersten Abschnitt, die Freiübungen im Stehen behandelnd, darf ich wol nachsagen, daß darin ein Uebungsgebiet, welches, nach den vorhandenen Turnbüchern zu urtheilen, nur wenig

ausgiebig erscheint, in umfangreicherer Weise als seither dargestellt ist. Obgleich nur von Bekanntem ausgehend, ist doch durch die Hervorhebung von sonst wenig beachteten Bewegungselementen eine Fülle verschiedener Uebungsformen hervorgebracht, die mir für die turnerische Ausbildung der Mädchen mindestens ebenso brauchbar, meist aber noch brauchbarer erscheinen, als vieles von dem, was an einzelnen Orten seither als Freiübung im Stehen zur Anwendung kam. Namentlich nach der Seite größerer Inanspruchnahme der Kraft und Gewandtheit der Mädchen, und darum vielleicht geeignet, dem so oft vorkommenden Ueberwuchern der tändelnden und unbedeutenden Uebungen im Mädchenturnen entgegenzuwirken. Zwar sehe ich den entgegengesetzten Vorwurf voraus, aber dies sicht mich wenig an. Auch bin ich mir bewußt, die nothwendige Rücksicht auf das Gefällige und Schickliche bei der Auswahl der Uebungsbeispiele genommen zu haben.

In ähnlicher Weise gedenke ich später, sobald mir die Muse dazu wird, die übrigen Turnarten zu bearbeiten, von denen hier einstweilen eine gedrängte Uebersicht der wichtigsten Uebungsgruppen gegeben ist. Wenn diese auch für die Unerfahrenen zu gedrängt sein mag, so bietet sie doch den erfahrenen Turnlehrern eine, wie ich hoffe, erwünschte und darum nicht uninteressante Gruppierung der Uebungen, weil sie ihnen das Bekannte wieder einmal in einer neuen Beleuchtung zeigt. Hier aber muß ich mich sofort wegen einer turnschriftstellerischen Kezerei verantworten.

Um den in den bekannten Turnbüchern nicht immer deutlich genug hervortretenden Zusammenhang der Uebungsarten unter sich, ihr Verwandtschaftliches, namentlich das der üblichen Gang- und Hüpfarten, nicht bloß in der Art ihrer Zusammenstellung in besondere Gruppen, sondern auch durch die Beschreibung und Bezeichnung möglichst hervorzuheben, fühlte ich mich genöthigt, an die Seite der seither üblichen Bezeichnungsweise eine andere zu setzen, welche mir wenigstens das Gute zu haben scheint, oben-erwähnten Zusammenhang deutlicher erkennen zu lassen, als jene, die eher den Charakter einer bunt zusammengewürfelten hat. Niemand wird aber zugemuthet, die letztere, so sie ihm eines Ersatzes nicht bedürftig erscheint, aufzugeben; darum stehen beiderlei Bezeichnungsweisen nebeneinander.

Der Neuerungen sind es aber eigentlich nur vier. Einmal die Unterscheidung des Schreitens zur Schrittstellung, wobei die Körperlast auf dem stehenbleibenden Bein ruhen bleibt, von derjenigen, wobei sie auf das andere verlegt wird, jenes als Schreiten mit „leichtem Tritt“, dieses als Schreiten mit „festem Tritt“ bezeichnet. Das Andere ist die Bezeichnung eines Ganzen von drei in gleichen Zeiten aufeinanderfolgenden Schritten mit dem Ausdruck „Dreischritt“. Das am meisten vom seitherigen Brauch Abweichende ist aber der Name „Doppelschritt“ für die so häufig vorkommende Schrittfolge, wobei derselbe Fuß in zwei gleichen aufeinanderfolgenden Zeiten zweimal weiterschreitet, während der andere Fuß zwischen diesen beiden Tritten einmal flüchtig nachstellend auftritt, was darum gleichsam als nebensächliche Thätigkeit bei der Benennung der Uebung außer Betracht fallen kann. Endlich ist die Bezeichnung „Hopsen“ nur demjenigen flüchtigen Auf- und Niederhüpfen eines Fußes belassen worden, das mit dem vorhergehenden oder nachfolgenden Schritt in dieselbe Schrittzeit fällt.

Was den im dritten Abschnitt gegebenen Lehrplan für acht Turnstufen der Mädchen anlangt, so soll dieser nur ein Wegweiser für Unerfahrene sein. Er dürfte in manchen Stücken auch als eine mehr in's Einzelne gehende Ausführung desjenigen Lehrplanes gelten können, der von allen bislang bekannt gegebenen wohl der praktischste sein dürfte. Es ist dies derjenige, der in den „Bemerkungen über Turnunterricht in Mädchenschulen“ von J. C. Lion, mit Zusätzen von W. Jenny (3. Auflage, Leipzig 1877; auch in der Deutschen Turnzeitung von 1870), niedergelegt ist. Zugleich verweise ich auf dies Schriftchen als auf die beste Schilderung der Methodik des Mädchenturnens in engerem Rahmen.

Karlsruhe, Anfangs April 1879.

**Alfred Maul.**



# Inhalt.

---

## Erster Abschnitt: Die Freiübungen im Stehen.

	Seite
I. Fußstellungen und Drehungen . . . . .	1
II. Uebungen mit den Armen . . . . .	3
III. Uebungen mit den Beinen:	
A. Mit gestreckten Beinen . . . . .	14
B. Mit Kniebeugen . . . . .	27
IV. Uebungen mit dem Kopfe und dem Oberkörper . . . . .	37

## Zweiter Abschnitt: Uebersichten.

A. Uebersicht über die Gang- und Hüpfübungen . . . . .	49
B.   "       "       "   Ordnungsübungen . . . . .	57
C.   "       "       "   Stabübungen . . . . .	69
D.   "       "       "   Geräthübungen . . . . .	74

## Dritter Abschnitt: Lehrplan.

I. Stufe . . . . .	79
II. Stufe . . . . .	80
III. Stufe . . . . .	81
IV. Stufe . . . . .	83
V. Stufe . . . . .	84
VI. Stufe . . . . .	85
VII. und VIII. Stufe . . . . .	86

---

# Inhalt

## Erster Abschnitt: Die Fortbildung im Leben.

1	I. Fortbildung des Individuums
2	II. Fortbildung des Volkes
3	III. Fortbildung der Nation
4	IV. Fortbildung der Menschheit
5	V. Fortbildung des Kosmos

## Zweiter Abschnitt: Heberleins

6	I. Heberleins zur Natur und Geschichte
7	II. Heberleins zur Pädagogik
8	III. Heberleins zur Ethik
9	IV. Heberleins zur Politik

## Dritter Abschnitt: Heberleins

10	I. Heberleins zur Philosophie
11	II. Heberleins zur Psychologie
12	III. Heberleins zur Logik
13	IV. Heberleins zur Metaphysik
14	V. Heberleins zur Theologie
15	VI. Heberleins zur Wissenschaft
16	VII. Heberleins zur Kunst
17	VIII. Heberleins zur Religion

## Erster Abschnitt.

### Übungen im Stehen.

#### I. Fußstellungen und Drehungen.

##### 1. Grundstellung und bequeme Stellung.

In der Grundstellung (auf den Befehl: „stillgestanden!“ oder einen ähnlichen) seien die Fersen geschlossen, die Füße ungefähr im rechten Winkel zu einander stehend, der Körper aufrecht, der Kopf geradeaus gerichtet, die Arme ungezwungen herabhängend. In der bequemen Stellung (auf den Befehl: „bequem stehen!“ oder „rührt euch!“ oder dergl.) darf jedoch der Platz nicht verlassen werden. Der Wechsel beider Stellungen ist rasch auszuführen. Langes Dauerstehen ist namentlich bei kleineren Mädchen zu vermeiden. Der Ruf „Achtung!“ ermahne zur Aufmerksamkeit in bequemer Stellung.

2. Die Schlußstellung der Füße, mit Anschluß der inneren Fußkanten aneinander. Im Wechsel mit der Winkelstellung der Füße, z. B. auf den Befehl: „die Füße zur Schluß-(Winkel-) Stellung — stellt!“ oder auch kürzer: „die Füße — schließt!“, „die Füße — auf!“ (oder „Grund — stellung!“).

3. Fußstellung im großen Winkel („Zwangstellung“). Ferse an Ferse, die Fußspitzen möglichst weit auseinander, womöglich so weit, daß die Füße in der gleichen Linie stehen. Befehl: „die Füße zur großen Winkel- (oder in Zwang-) Stellung — stellt!“ — „zur gewöhnlichen (Winkel-) Stellung — stellt!“.

Auch im Wechsel mit der Schlußstellung.

4. Vershobene Winkelstellung oder „Tanzstellung“ der Füße.

a) Die Ferse des einen Fußes steht an der Innenseite der Spitze des andern Fußes. Befehl: „den linken (rechten) Fuß zur Tanzstellung vorwärts (rückwärts) — stellt!“; alsdann: „zurück (oder: den rechten Fuß) zur Grundstellung — stellt!“. Oder: „abwechselnd den linken und rechten Fuß zur Tanzstellung vor- (zurück-) stellen nach Zählen — 1! — 2!“ zc.

b) Weitere, indessen mehr oder weniger entbehrliche Stellungen würden entstehen, wenn der eine Fuß nur zur „halb verschobenen Winkelstellung“, oder

c) zur „Tanzstellung mit möglichst stark auswärts gedrehten Füßen“, oder

d) zur „Meßstellung“ (die Füße wie bei der Schlußstellung geradeaus gerichtet, der eine dicht vor dem andern stehend) gestellt würde.

#### 5. Vierteldrehung.

a) Bei den kleinen Mädchen bezeichne man dieselbe in der ersten Zeit mit Ausdrücken wie z. B. „dreht euch nach der Ersten (Letzten, nach mir, nach dem Thor zc.) — um!“ und binde auch die Art der Ausführung noch nicht an strenge Vorschriften. Doch ermahne man von Anfang an zu raschem Drehen und ruhigem Stehen darnach.

b) Später seien die Befehle: „links (rechts) — um!“ und die Ausführung sei in der Regel immer die gleiche. Als solche empfiehlt sich die Drehung auf der Ferse des anderseitigen Fußes mit geringem Heben des Fußes, nach dessen Seite gedreht wird. Das Niederstellen desselben lasse man anfangs mit hörbarem Tritte (mit „Betonung“), zuletzt nur leise, aber rasch ausführen. (Befehl z. B. „links um mit betontem Tritt — um!“)

c) Andere Ausführungsarten sind alsdann besonders anzukündigen, wie z. B. links um auf der Spitze des rechten (oder linken) Fußes, oder auf den Ferse beider Füße zc. Zweckmäßig ist, auch manchmal mit der Drehung eine Aenderung der Fußstellung zu verbinden, z. B. „links um und den linken Fuß zurück (oder vor) zur Tanzstellung — um!“ u. dergl. m.

d) Wenn auch eigentlich zu den Ordnungsübungen gehörig, so sind doch die Drehungen der Einzelnen eines Pares im Verhältnis ihrer Stellung zu einander schon hier zu erwähnen. Vor

allem im Stirnpar  $\frac{1}{4}$  Drehung der Einzelnen nach innen oder außen, wobei sie Gesicht gegen Gesicht oder Rücken gegen Rücken wenden. Dies soll im Folgenden der Kürze wegen mit Zuwenden oder Abwenden bezeichnet werden. Ersteres erfolge in der Regel auf der Ferse des von der Nachbarin entfernteren d. h. außenstehenden, letzteres auf der des innenstehenden Fußes (Befehl: „Zuwenden — um! Nach den Ersten links und rechts — um!“ 2c.).

#### 6. Halbe Drehung.

a) Auch hier anfangs Angabe der Richtung nach äußeren Merkmalen und nicht streng geregelte Ausführung (Befehl z. B.: „umkehren mit Drehung nach der Seite der Ersten 2c. — kehrt!“). Später feste Regel und kurzer Befehl: „linksum (rechtsum) — kehrt!“ Dabei empfiehlt sich die gleiche Ausführungsart wie oben: auf der Ferse des anderseitigen Fußes, wobei aber der andere Fuß stärker mit seiner Spitze vom Boden abstoßen muß.

b) Empfehlenswerth ist auch die Umkehrung mit 4 Tritten an Ort und Stelle, in der Art, daß z. B. beim links Umkehren zuerst der rechte Fuß zur Schlußstellung an den linken, dann dieser wieder in Winkelstellung tritt und diese zwei Tritte noch einmal wiederholt werden (Befehl: „mit 4 Tritten an Ort linksum — kehrt!“). In ähnlicher Weise ist auch unter Umständen die Vierteldrehung mit zwei Tritten an Ort anzuordnen.

c) Ferner in Stirnparen das Umkehren der Einzelnen nach innen oder außen, auch mit fester Fassung, z. B. mit Armverschränkung (siehe unten Ueb. 9b.).

7. Die Achteldrehung (Befehl: „halblinks — um!“) wird wie die obengenannten ausgeführt. Größere Drehungen als die halbe hat man nicht nöthig zum Gegenstand besonderer Uebungen zu machen.

## II. Uebungen mit den Armen.

8. Haltung der Arme (während anderer Uebungen).

a) Die gewöhnliche Haltung der ungezwungen herabhängenden Arme, Senkhalte, wird zweckmäßiger Weise manchmal ersetzt durch



b) die Haltung der Arme auf dem Rücken (Befehl: „die Arme auf den Rücken — legt!“, „die Arme — ab!“), wobei die Hände die Unterarme in der Nähe der Ellenbogen fassen und es ziemlich gleichgiltig ist, welcher Arm unter dem andern liegt; oder durch

c) das Kreuzen der Arme (vor der Brust; Befehl: „die Arme kreuzen — kreuzt!“), wobei die Hand des vorn befindlichen Unterarmes unter den andern Arm gesteckt ist, oder — was am empfehlenswertheften ist und darum in Folgendem als Regel gelten soll — beide Hände auf die Oberarme gelegt sind; oder durch

d) den Stütz der Hände auf den Hüften (Befehl: „die Hände auf die Hüften — auf!“ oder „Hüften — fest!“, „Hüften — los!“), wobei die Finger geschlossen nach vorn, der Daumen nach hinten gerichtet ist.

e) Alle diese Haltungen lasse man zunächst für sich und im Wechsel mit der gewöhnlichen Haltung (a.), dann aber auch in unmittelbarer Aufeinanderfolge unter sich üben. Beispiel für letzteren Fall: „nacheinander die Hände auf die Hüften, die Arme kreuzen, sie auf den Rücken legen und endlich senken, in 4 Bewegungen nach Zählen — 1! — 2! — 3! — 4!“; ferner dieselbe Übung, aber vor jeder Aenderung der Armhaltung einmal (zweimal) vorlings (rücklings oder über dem Kopfe) mit den Händen klappen, 2c.

f) Endlich verbinde man den Wechsel dieser Armhaltungen auch mit dem Wechsel obiger Fußstellungen, z. B. „die Füße schließen und zugleich die Hände auf die Hüften — 1!, Grundstellung (d. h. die Füße öffnen und die Hände ab) — 2!“ (statt des Zählens oder eines andern Ausführungswortes kann hier, wie auch in allen ähnlichen Fällen, als Zeichen das Händeklappen oder dergl. dienen), oder: „den linken Fuß vorstellen zur Tanzstellung und [zugleich]<sup>1)</sup> die Arme auf den Rücken — 1!“ 2c.

g) Verbindung mit Drehungen, z. B. der bei e. genannte Wechsel der 4 Armhaltungen mit je einer Vierteldrehung links (rechts) bei jedem Wechsel, 2c.

<sup>1)</sup> Die in eckigen Klammern [ ] stehenden Worte können im Befehl zur Noth auch weggelassen werden.

Uebrigens ist in vielen Fällen den bei a. und b. genannten Armhaltungen der Vorzug vor den beiden andern zu geben.

9. Armhaltungen mit Fassungen der Nachbarinnen unter sich („Gesellschafts-Armübungen“).<sup>1)</sup>

Diese können sehr verschiedenartig sein, einmal je nach der Stellung der Einzelnen zu einander. Darnach sind als Hauptfälle zu unterscheiden: Fassung der Nebeneinanderstehenden bei gleicher Blickrichtung („Stirnreihe“) oder bei entgegengesetzter Blickrichtung („Stirnreihe getheilter Ordnung“), oder der Hintereinanderstehenden („Flankenreihe“), oder der sich Gegenüberstehenden („Gegenüberstellung“), oder der Rücken gegen Rücken Stehenden („Rückenstellung“) oder der so Stehenden, daß ihre Schulterlinien sich queren („Querstellung“). Zum andern, ob nur eine Hand bezw. ein Arm faßt, oder ob beide in gleicher oder in ungleicher Weise fassen. Ferner ob die Hand der Einen die gleich- oder ungleichseitige Hand der Andern oder deren Unter- oder Oberarm, deren Schulter oder Hüfte faßt, oder ob der Arm der Einen den Arm der Andern oder deren Schultern oder Hüften umschlingt. Endlich ist die Zahl der sich Fassenden in Betracht zu ziehen, sowie die Haltung der nicht an der Fassung beteiligten Arme, z. B. bei den beiden Aeußersten einer Reihe.

Am zweckmäßigsten beginnt man diese Uebungen in einer größeren Stirnreihe von nahe Nebeneinanderstehenden, die übrigens in Erste und Zweite abgetheilt sind. Eine Anzahl Beispiele für Stirnreihen mögen hier angegeben sein; andere sind darnach leicht zu bilden.

a) „Hand in Hand — faßt!“, d. h. die zwischen zwei Nachbarinnen befindlichen Hände derselben fassen sich; dasselbe dann auch in Verbindung mit Unterarmheben, mit Vor- oder Hochheben der Arme, Händefassen nur der Ersten oder Zweiten, Wechsel desselben zc.

b) „Handfassen mit verschränkten Armen — faßt!“ oder kürzer: „die Arme vorlings (rücklings) — verschränkt!“; hierbei fassen sich gleichzeitig alle Ersten unter sich und alle Zweiten

<sup>1)</sup> Ausführliche Beschreibung dieser Fassungen gibt W. Jenny in der Deutschen Turnzeitung 1868, S. 75 u. f.

unter sich, darum Einübung erst in zwei Theilen: auf 1! Fassung der Hände der Ersten, auf 2! die der Zweiten, wobei indessen noch anzugeben ist, ob die Arme der Einen oder Andern oder die der rechten oder linken Seite vor den andern und ob sie sich überhaupt vorn (vorlings) oder hinten (rücklings) befinden sollen. Bei der Armverschränkung in Paaren fassen sich die rechten Hände unter sich und ebenso die linken. Wechsel von vorlings und rücklings Verschränkung mittelst Loslassen der Hände oder Ueberheben derselben 2c.

c) „Arm in Arm — faßt!“, wie wenn ein Herr eine Dame am Arm führt. Zweckmäßig ist als Regel festzusetzen, daß wenn nichts anders befohlen ist, der linke Arm in den rechten Arm des Nachbarn eingehängt wird. Eine Abänderung entsteht durch besondere Vorschrift über Haltung der Hände (an den Hüften, Fassung derselben 2c.)

d) „Die Arme um die Schultern — legt!“, d. h. die inneren Arme legen sich um der Nachbarinnen Schultern, so daß die Hand die entferntere Schulter derselben faßt, wobei sich wieder empfiehlt, erst nur mit den rechten oder linken Armen, dann mit den anderen die Fassung ausführen zu lassen.

e) „Die Arme um die Hüften — legt!“, d. h. die Arme legen sich um die Hüften der Nachbarinnen, so daß die Hand die entferntere Hüfte faßt. Auch in Verbindung mit d., z. B. die rechten Arme um die Schultern, die linken um die Hüften, 2c.

f) „Die rechte (linke) Hand (die Hände) auf die Schulter — auf!“, d. h. die genannte Hand erfaßt von hinten her die nächste Schulter der Nachbarin.

g) Man übe den Wechsel dieser Haltungen auch in Verbindung mit einer Umkehrung Aller. Sodann lasse man in den einzelnen Stirnparen diese Fassungen vornehmen und ordne dabei auch besondere Haltungen der bei der Fassung nicht theilgenommenen Arme an; z. B. „in den Stirnparen Arm in Arm, den äußeren Arm auf den Rücken — faßt!“ 2c.

h) Endlich ändere man durch Drehungen der Einzelnen deren Stellungen zu einander und lasse nach oder zugleich mit der Drehung eine andere Fassung in den Paaren oder in der ganzen Linie eintreten. Z. B. befehle man der Linie von Stirn-

paren: „die Arme vorlings — verschränkt!“, „rechts um und die Hände auf die Schultern der Vorderen — um!“, „rechts um und die linken Arme um die Schultern, die rechten um die Hüften — um!“, „rechts um und die Vorderen der Päre die Arme auf den Rücken, die Hinteren fassen deren Oberarme — um!“, „rechts um und Arm in Arm — um!“ 2c.

i) Eine bei älteren Mädchen vielfach verwendbare Fassung ist die sogen. „Tanzfassung“ in den Pären, wie sie bei den Rundtänzen in verschiedener Weise üblich. Eine derselben, wobei z. B. die Linksstehende den rechten Arm um die Hüfte der anderen, diese die linke Hand auf die rechte Schulter jener legt und die äußeren gesenkten oder schulterhoch gehobenen Hände sich fassen, setze man als Regel fest.

k) Passende Übungen gewähren die Drehungen der Einzelnen bei fester Fassung in den Pären: z. B. in Stirnpären mit vorlings (rücklings) verschränkten Armen Umkehren beider nach innen (außen) ohne Loslassen der Hände, namentlich auch in den Fassungen zweier mit gleichen Leibeseiten nebeneinander Stehenden. Auch ganze Drehungen der Einzelnen oder beider sind bei hochgehobenen Händen auszuführen.

#### 10. Heben der gestreckten Arme.

Diese Übungen läßt man in der Regel in offener Aufstellung der Reihen, wobei die Schülerinnen mehr als zwei Armlängen Abstand von einander haben, doch manchmal soweit thunlich auch in geschlossenen Reihen ausführen. Es mag gleich hier bemerkt werden, daß viele von diesen, sowie von den nachfolgenden, mit Armbewegungen verbundenen Übungen auch unter Anwendung des von den Lebenden erfaßten eisernen oder hölzernen Turnstabes angeordnet werden sollten, wodurch diese Übungen ein besonderes Gepräge und oft eine größere turnerische Wirksamkeit erhalten.

Das Armheben erfolge in nachstehenden Arten:

- a) Vorheben, zu wagrechter Haltung (— „hebt!“ — „senkt!“);
- b) Seitheben, desgleichen;
- c) Schrägvorheben, desgleichen;
- d) Zurückheben zu schräg abwärts gerichteter Haltung;

- e) Vorhochheben zu senkrechter Haltung;
- f) Seithochheben, desgleichen;
- g) Schrägheben nach vorn und oben zu schräg auf- und vorwärts gerichteter Haltung;
- h) Seitheben schräg nach oben zu schräg auf- und seitwärts gerichteter Haltung.

Hierbei vorzugsweise rasche Ausführung, ruhige und völlig gestreckte Haltung der Arme nach der Bewegung; die Hände und Finger gestreckt, letztere geschlossen. Nützlich ist auch, eine besondere Drehhalte der Arme als Regel dabei festzusetzen, um diese nicht immer besonders ankündigen zu müssen, daneben aber auch die anderen Drehhalten der Arme zu üben, namentlich in den verschiedenen Hebhaltungen; z. B.:

i) „Vorheben der Arme, die (inneren) Handflächen (oder sogen. Handtellerseiten) nach innen (d. h. gegeneinander) gerichtet — hebt!“ (sogen. Speichhaltung); „die Handflächen nach oben — dreht!“ (sogen. Kammhaltung); „die Handflächen nach unten — dreht!“ (sogen. Rißhaltung); „die Handflächen nach außen — dreht!“ (sogen. Ellenhaltung).

Die erstere Haltung (Handflächen gegeneinander) mag in den obigen Hebhaltungen a. bis h. als Regel gelten, mit Ausnahme der Seithebhalte (b.), wobei die Handflächen für gewöhnlich nach unten gerichtet sein sollen. Die Ausnahmen kündigt man alsdann besonders an, wie z. B.: „Seitheben der Arme mit den Handflächen nach oben“ zc.

k) Die Hebbhalte sei anfangs nur von kurzer Dauer, werde manchmal aber auch auf Dauer (nicht zu lange!) und selbst um die Wette geübt.

l) Dem Heben der Arme folgt anfangs das Senken in entgegengesetzter Richtung, ebenfalls rasch und in der Regel geräuschlos ohne Anschlagen an die Kleider zc. Doch ist es gut, bei kleineren Mädchen es ebenso wie das Heben mit Händeklappen zu verhindern, so daß dieses den Anfang oder den Schluß der Bewegung bildet, oder beidemale statt hat; z. B.: „Vorheben der Arme und Händeklappen — hebt!“, Händeklappen und Senken der Arme — klappt!“ zc.

m) Ober dem Heben der Arme, z. B. bis zu wagrecht

Haltung folgt ein weiteres Heben derselben, zu senkrechter Haltung, und umgekehrt dem Senken aus senkrechter zu wagrechtlicher Haltung ein völliges Senken, z. B. „Nacheinander vorheben, hochheben, vor- und abwärts-senken der Arme in 4 Bewegungen nach Zählen — 1! — 2! — 3! — 4!“, oder dasselbe wiederholt in gegebenem Zeitmaß. Oder es folgen überhaupt verschiedene Gehalten aufeinander, z. B. Wechsel der Vor-, Seit-, Hoch-, Seit-, Vorheb- und Senkhalte der Arme in 6. Bewegungen nach Zählen zc.

n) Dieselben Übungen auch nur mit einem Arm, oder abwechselnd mit linkem und rechtem Arm, oder so daß der eine Arm gehoben, der andere gesenkt wird, z. B. „den linken Arm vorheben — 1! Wechsel der Haltung beider Arme — 2! zc.

o) Auch mit ungleichartigem Heben beider Arme, z. B. „Vorheben des linken und Seitheben des rechten Armes — 1! Wechsel beider Armhaltungen — 2!“ zc.

p) Ferner im Wechsel mit den bei 8. genannten Armhaltungen und in Verbindung mit Fassungen, z. B. „die Arme auf den Rücken — legt! Seitstrecken der Arme — streckt! die Hände auf die Hüften — auf! Vorstrecken der Arme — streckt!“ zc.; oder bei geschlossenen Reihen: „Vorheben der Arme mit Handfassen — hebt! Senken der Arme zur Verschränkung rücklings — senkt! Hände los und Vorhochheben der Arme mit Händefassen — los! Senken der Arme und Arm in Arm — senkt!“ zc.

q) In Verbindung mit Aenderung der Fußstellung, z. B.: „Vorheben der Arme und Schließen der Füße — 1! Grundstellung — 2!“ zc. (vgl. 8f.).

r) In Verbindung mit Drehungen, z. B.: „Links um und Seitheben der Arme — 1! links um und Hochheben der Arme — 2! links um und Vorheben der Arme — 3! links um und Senken der Arme — 4!“ zc.

Anmerkung. Hier wie in allen späteren ähnlichen Fällen ist es zweckmäßig, eine solche vorherbestimmte Folge mehrerer Bewegungen zuerst stückweise, d. h. jede neue Bewegung von der vorhergehenden durch eine kurze Dauerhaltung getrennt, auf ein besonderes Zeichen ausführen zu lassen („nach Zählen“). Sobald aber den Schülerinnen die Reihenfolge der Bewegungen einigermaßen geläufig ist, lasse man dieselben in einem vorausbestimmten

Zeitmaß der Bewegungsfolge ausführen („in gegebenem Zeitmaß“), wobei aber darauf zu achten ist, daß die Einhaltung des Taktes nicht auf Unkosten der Genauigkeit der Ausführung der Bewegungen und der Haltung erfolgt. Diese beiden Anordnungsweisen einer Übung werden in Folgendem angedeutet durch den Ausdruck: „nach Zählen“ zc.

### 11. Hin- und Herschwingen der gestreckten Arme.

Es ist dies nichts anders als ein in entgegengesetzten Richtungen und in ununterbrochener Folge wechselndes rasches Armheben und -senken, und zwar besonders in folgenden Arten, wobei wieder die verschiedenen Drehhalten der Arme zu unterscheiden sind:

a) in senkrechter Ebene Vor- und Rückwärtschwingen zum Wechsel der Rück- und Vorhehalte;

b) in senkrechter Ebene vorwärts Auf- und Abschwingen zum Wechsel der Rück- und Hochhehalte;

c) in senkrechter Ebene schräg Vor- und Rückwärtschwingen zum Wechsel der Rück- und Schrägvorhehalte;

d) in senkrechter Ebene seitwärts Auf- und Abschwingen zum Wechsel der Senk- und Hochhehalte;

e) in wagrechter Ebene Vor- und Seitwärts- (oder nach innen und außen) schwingen zum Wechsel der Vor- und Seitehalte, letztere mit möglichster Rückwärtsbewegung der Arme. Zuerst jede Hin- und Herbewegung wiederholt nach Zählen, hernach in einem vorher (durch Vorzählen oder besser durch Vormachen der Übung) bestimmten Zeitmaße („im Takte“). Es ist auch auf das Wegbleiben jeder Mitbewegung des Oberkörpers und jeder Armbeugung zu sehen. Abarten:

f) Schwingen nur eines Armes, oder beider Arme in entgegengesetzten Richtungen;

g) Verbindung mit Händeklappen, so weit thunlich am Ende des Hin- oder des Herschwunges, oder beider;

h) Verbindung mit Aenderung der Fußstellungen, z. B. Schließen der Füße beim Hinschwung, Öffnen beim Herschwung zc.

### 12. Kreisen der gestreckten Arme.

a) In senkrechter Ebene vor- und rückwärts, aus der Senk- oder Vor- oder Hochhehalte nach vorn oder hinten (oben oder unten) begonnen.

b) In senkrechter Ebene seitwärts nach außen oder innen, aus der Seitehalte nach oben oder unten begonnen.

c) In kegelförmiger Fläche, d. h. in kleiner Kreise seitlings (sogen. „Armrollen“) aus der Seithebbalte nach vorn oder hinten, oben oder unten begonnen.

Im Uebrigen wie bei den vorigen Uebungen, denen diese Uebungen jedoch an unterrichtlichem Werthe nachstehen.

### 13. Heben der „gerundeten“ Arme.

Bei manchen Uebungen ist die Haltung der steif gestreckten Arme nicht schön, auch sagt sie namentlich älteren Mädchen wenig zu. Es ist daher rathsam, überall, wo die Armhaltung mehr als Beigabe und Zierath zu anderen Uebungen erscheint, eine schwache Beugung der Arme in allen Gelenken anzuordnen, eine sogen. „Rundung“ der Arme, so daß diese z. B. gegen einander gehalten ein Oval zu bilden scheinen. Man übe dies anfangs auch als Gegensatz zu Uebung 10 und befehle ungefähr in folgender Weise:

a) „Vorheben der nach innen (oben) gerundeten Arme — hebt! Strecken der Arme — streckt! Rundbeugen der Arme — beugt!“ zc.

b) „Seitheben der nach oben (vorn) gerundeten Arme — hebt!“ zc.

c) „Seit- (Vor-, Schräg-) Hochheben der nach innen gerundeten Arme“ zc.

Auch im Wechsel der Haltungen unter sich, oder nur mit einem Arm, oder mit ungleicher Haltung beider Arme (z. B. „den linken Arm seitgehoben und nach oben gerundet, den rechten hochgehoben und nach innen gerundet“ zc.).

d) Wechsel der Hebbalten durch bogen- oder kreisförmige Bewegung der Arme; z. B. Wechsel der Vor- und Seithebbalte der Arme je nach einem Hochheben (bezw. Senken) derselben, nach Zählen zc. Oder: Wechsel der Vor- und Hochhebbalte je nach einem Senken und Seit-(bezw. Vor-)heben zc.

14. Winkelung der Arme, d. h. Beugung derselben, so daß Unter- und Oberarm etwa einen rechten Winkel mit einander bilden, auch in Verbindung mit Bewegungen der Unterarme, Heben und Ausstrecken der Arme zc.

a) Heben nur der Unterarme nach vorn zum ein- oder mehrmaligen Händeklappen vor dem Leibe, worauf sofort wieder

Senken der Unterarme folgt (kurz zu befehlen: „einmal Händeklappen — klappt!“ zc.).

b) Vorheben der einwärts gewinkelten Arme, wobei die Unterarme sich vor- oder übereinander wagrecht vor der Brust befinden, in Folgendem der Kürze wegen bezeichnet mit „Armheben einwärts“ und mit einer näheren Bestimmung, z. B. „rechter Arm oben, die Handflächen nach unten“ zc. Aus dieser Armhaltung lasse man ausführen:

c) das Kreisen der Unterarme umeinander (sogen. „Gaspeln“ nach oben oder unten, je nachdem der dem Körper nähere Unterarm sich auf- oder abwärts bewegt). Ferner

d) das sogen. Ausbreiten der Arme, wobei dieselben seitwärts ausgestreckt werden, und zwar am besten in mäßig schwunghafter Weise, abwechselnd mit erneuter Winkelung; abgefürzter Befehl dazu: „Ausbreiten der Arme, wiederholt nach Zählen“ zc.

e) Armheben nach der gleichen Seite; der eine Arm wird gestreckt nach der Seite, der andere gewinkelt nach der gleichen Seite gehoben (die Handflächen nach unten oder vorn, bezw. gegeneinander); Befehl: „die Arme nach links (rechts) — hebt!“ Alsdann auch schwunghafter Wechsel beider Armhaltungen (Seit-schwingen der Arme abwechselnd links und rechts).

f) Das Rückwärtsheben der nach innen gewinkelten Arme kommt auf das Legen derselben auf den Rücken heraus (siehe Übung 8b.). Auch im Wechsel mit b. bei kreisförmiger Armbewegung, d. h. mittelst Ausbreiten der Arme, auch so, daß der eine Arm nach vorn, der andere nach hinten gehoben ist (Befehl: „Wechsel der Armhaltung durch Ausbreiten derselben“).

g) Vorheben der aufwärts gewinkelten Arme, die Handflächen nach vorn oder nach innen. Aus dieser Haltung abwechselnd Vor- und Rückwärtschwingen der Unterarme (sog. Unterarmschlagen) in gleicher oder entgegengesetzter Richtung.

h) Seitheben der vorwärts gewinkelten Arme, die Handflächen nach unten oder innen und alsdann Unterarmschlagen ähnlich wie bei c.; auch aus dem Seitheben der gestreckten Arme.

i) Seitheben der aufwärts gewinkelten Arme, die Handflächen nach vorn oder nach innen; alsdann Unterarmschlagen wie

bei d. Aus dieser Haltung mit den Handflächen nach vorn lasse man auch ein Unterarmkreisen nach innen oder außen beginnend ausführen.

k) Hochheben der nach innen gewinkelten Arme („die Arme über den Kopf“), wobei beide Unterarme, mit den Handflächen nach vorn oder unten, vor- oder übereinander sich über dem Kopfe befinden. Auch im Wechsel mit dem bei d. genannten seitlichen Ausbreiten der Arme, oder mit dem seitlichen Auf- und Abschwingen der Arme (11d.).

Alle diese Haltungen auch im Wechsel unter sich und mit den unter 8.—10. und 13. genannten Haltungen und Fassungen.

15. Ausstrecken der Arme aus der Haltung mit gesenkten Ober- und aufwärts gehobenen Unterarmen, wobei die Fingerspitzen bei etwas gebeugten Händen gegen die Schultern gerichtet sind. Das Ausstrecken erfolgt in stoßartiger Weise, wobei auch die Hände und Finger zu strecken sind, in den Richtungen: aufwärts, seitwärts, vorwärts, rückwärts (d. h. schräg abwärts nach hinten), abwärts.

a) Zuerst in zwei getrennten Bewegungen, z. B.: „Beugen der Arme [durch Unterarmheben] — 1! aufwärts (seitwärts zc.) Strecken — 2! — Beugen [zur anfänglichen Beughalte] — 3! abwärts Strecken — 4!“

b) Alsdann Beugen und Strecken in unmittelbarer Folge: „Beugen und Aufwärtstrecken der Arme — beugt!“ zc.

c) Ferner wiederholtes Ausstrecken, z. B. (in gegebenem Zeitmaß) wiederholtes Armbeugen und -strecken seitwärts (aufwärts zc.). Unmittelbare Folge der Streckungen in verschiedenen Richtungen, zuerst in zweien, z. B.: „nacheinander Seit- und Abwärtstrecken der Arme [je nach einem Beugen derselben], wiederholt in gegebenem Zeitmaß — beugt!“ Endlich die Folge des Ausstreckens in allen 5 obengenannten Richtungen.

d) Diese Übungen auch nur mit einem Arme allein, oder

e) mit Beugen des einen und gleichzeitigem Ausstrecken des andern Armes, oder

f) mit ungleichzeitigem Ausstrecken beider Arme, z. B. „Beugen der Arme und Vorstrecken des rechten und Seitstrecken des linken



Armes — beugt! Beugen und Strecken mit Wechsel der Streckrichtung — beugt!“ zc.

16. Beugen und Strecken der Hände.

a) Beugen der Finger zur Faust im Wechsel mit Strecken und Spreizen derselben, am besten in der Seit- oder Hochhehalte der Arme mit den Handflächen nach vorn (weil so für den beobachtenden Lehrer am erkenntlichsten), nach Zählen oder im Takt. Auch ähnlich wie bei 15 f.

b) Beugen der Hand im Handgelenk bei gestreckten und geschlossenen Fingern. Z. B. in der Vor- oder Seithehalte mit den Handflächen nach unten; Befehl: „die Hände abwechselnd aufwärts und abwärts beugen (oder zurück- und vorlegen) nach Zählen“ zc.

c) Armheben mit gleichzeitigem Beugen im Handgelenk. Z. B. Vorheben der (aufwärts gerundeten) Arme mit den Handflächen nach vorn und den Fingern nach oben, oder Hochheben mit den Handflächen nach oben und den Fingern nach hinten, oder Seitheben mit den Handflächen nach außen und den Fingern nach oben (man könnte diese Haltungen bei öfterer Anwendung — vergl. unten Üb. 38 — der Kürze wegen auch Armheben „zur Abwehr“ nennen). Auch mit ungleichem Armheben, mit Wechsel dieser Heb- und Beughalten zc.

### III. Übungen mit den Beinen.

#### A. Mit gestreckten Beinen.

17. Erheben der Fersen zum Behenstand bei geschlossenen Beinen, im Wechsel mit Fersen senken.

a) In der Grundstellung, und zwar in langsamer oder rascher Bewegung, Heben und Senken in durch einen Halt getrennten Bewegungen (Befehl: „Fersenheben — hebt! — senkt!“ wobei die Ausführungsworte gedehnt oder kurz zu sprechen sind, je nachdem langsame oder rasche Bewegung gefordert ist), wiederholt nach Zählen, oder in unmittelbarer Aufeinanderfolge als sogen. „Fußwippen“ nach einem vorausbestimmten Zeitmaß (z. B.

dem der Trittfolge beim Gehen). Dabei eine bestimmte Haltung der Arme (vergl. Ueb. 8, 9 und 10).<sup>1)</sup>

b) Mit Armübungen. Z. B. Fersehoben und Vorheben der Arme im Wechsel mit Ferseh- und Armsenken; ebenso mit Seit- oder Vorheben der Arme, oder mit Wechsel der Armhaltung auf dem Rücken und dem Armkreuzen, oder der verschiedenen Gebalten. Sodann auch Aenderungen der Armhaltungen im Zehenstand auf Dauer, z. B. Wechsel der Vor-, Hoch-, Vorheb- und Senkhalte der Arme nach Zählen zc.

c) Mit Aenderung der Fußstellung. Z. B. Fußschließen, Fersehoben und Vorheben der Arme, im Wechsel mit der Grundstellung. Ober: Vorstellen des linken Fußes zur Tanzstellung auf den Zehen und Seithochheben des linken Armes, im Wechsel mit der Rückkehr zur Grundstellung; ebenso rechts zc.

d) Mit Drehungen auf einem Fuß oder auf beiden. Z. B. linksum auf der rechten Fußspitze (oder Ferse) zum Zehenstand (beider Füße) mit Vorheben der Arme; alsdann Rückkehr zur Grundstellung; ebenso mit rechtsum. Ober: linksum auf den Zehen beider Füße zum Zehenstand mit Seitheben der Arme zc.; ebenso rechtsum oder mit  $\frac{1}{2}$  Drehung zur gekreuzten Stellung der Beine zc.

18. Schreiten zur Schrittstellung mit gleichmäßiger Vertheilung der Körperlast auf beide gestreckten Beine (gewöhnliche Spreiz- oder Schrittstellung), im Wechsel mit Schreiten zur Grundstellung („Schlußtritt“).

Dabei tritt der schreitende Fuß in der Regel mit ganzer Sohle auf, so daß seine Ferse um etwa anderthalb Fußlängen von ihrer anfänglichen Stelle entfernt ist, mit Ausnahme des Seitschrittes, wobei man diese Entfernung nur einer halben Fußlänge gleich sein lasse. Die Ferse werde ferner beim Schrägschritt rückwärts

---

<sup>1)</sup> Das Erheben einer Ferse in der Grundstellung ist auch durch Heben der entsprechenden Hüfte, sowie durch eine geringe Vorbewegung des Knies des entsprechenden, dabei sich etwas beugenden Beines möglich, doch ist kaum nöthig, von diesen Übungen im Unterricht Gebrauch zu machen. Nicht minder entbehrlich erscheint das sogen. „Fußklappen“, wobei der vordere Theil eines Fußes oder beider rasch gehoben und mit Aufschlagen auf den Boden wieder niedergestellt wird.

und beim Kreuzschritt vorwärts in die Linie des andern Fußes gesetzt, während beim Schrägschritt vorwärts und beim Kreuzschritt rückwärts der schreitende Fuß in der Regel in seiner anfänglichen Stellungslinie bleibt. Stärkeres Kreuzen der Beine (sogen. „Übertreten“) muß dann besonders bezeichnet werden, dürfte aber nur selten Anwendung finden.

a) Zuerst jedes Schreiten in einer der Richtungen: vor-, rück-, schrägvor-, schrägrück-, seitwärts, kreuzend vor dem andern Bein (oder vorwärts kreuzend, „vornher“), kreuzend hinter dem andern Bein (oder rückwärts kreuzend, „hintenher“), und den darauf folgenden Schlußtritt desselben Fußes für sich ausgeführt je auf besondern Befehl; z. B. „Vorstellen des linken Fußes (oder nur: Vorstellen links) — stellt! Schlußtritt links — stellt!“ 2c. Dabei eine bestimmte Armhaltung, z. B. die Arme auf dem Rücken. Alsdann eine vorausbestimmte Aufeinanderfolge der Schreitungen in entgegengesetzten Richtungen, oder in allen Richtungen, so daß erst der eine Fuß alle Schreitungen ausführt und dann der andere, oder so, daß beide je nach einem Schlußtritt stets abwechseln, z. B. „den linken Fuß je nach seiner Rückkehr zur Grundstellung nacheinander vor-, seit- und rückwärtsstellen, alsdann ebenso den rechten Fuß, nach Zählen“ 2c.

b) Mit Aenderungen der Armhaltungen, z. B. Ausstrecken der vorher und bei jedem Schlußtritt gebeugten Arme (vergl. Üb. 15), vorwärts beim Vorschreiten, seitwärts beim Seitwärtschreiten, aufwärts beim Rückwärtschreiten 2c. (vgl. auch die Schlußbemerkung am Ende dieses Abschnittes).

c) Mit Aenderungen des Schlußtrittes. Z. B. Schlußtritt mit dem beim Schreiten stehengebliebenen Fuß. Oder Schlußtritt vor oder hinter den andern Fuß zur Tanzstellung. Ferner Schlußtritt zur Schlußstellung der Füße. Dann auch Schreiten aus der Schluß- oder Tanzstellung, namentlich Vor- oder Rückwärtschreiten aus der Schlußstellung mit Beibehaltung der Drehhalte der Füße, so daß diese in die gleiche Linie hintereinander zu stehen kommen (zur sogen. „Reißstellung“).

d) Mit Ferseheben zum Zehenstand beider Füße in der Schrittstellung. Oder mit Fußwippen des stehenbleibenden Fußes während des Schreitens, so daß das Niederstellen des schreitenden

Fußes erst mit dem Ferseisenfenken erfolgt; auch während des Schlußtrittes. Im Uebrigen wie bei a. und b.

e) Mit Drehungen beim Schreiten zur Schritt- oder zur Grundstellung oder beidemale, in gleicher oder ungleicher Richtung.

1. Beispiel: 1. B.<sup>1)</sup> linksum mit Vorstellen links (zugleich die Arme auf den Rücken); 2. B. Schlußtritt links zur Grundstellung; alsdann ebenso rechts; ebenso mit  $\frac{1}{2}$  Drehung; ferner mit Seitstellen 2c.

2. Beispiel: 1. B. wie im vorigen Beispiel; 2. B. rechtsum mit Schlußtritt links; 3. u. 4. B. ebenso nach der andern Seite; alsdann in gleicher Weise Seit-, Zurückstellen 2c. (dazu Armheben u. -senken).

19. Fortstellen eines Fußes zur Schrittstellung mit Verbleiben der Körperlast auf dem an seiner Stelle verharrenden Fuße, so daß der andere nur mit den Zehen den Boden leicht berührt (uneigentliches Schreiten), in Folgendem „Leichter Tritt zur Spreizstellung“, oder zur Abkürzung des Befehls auch bloß „Zehentritt“ genannt; im Wechsel mit Schreiten zur Grundstellung.

a) In denselben Richtungen wie bei der vorigen Übung und in ähnlicher Anordnung. Befehl: „Zehentritt (oder: leichter Tritt) links vorwärts — Tritt!“ 2c.

b) Zugleich mit Armübungen; 3. B. Vorheben beim Vortritt, Seitheben beim Seittritt, Vorhochheben beim Rücktritt, Armkreuzen beim schrägen Vortritt, Armlegen auf den Rücken beim schrägen Rücktritt 2c.

c) Mit Schlußtritt des nicht weggestellten Fußes. Ferner mit Aenderung der Fußstellung wie bei Ueb. 18c. 3. B. Wechsel von Zehentritt seitwärts und Vortritt (oder Rücktritt) desselben Fußes zur Tanzstellung, abwechselnd links und rechts (mit wechselndem Seitheben und Senken eines Armes), nach Zählen 2c.

d) Mit Ferseheben wie bei Ueb. 18d. 3. B. Zehentritt links seitwärts mit Ferseheben rechts zum Zehenstand beider Füße, dabei den linken Arm seithoch, den rechten nach links; sodann Rückkehr zur Grundstellung 2c.

e) Mit Drehungen wie bei Ueb. 18e. 1. Beispiel, ausgeführt

<sup>1)</sup> 1. B. bedeutet: erste Bewegung.

in widergleicher (d. h. symmetrischer) Weise durch die in einem Stirnpar nebeneinander Stehenden („Nebnerinnen“): 1. B. Zuwenden (vergl. Üeb. 5 d.) mit Zehentritt des außenstehenden Fußes seitwärts, zugleich mit Händefassen der hochgehobenen Arme; 2. B. Rückkehr zur anfänglichen Stellung; alsdann ebenso mit Tritt des innenstehenden Fußes, oder mit Abwenden und Seitheben der Arme; oder mit Zehentritt rückwärts zc.

2. Beispiel, bei vorlings verschränkten Armen zweier Nebnerinnen: 1. B. nach innen kehrt und zugleich Zehentritt des innern Fußes vorwärts; 2. B. (ohne Drehung) Schlußtritt desselben Fußes; alsdann Wiederholung der Übung. Ebenso mit Zehentritt seitwärts oder rückwärts, letzteren auch mit dem außenstehenden Fuße. Ferner mit Kehrt beim Schlußtritt zc.

3. Beispiel: 1. B. links kehrt (auf der linken Ferse) und zugleich Zehentritt rechts schräg rückwärts, mit Seitheben der Arme; 2. B. Schlußtritt rechts zur Grundstellung; alsdann ebenso nach der andern Seite.

20. Schreiten zur Schrittstellung mit Uebertragung der ganzen Körperlast auf den schreitenden Fuß, so daß der stehenbleibende Fuß den Boden nur noch leicht mit den Zehen berührt, in Folgendem „fester Tritt zur Spreizstellung“ oder zur Abkürzung des Befehls auch blos „Straffschritt“<sup>1)</sup> genannt; im Wechsel mit Schreiten zur Grundstellung.

a) In den bei Üeb. 18 a. genannten Richtungen und Anordnungen Befehl: „Straffschritt (oder: fester Tritt) links vorwärts — Schritt!“ zc.

b) Mit Armübungen, z. B. Vorhochheben beim Schritt vorwärts, Vorheben beim Schritt rückwärts zc.

c) Mit Aenderung des Schlußtrittes wie bei Üeb. 19 c.

d) Mit Drehungen wie bei Üeb. 18 und 19 e.

21. Beinheben in einer bestimmten Richtung zum Stand auf einem Fuße, im Wechsel mit Beinsenken.

Das eine Bein wird dabei in einer der oben genannten Richtungen, von denen jedoch die zum Beinkreuzen führenden am wenigsten lohnend sind und darum übergangen werden mögen,

<sup>1)</sup> Vergl. D. G. Jäger „Neue Turnschule“ (1864), Seite 148.

gestreckt gehoben (zur fogen. „Spreizhalte“), so daß sein Fuß über dem Boden frei schwebend in geringer Höhe über demselben sich befindet. Dabei sei dieser Fuß auswärts gehalten, gestreckt und seine Spitze gegen den Boden gerichtet.

a) Heben und Senken in (durch einen kurzen Halt) getrennten Bewegungen nach Zählen 2c. Dabei irgend eine Dauerhaltung der Arme, z. B. Seithebhalte, oder Haltung der Arme auf dem Rücken. Anordnung im Uebrigen wie beim Schreiten bei der Ueb. 18a.<sup>1)</sup>

b) Heben und Senken in unmittelbarer Folge als fogen. Spreizen, ungefähr im Zeitmaß der Trittsfolge beim Gehen (selbstverständlich bei nur mäßigem Heben des Beines); Befehl: „Vor spreizen abwechselnd links und rechts — spreizt!“ 2c. Im Uebrigen wie bei a.

c) Mit Armübungen. Z. B. in getrennten Bewegungen Beinheben und -senken zugleich mit Armheben und -senken, nach einander vorwärts, seitwärts und rückwärts, zuerst mit dem linken Bein, dann mit dem rechten, nach Zählen 2c. Ferner auch Wendungen der Armhaltungen (oder Fassungen der Nachbarinnen unter sich) während des Dauerstandes auf einem Bein.

d) Mit Aenderung der Fußstellung, z. B. Beinheben aus der Tanzstellung oder aus einer Schrittstellung. Ferner: Seit spreizen abwechselnd links und rechts je mit Vortritt (Rücktritt) zur Tanzstellung beim Beinsenken, dabei die Arme in der Seithebhalte. Oder: Zehentritt links rückwärts, alsdann wiederholtes Vorspreizen links aus dieser Stellung 2c.

e) Mit Wippen des stehenden Fußes beim Spreizen. Z. B. mit Fußwippen Seit spreizen abwechselnd links und rechts, dabei Haltung der Arme auf dem Rücken. Oder: mit Fußwippen und Armschwingen vorwärts auf und ab Rückwärts spreizen abwechselnd links und rechts 2c.

f) Mit Aenderung der Spreizhalte vor dem Senken; z. B. Wechsel der Vor-, Seit-, Rück spreizhalte und des Beinsenkens, zugleich mit Wechsel der Vorheb-, Seitheb-, Hochheb- und Senk-

<sup>1)</sup> Im Unterricht, bei öffentlichen Prüfungen u. dergl. werden Turnlehrer wohl besser hier befehlen: „Vorheben (z. B.) des linken Fußes“ statt des „Beines“.

halte der Arme, nach Zählen 2c. Auch in ununterbrochener Bewegung als „Beinkreisen“.

22. Schreiten zum Stand auf einem Fuße, wobei der nichtschreitende Fuß über seinem anfänglichen Standort freischwebend gehalten wird; im Wechsel mit Schlußtritt zur Grundstellung.

Im Uebrigen ganz wie bei Üb. 20. Man befehle dabei z. B.: „Vorschritt links zum Stand mit Rückspreizhalte rechts“ (oder kürzer: Vorschritt links mit Fußheben rechts) und zugleich Vorhochheben der Arme — 1! Rücktritt zur Grundstellung (auf dem anfänglichen Standort, oder einfach Schlußtritt rechts) — 2! 2c.

23. Schreiten in eine der obengenannten Stellungen nach einem oder mehreren unmittelbar vorausgehenden Schritten (einem „Anschreiten“) in der gleichen oder in einer andern Richtung.

Diese Übungen, obwohl schon an das Gebiet der Verbindungen des Gehens mit dem Stehen streifend, finden doch hier ihren Platz, weil dabei die Art und Thätigkeit des Stehens als Hauptsache angesehen werden soll. Die vorausgehenden Schritte werden am zweckmäßigsten stets als Schnell Schritte oder auch als Lauf- oder Hüpf Schritte ausgeführt.

a) Anschreiten zum Schritt in die Schrittstellung auf den Zehen beider Füße. Z. B. Vorschritt links und rechts zur Vorschriftstellung rechts auf den Zehen (mit Schrägoorheben der Arme), wobei schon der erste Tritt nur mit den Zehen gemacht wird, alsdann Rückschritt rechts und links zur Grundstellung am anfänglichen Standort 2c. Ähnlich so Seitenschritt links zur Kreuzschrittstellung auf den Zehen mit dem rechten Fuße vor oder hinter dem andern 2c. Zuletzt Folge des Schreitens nach allen Richtungen.

b) Anschreiten zum Zehentritt in die Spreizstellung. Z. B. Rückschritt links und sofort Zehentritt rechts rückwärts mit Vorhochheben der Arme, im Uebrigen wie bei a. Oder: Vorschritt links und Zehentritt rechts rückwärts kreuzend, dabei den linken Arm hoch, den rechten auf dem Rücken 2c.

c) Anschreiten zum Zehentritt mit Drehungen beim Anschreiten oder beim Zehentritt oder beidemale; ebenso bei der Rückkehr zur Grundstellung. Die Verbindungen der verschiedenen Richtungen des Schreitens und des Drehens, sowie die verschiedenen

Maße des letzteren gestatten eine große Auswahl von Übungsformen, von denen man indessen meist nur die leichteren und einfacheren im Unterricht wird verwenden können.

1. Beispiel: 1. B. mit links kehrt (auf der rechten Fußspitze) Vorschritt links und Zehentritt rechts vorwärts, zugleich mit Vorheben der Arme; 2. B. mit rechts kehrt Rückkehr 2c.; alsdann nach der anderen Seite ähnliches Schreiten.

2. Beispiel: 1. B. Vorschritt links und mit rechtsum Zehentritt rechts rückwärts, zugleich Vorhochheben der Arme; 2. B. Seitsschritt rechts und mit links um Schlußtritt links zur Grundstellung 2c.

3. Beispiel: 1. B. mit links um Vorschritt links und sofort mit abermaligem links um Zehentritt rechts rückwärts, zugleich Seitheben der Arme; 2. B. rechts um mit Rückschritt rechts und sofort mit abermaligem rechts um Schlußtritt links zur Grundstellung 2c.

d) Anschreiten zum Straffschritt, im Uebrigen ähnlich wie bei b. und c.

e) Anschreiten zum Beinheben oder Spreizen (vergl. Ueb. 21).

1. Beispiel: 1. B. Vorschritt links zum Stand mit Seitspreizhalte rechts und seitgehobenen Armen; 2. B. Rückschritt oder Seitsschritt rechts (mit Schlußtritt links) zur Grundstellung 2c.

2. Beispiel: Vorschritt links zum Vorspreizen rechts und sofort Rückschritt rechts zur Grundstellung; alsdann Schritt rechts; ebenso auch mit Rückschritt und Rückwärtspreizen, oder mit Kreuzschritt und Seitspreizen.

f) Anschreiten zum Schritt in den Stand auf einem Fuß wie bei Ueb. 22. 3. B. Vorschritt links und rechts zum Stand mit Rückspreizhalte links und hochgehobenen Armen 2c. Oder: Vorschritt links und Seitsschritt rechts zum Stand mit Seitspreizhalte links und seitgehobenen Armen 2c. Ferner mit Drehungen ähnlich wie oben bei c.

24. Erheben der Fersen in den Schrittstellungen zum Zehenstand beider Füße oder nur eines Fußes.

a) Erheben beider Fersen in der gewöhnlichen Schrittstellung, im Wechsel mit Fersensenken nach einer kurzen Dauerhalte (nach Zählen 2c.), oder in unmittelbarer Folge als Fußwippen.

3. B. Vorstellen des linken Fußes, sodann dreimal Fußwippen mit gleichzeitigem Armschwingen vorwärts auf und ab (im Zeitmaß des Gehens) und sodann Schlußtritt links; ebenso mit Vorschritt rechts; alsdann mit Rückschritt links und zuletzt mit Rückschritt rechts (zusammen in 32 Schrittzeiten).

b) Abwechselndes Erheben der linken und rechten Ferse zum „Wechselstraffstand“ in der Schrittstellung (ähnlich dem „Degagiren“ in der Tanzlehre, d. h. Uebertragen des Schwerpunktes von einem Fuß auf den andern). 1. Beispiel: Zehentritt links schräg vorwärts mit Vorheben der Arme, alsdann viermal Ferseheben abwechselnd rechts und links zum Straffstandwechsel mit Wechsel der Vor- und Hochhehalte der Arme, zuletzt Schlußtritt links (oder rechts) zur Grundstellung; alsdann ebenso mit Zehentritt rechts schräg vorwärts, hernach mit Zehentritt links und rechts schräg rückwärts beginnend (in allen 24 Bewegungen nach Zählen 2c.). Erfolgt dieser Standwechsel in ununterbrochener Folge, so nennt man ihn wohl auch „Körperwiegen in der Schrittstellung“.

25. Drehungen in den Schrittstellungen bei standfesten Füßen.

a) Auf beiden Fersen in der gewöhnlichen Schrittstellung, 3. B.: 1. B. Vorstellen des linken Fußes und Seithochheben der Arme; 2. B. rechts kehrt auf den Fersen und Armsenken zur Seithehalte; 3. B. links kehrt auf den Fersen und Hochheben der Arme; 4. B. Schlußtritt links zur Grundstellung; ähnlich so mit Vorstellen rechts, mit Zurückstellen links 2c.

b) Auf den Zehen beider Füße, d. h. mit Erheben beider Fersen während der Drehung, namentlich in der Seitschrittstellung. 3. B. in dieser zuerst  $\frac{1}{2}$  Drehung links (oder rechts) zur Kreuzschrittstellung, alsdann ganze Drehung nach der andern Seite 2c.

c) In der (Straff-)Schrittstellung ohne Wechselstand wie bei Üb. 24 b. 1. Beispiel: 1. B. Zehentritt links seitwärts und Armkreuzen; 2. B. rechtsum (auf den Zehen) und Ausbreiten der Arme; 3. B. links um zur vorigen Stellung; 4. B. Schlußtritt links zur Grundstellung, 2c. 2. Beispiel: 1. B. Zehentritt links rückwärts kreuzend, den linken Arm hoch, den rechten auf

den Rücken; 2. B. links kehrt mit Wechsel der Armhaltung; 3. B. rechts kehrt zur vorigen Stellung, 2c.

d) In der (Straff-)Schrittstellung mit Wechselstand wie bei Üb. 24b. 1. Beispiel: Zehentritt links vorwärts mit Armkreuzen; alsdann abwechselnd rechts- und links- mit Standwechsel und mit abwechselndem Ausbreiten und Kreuzen der Arme 2c. 2. Beispiel: Zehentritt links vorwärts mit Seitheben beider Arme nach links; alsdann abwechselnd rechts und links kehrt mit Standwechsel und Armschwingen nach der andern Seite, 2c.

26 Schreiten zum Wechsel der Schrittstellungen.

Bei diesen Stellungswechseln sind in Bezug auf die schreitenden Füße und die Schreitrichtungen folgende Fälle zu unterscheiden:

1) die Füße schreiten wechselsweise in der gleichen Richtung weiter, also gangartig, und die Übung gehört nur dann hierher, wenn dabei der Nachdruck auf das Stehen in der Schrittstellung gelegt wird;

2) derselbe Fuß schreitet in entgegengesetzten Richtungen hin und her, während der andere standfest bleibt;

3) derselbe Fuß schreitet in ungleichen Richtungen, z. B. vorwärts, alsdann seitwärts, 2c.;

4) die Füße schreiten wechselsweise, wie bei 3.

Von diesen Fällen empfehlen sich die beiden ersteren am meisten; wovon wieder der erste für die Einübung die wenigsten Schwierigkeiten darbietet, also zweckmäßiger Weise in der Regel zuerst zur Anwendung kommt.

Für den Grad der Anstrengung bei der Übung ist auch von Einfluß die Zahl der zu einem Übungsganzen verbundenen Schreitungen. Rechnet man den ersten Schritt aus der Grundzur Schrittstellung und den Schlußtritt aus dieser zu jener hinzu, so gewähren, wenn man nur zweierlei Schrittstellungen zum Wechsel miteinander bringen will, erst 4 sich folgende Schreitungen die Möglichkeit, den Uebergang aus jeder derselben zur andern mindestens einmal üben zu lassen. Je nachdem aber der linke oder rechte Fuß den ersten Schritt macht und zuerst zur einen oder andern Stellung schreitet, erhält man 4 ähnliche Schreitungswechsel, die wieder als die 4 zusammengehörigen Theile eines



Übungsganzen betrachtet werden können, zu dessen Ausführung also 16 Bewegungen nöthig sind. In der Regel ein ausreichendes Maß von Anstrengung und Schwierigkeit für die Schülerinnen! Doch möge den Geübteren und Älteren auch unter Umständen manchmal ein größerer Wechsel von mehr als zwei verschiedenen Stellungen aufgegeben werden.

Endlich hängt die Schwierigkeit noch von der Art der miteinander wechselnden Stellungen und der damit verbundenen Nebenthätigkeiten der Arme, Füße u. s. w. ab. Hier haben wir es zunächst nur mit der gewöhnlichen Schrittstellung, mit der „Straffschrittstellung“ und mit der Stellung auf einem Fuße zu thun, wozu bei Wiederholungen noch Armbewegungen, Fersehoben oder Fußwippen und Drehen um die Längsaxe kommt.

Aus der großen Zahl der möglichen Zusammensetzungen dieser Art seien hier nur einige Beispiele gegeben, nach denen im Bedürfnisfalle leicht andere gebildet werden können.

a) Mit gewöhnlichen Schrittstellungen. 1. Beispiel: mit einem Fuße abwechselnd vor- und rückwärts schreiten, dabei die Arme abwechselnd kreuzen und auf den Rücken legen, in je 4 Bewegungen (vergl. oben die Einleitung zu diesen Übungen), zuerst mit dem linken, hernach mit dem rechten Fuße, zuletzt mit Rückwärtschreiten eines Fußes beginnend, nach Zählen 2c. Ähnlich so mit Seit- und Kreuzschritt.

2. Beispiel: Vorschritt abwechselnd links und rechts zur Schrittstellung auf den Zehen, dabei Wechsel der Hoch- und Seithehhalte der Arme, in 4 Bewegungen 2c.

b) Mit Zehentritten desselben Fußes. 1. Beispiel: Zehentritt links abwechselnd vorwärts und rückwärts, mit Wechsel der Armhaltung auf dem Rücken und der Hochhehalte, in 4 Bewegungen 2c., im Uebrigen wie im 1. Beispiel bei a., jedoch mit Bewegung des gehobenen Beines im Halbkreise, dem sogen. „Spreizen im Bogen“.

2. Beispiel: in 4 Bewegungen nacheinander Zehentritt vorwärts, seitwärts, rückwärts und Schlußtritt, zuerst mit dem linken Fuße, alsdann mit dem rechten u. s. w.; dazu die Arme vor-, seit-, hochheben und senken.

3. Beispiel: viermal rechtsum (auf der rechten Ferse) und

dabei die drei ersten Male Zehentritt links seitwärts, das letzte Mal Schlußtritt links, die Arme dabei nacheinander in der Seit-, Hoch-, Seitheb- und Senkhalte; alsdann ebenso links um mit Zehentritt rechts 2c.

4. Beispiel, widergleich ausgeführt von den Einzelnen eines Stirnpares: 1. B. Zuwenden mit Zehentritt des äußeren Fußes rückwärts, die Hände auf die Schultern der Anderen; 2. B.  $\frac{1}{4}$  Drehung in entgegengesetzter Richtung mit Zehentritt desselben Fußes vorwärts, den inneren Arm um die Schultern der Anderen, den äußeren seithoch; 3. B. wie die 1. B.; 4. B. Rückkehr zur anfänglichen Stellung; alsdann ebenso mit Zehentritt des inneren Fußes; zuletzt Wiederholung dieser Uebungen nach einem kehrt Weider (nach innen).

5. Beispiel: 1. B. Zehentritt links seitwärts, die Arme auf den Rücken; 2. B. rechts kehrt (auf der rechten Fußspitze) und abermals Zehentritt links seitwärts mit Ausbreiten der Arme; 3. B. links kehrt zur vorigen Stellung; 4. B. Schlußtritt links zur Grundstellung 2c.

c) Mit Zehentritten abwechselnd links und rechts (mit Wechselstand wie bei Ueb. 24 b.). 1. Beispiel: Zehentritte vorwärts (oder rückwärts) abwechselnd links und rechts, nach Zählen 2c. Ebenso vorwärts oder rückwärts kreuzend, oder in ungleichen Richtungen, 3. B. links vorwärts, rechts seitwärts, links rückwärts und zuletzt Schlußtritt rechts.

2. Beispiel: Zehentritt abwechselnd links vorwärts (mit Vorheben der Arme) und rechts rückwärts (mit Hochheben der Arme) und bei jedem Wechsel rechts um (auf den Zehen des die Körperlast übernehmenden Fußes); bei der 4. Drehung als 5. B. Schlußtritt links zur Grundstellung; alsdann dieselbe Folge anderseitig, oder mit Rücktritt beginnend.

3. Beispiel: Zehentritte abwechselnd links und rechts seitwärts mit Umkehren bei jedem Wechsel, zugleich Seitheben der Arme bei jedem Zehentritt und Senken derselben während des Umkehrens; letzteres abwechselnd rechts und links, oder links und rechts, oder gleichseitig; alsdann ähnliche Bewegungsfolge nach rechts. Ebenso mit Zehentritten abwechselnd vorwärts und rückwärts 2c.

4. Beispiel: Vorschritt links und sofort (vergl. Ueb. 23),

Zehentritt rechts vorwärts, im Wechsel mit Rückschritt rechts zum Zehentritt links rückwärts, wiederholt nach Zählen oder im Zeitmaß des gewöhnlichen Gehens, wobei aber je eine Zeit auf das Stehen nach jedem Zehentritt fällt; dabei zugleich Auf- und Abschwingen der Arme nach vorn. Ebenso mit Seitenschritt und folgendem Zehentritt vor- oder rückwärts kreuzend.

d) Mit Straffschritten. 1. Beispiel: mit demselben Fuß abwechselnd Straffschritt vorwärts (die Arme vorhochheben) und Zehentritt rückwärts (die Arme vorwärts senken zur Rückhehalte) zc.

2. Beispiel: Straffschritt vorwärts abwechselnd links und rechts (die Arme auf dem Rücken) nach Zählen zc. Ebenso rückwärts, oder seitwärts und vorwärts kreuzend.

3. Beispiel: 3 Straffschritte abwechselnd links und rechts seitwärts mit links kehrt beim ersten Wechsel und rechts kehrt beim zweiten, dabei den Arm der Seite, nach der geschritten wird, hoch, den anderen seitwärts heben; als 4. B. Schlußtritt zc.

e) Mit Stand auf einem Fuße. 1. Beispiel: 1. B. Straffschritt rechts vorwärts kreuzend und Seitheben der Arme nach rechts; 2. B. Seitenschritt links zum Stand mit (freier) Seitspreizhalte rechts (vergl. Ueb. 22) und Seitheben der Arme nach links; 3. B. Rückkehr zur vorigen Stellung; 4. B. Schlußtritt rechts zur Grundstellung; ebenso mit Bewegung nach rechts.

2. Beispiel: abwechselnd links vor- und rechts rückwärts schreiten mit Erheben des nicht schreitenden Fußes zur Spreizhalte, die Arme dabei abwechselnd vorhochheben und senken zur Vorhehalte, nach Zählen zc.

3. Beispiel: Vorschritt links mit sofortigem Vorheben des rechten Beines, im Wechsel mit Rückschritt rechts und sofortigem Rückwärtsheben des linken Beines, nach Zählen zc.

4. Beispiel: Vorschritt links und sofort rechts zum Stand auf rechtem Fuß mit Rückspreizhalte links (die Arme hoch), im Wechsel mit Rückschritt links und rechts zum Stand auf rechtem Fuß mit Vorspreizhalte links (die Arme vor) zc. (abgekürzte Befehlsweise siehe Ueb. 22).

## B. Mit Kniebeugen.

27. Unterbeinheben<sup>1)</sup> zum Aufstellen der Fußspitze auf den Boden, wobei in der Regel die Oberschenkel mehr oder weniger geschlossen bleiben, das gehobene Unterbein aber kreuzend vor oder hinter dem andern und der mit seiner äußersten Spitze aufgestellte Fuß jenseits des andern Fußes sich befindet, in Folgendem kurzweg „Tritt auf die Fußspitze“ genannt, wobei dann wieder der Kreuztritt links oder rechts, vor- oder rückwärts vom bloßen Rücktritt auf die Fußspitze zu unterscheiden ist.

a) Abwechselnd mit Schlußtritt zur Grundstellung nacheinander links und rechts Kreuztritt vorwärts auf die Fußspitze mit Armkreuzen; ebenso rückwärts mit Seitheben der Arme. Dasselbe auch nach einem Anschreiten wie bei Üeb. 23, z. B. seitwärts oder schrägvorwärts, namentlich abwechselnd links und rechts in gangartiger Weise.

b) Mit demselben Fuß abwechselnd Kreuztritt vor- und rückwärts auf die Fußspitze und Wechsel der Armhaltungen, z. B. wie bei a.

c) Kreuztritt auf die Fußspitze abwechselnd mit Zehentritt (vergl. Üeb. 19) desselben Fußes, z. B. mit dem linken Fuß abwechselnd Kreuztritt vorwärts auf die Fußspitze und Zehentritt schräg vorwärts (oder rückwärts zc.), oder Kreuztritt rückwärts a. d. F. und Zehentritt seitwärts (oder vorwärts zc.); auch mit Wechsel der Armhaltungen.

d) Kreuztritt auf die Fußspitze abwechselnd mit freier Spreizhalte desselben Beines in einer Folge der Bewegungsrichtungen wie bei c. Auch mit sofortiger Rückkehr des spreizenden Beines zu erneutem Kreuztritt, z. B. wiederholtes Seit spreizen links je nach einem Kreuztritt links abwechselnd vor- und rückwärts auf die Fußspitze (soviel als Unterbeinschwingen seitwärts hin und her mit Tritt).

e) Mit Drehungen. Z. B. linksrum und zugleich Kreuztritt links vorwärts oder rückwärts, oder linksrum mit Kreuztritt rechts, oder linkskehrt (auf den Zehen des rechten Fußes) mit Kreuztritt links zc.

<sup>1)</sup> Von Anderen auch „Fersenheben“ genannt.



28. Kniebeugen eines Beines mit weitem Fortstellen des Fußes des gestreckt bleibenden andern Beines zu einer Schrittstellung, in welcher letzteres nur leicht den Boden mit den Zehen (ausnahmsweise auch mit der Ferse oder der ganzen Sohle) berührt, in Folgendem „leichter Tritt (weithin) zur Kniebeugstellung“, oder zur Abkürzung des Befehls nur „Tupftritt“<sup>1)</sup> (zur „Fluchtstellung“<sup>2)</sup> genannt; im Wechsel mit Schlußtritt zur Grundstellung.

Diese Art des leichten Trittes unterscheidet sich demnach von dem bei Üb. 19 angegebenen leichten Tritt nur durch das mäßige Kniebeugen des stehenbleibenden Beines. Die Übungsarten sind im Uebrigen, wie auch die Befehlsweise, ungefähr dieselben wie dort.

a) Tupftritt in den Richtungen vor- oder rückwärts, schräg vor- oder schräg rückwärts, seitwärts oder mit Kreuzen hinter dem anderen Bein vorbei, mit bestimmten Armhaltungen, in bestimmter Aufeinanderfolge zc. (wie bei Üb. 18 a). Befehl: „Tupftritt links vorwärts (oder: leichter Tritt links weit vorwärts) — Tritt!“

b) Mit Armübungen wie bei Üb. 19 b.

c) Im Wechsel mit Schlußtritt zur Tanzstellung wie bei Üb. 19 c.

d) Mit Fersenheben des stehenbleibenden Fußes wie bei Üb. 19 d.

e) Mit Drehungen wie bei Üb. 19 d.

f) Mit Anschreiten wie bei Üb. 23 b und c.

29. Unmittelbarer Wechsel der Schrittstellungen mit einem gebeugten Knie unter sich oder mit andern Stellungen (mit andern Worten: Stellungswechsel in Verbindung mit Tupftritt, vergl. Üb. 26).

a) Ohne Kniestrecken und ohne Uebertragung der Körperlast (vergl. Üb. 24 b). 1. Beispiel: Tupftritt links nacheinander vorwärts (mit Hochheben der Arme), seitwärts (mit

<sup>1)</sup> Vergl. D. H. Jäger „Neue Turnschule“ (1864), S. 136, Üb. 8, oder S. 149, Üb. 15. Dieser „Tupftritt“ entspricht dem „Auslagetritt“ im Knabenturnen. <sup>2)</sup> Vergl. M. Kloss „Weibliche Turnkunst“, 3. Aufl. S. 333.

Seitheben d. A.), rückwärts (mit Vorheben d. A.) und zuletzt Schlußtritt links 2c.

2. Beispiel: Tuptritt links abwechselnd vorwärts und rückwärts (oder seitwärts und rückwärts kreuzend), wobei das bewegte Bein im Bogen spreizt und auch die Arme im Bogen aus einer Hebalte in die andere bewegt werden (vergl. Üeb. 13 d).

3. Beispiel: Tuptritt links rückwärts, sodann dreimal links-um auf dem gebeugten Bein, wobei das andere in der Rückspreizhalte bleibt und die beiden ersten Male mit erneutem Tuptritt, das dritte Mal mit Schlußtritt zur Grundstellung niedergestellt wird. Dabei abwechselndes Kreuzen und Ausbreiten der Arme.

b) Mit Kniestrecken ohne Uebertragung der Körperlast. 1. Beispiel: Wechselndes Kniebeugen und -strecken eines Beines in einer (Straff-)Schrittstellung, wobei die Fußspitze des lastfreien gestreckten Beines abwechselnd sich vom andern Fuß etwas entfernen und dann ihm wieder näher rücken muß. Auch mit wechselndem Erheben und Senken dieses Fußes.

2. Beispiel: Wie im 1. Beispiel, aber mit Aenderung der Spreizhalte des lastfreien Beines, z. B. Tuptritt links rückwärts mit Vorheben der Arme, alsdann Kniestrecken rechts mit Zehentritt links vorwärts und Hochheben der Arme 2c.

3. Beispiel: Wechsel des Tuptrittes mit dem Kreuztritt auf die Spitze desselben Fußes, z. B. Tuptritt links schräg vorwärts mit der Ferse, alsdann Kniestrecken mit Kreuztritt links vorwärts oder rückwärts auf die Fußspitze, dabei den linken Arm abwechselnd schräg vor- und hochheben 2c.

4. Beispiel: Kniestrecken in einer Fluchtstellung und sofort wieder Kniebeugen mit Tuptritt auf dieselbe Stelle oder auf eine andere, z. B. Tuptritt links rückwärts und sodann Kniestrecken und -beugen mit Tuptritt links vorwärts oder seitwärts 2c. Auch mit Drehungen.

c) Mit Schreiten und Uebertragung der Körperlast auf den andern Fuß.

1. Beispiel: Wechsel von Tuptritt und Straffschritt desselben Beines in gleichen oder entgegengesetzten oder anderen Richtungen, z. B. Tuptritt links rückwärts mit Vorheben der Arme, alsdann

Straffschritt links vorwärts (oder seitwärts 2c.) mit Hochheben der Arme 2c. Auch mit Drehungen. Oder mit Aufschreiten zur einen oder andern oder zu beiden Schrittstellungen.

2. Beispiel: Tuptritt abwechselnd links und rechts vorwärts in je zwei getrennten Bewegungen (nach Zählen 2c.), so daß die erste Bewegung Kniestrecken zum Stand auf dem vorn befindlichen Fuß, die zweite Tuptritt des andern Fußes ist; sodann in je einer Bewegung, wobei dem Kniestrecken sofort der nächste Tuptritt folgt. Soll dieser Wechsel nicht nach Zählen, sondern in vorausbestimmtem Zeitmaß ausgeführt werden, so ordne man für jeden derselben eine Dauer von etwa zwei Schrittzeiten an. Ebenso mit Rückwärts- oder Seitwärtsbewegung; ferner mit Bewegung im Viereck; mit Drehungen 2c.

3. Beispiel: Seitschritt links und sofort Tuptritt rechts rückwärts kreuzend (beide Arme nach links), im Wechsel mit Seitschritt rechts und sofortigem Tuptritt links rückwärts kreuzend (die Arme nach rechts) 2c.

### 30. Kniebeugwechsel in der Schrittstellung.

Während das gebeugte Knie sich hierbei streckt und die Ferse zum Zehenstand sich hebt, beugt sich das andere Bein, zugleich zum Sohlenstand sich senkend und die Körperlast übernehmend (vergl. Ueb. 24 b.). Z. B. Tuptritt links seitwärts mit Hochheben des rechten Armes, während der rechte auf den Rücken sich legt, alsdann 2 (4) mal Kniebeug- und Armhaltungswechsel 2c. Ähnlich so in anderen Schrittstellungen.

31. Drehung auf beiden Füßen in der Schrittstellung mit einem gebeugten Knie (vergl. Ueb. 25).

a) Ohne Kniebeugwechsel, die Drehung auf der Ferse oder den Zehen des gebeugten Beines. Zur Fluchtstellung aus dem Tuptritt vorwärts oder schräg vorwärts eignet sich nur  $\frac{1}{4}$  oder  $\frac{1}{2}$  Drehung nach der Seite des gebeugten Beines, zu der aus dem Tritt seitwärts nur  $\frac{1}{4}$  Drehung nach der einen oder andern Seite. Zu der aus dem Tritt schräg rückwärts nur  $\frac{1}{4}$  Drehung nach der Seite des gebeugten Beines, oder  $\frac{1}{4}$  und  $\frac{1}{2}$  Drehung nach der andern Seite, endlich zu der aus dem Tritt rückwärts kreuzend nur  $\frac{1}{4}$  und  $\frac{1}{2}$  Drehung nach der Seite des gestreckten Beines. Z. B. Tuptritt links seitwärts mit Seitheben der

Arme, alsdann rechts um mit Hochheben der Arme, hernach linkskehrt mit Armsenken zur Vorhebbhalte und endlich Schlußtritt 2c.

b) Mit Kniebeugwechsel. 3. B. 1. B. links um mit Tupftritt links vorwärts, den linken Arm hoch, den rechten auf den Rücken; 2. B. rechts kehrt mit Kniebeugwechsel und Wechsel der Armhaltung; 3. B. links kehrt zur vorigen Stellung; 4. B. Schlußtritt links, u. s. w.

32. Kniebeugen eines Beines mit Heben des andern zu freier Spreizhalte.

a) Im Wechsel mit Kniestrecken und Beinensenken zur Grundstellung nach einem Halt, wiederholt nach Zählen. 3. B. Kniebeugen abwechselnd links und rechts mit Beinheben vorwärts in je 2 getrennten Bewegungen, dabei die Arme auf den Rücken gelegt oder abwechselnd vorhochgehoben und gesenkt. Ebenso mit Seitheben des Beines und der Arme, oder mit Rückwärtsheben des Beines und Vorheben der Arme. Oder so, daß dasselbe Bein drei mal nach einander gebeugt wird, während das andere der Reihe nach vor-, seit- und rückwärts gehoben wird.

b) Kniebeugen und -strecken in unmittelbarer Folge als sog. „Kniewippen“, wobei das gehobene Bein sich wieder zu derselben Stellung (Grundstellung, Tanzstellung, Straßschrittstellung, Stand auf einem Fuß) senkt, aus der das Kniewippen begonnen wurde, oder zu einer andern Stellung übergeht. Bei der Wiederholung im Takt ist es rathsam, jedes Wippen in zwei Schrittzeiten und mitunter auch das Spreizen in verschiedenen Richtungen ausführen zu lassen.

1. Beispiel: aus der Grundstellung abwechselnd links und rechts kniewippen (im Zeitmaß des Gehens) und dabei nach einander je 2 mal vor-, seit- und rückwärtspreizen mit fester Haltung der Arme (Fassung 2c.) oder mit wechselndem Heben und Senken derselben 2c.

2. Beispiel: abwechselnd links und rechts kniewippen mit Seitpreizen und Schlußtritt vorwärts (rückwärts) zur Tanzstellung; ebenso widergleich von Zweien in Gegenüberstellung mit Fassung 2c.

3. Beispiel: Kniewippen links (im Zeitmaß des Gehens oder

nach Zählen wiederholt) mit Vorspreizen und Zehentritt rechts rückwärts nach dem Kniestrecken zc.

4. Beispiel: Kniewippen abwechselnd links und rechts mit Vorspreizen und Niederstellen des spreizenden Beines (nach dem Kniestrecken) vorwärts zur gewöhnlichen oder zur Straffschrittlstellung oder zum Stand auf einem Fuß, im Zeitmaß des Gehens wiederholt als sogen. „Kniewippgang“ vorwärts. Ebenso rückwärts oder seitwärts mit Nachstellen oder Kreuzschritten.

c) Wechsel der verschiedenen Spreizhalten im Stand auf einem gebeugten Bein. 3. B. 1. B. Kniebeugen links mit Vorheben des rechten Beines und der Arme; 2. B. Wechsel zur Seithebbhalte des rechten Beines und der Arme; 3. B. Wechsel zur Rückhebbhalte des rechten Beines und Hochhebbhalte der Arme; 4. B. Senken zur Grundstellung, zc.

33. Schreiten zur Schrittlstellung mit Kniebeugen des schreitenden Beines, auf welches die Körperlast übertragen wird, während das andere in der Regel die Ferse zum Zehentstand erhebt, ausnahmsweise auch ganz über den Boden sich erhebt; in Folgendem „fester Tritt (weithin) zur Kniebeugstellung“ oder zur Abkürzung des Befehls auch kurzweg „Fluchtschritt“<sup>1)</sup> (vergl. Ueb. 28) genannt; im Wechsel mit Schlusstritt zur Grundstellung.

a) In den Richtungen vor-, rück-, schrägvor-, schrägrück-, seitwärts, vorwärtskreuzend. Als begleitende Armthätigkeit eignet sich besonders das Armheben mit Handbeugen nach oben („wie zur Abwehr“, vergl. S. 14, Ueb. 16 c.), z. B. zum Rückschritt das Vorheben, zum Seitschritt das Seitheben, zum Kreuzschritt vorwärts das Armheben nach entgegengesetzter Seite, zum Vorschritt das Hochheben (mit den Handflächen nach vorn) oder das Armheben über den Kopf, zc.

b) Mit Drehungen wie bei Ueb. 19e, 3. B. links um

<sup>1)</sup> Der „Fluchtschritt“ entspricht dem „Ausfall“ im Knabenturnen, soll aber nicht mit hartem Aufstreten, wie dieser gewöhnlich, sondern mit leisem und nachgiebigem Aufstellen zuerst des Fußballens oder noch besser mit Schleifen desselben über den Boden hin ausgeführt werden, in welchem Falle man dieses Schreiten auch als „Schleifschritt“ bezeichnen könnte. Vergl. auch J. C. Lion in der deutschen Turnzeitung 1867, S. 130.

mit Fluchtschritt links seitwärts, die Arme (wie zur Abwehr) nach rechts, alsdann mit rechtsum zurück zur Grundstellung. Oder: rechtskehrt mit Fluchtschritt links rückwärts, die Arme (wie zur Abwehr) nach vorn, 2c.

c) Zum Stand auf einem Fuß, wie bei Üb. 22.

34. Wechsel von Schrittstellungen in Verbindung mit dem festen Tritt zur Kniebeugstellung (vergl. Üb. 26 und 29, sowie 33).

a) Fluchtschritt und gewöhnlicher Schritt im Wechsel. 3. B. Fluchtschritt links seitwärts mit Seitheben der Arme nach rechts (wie zur Abwehr), im Wechsel mit Kreuzschritt rechts vorwärts zum Zehenstand mit Hochheben der Arme, in 4 Bewegungen; ebenso mit Bewegung nach rechts, oder hin- und herschreitend, oder mit dem Kreuzschritt beginnend (vergl. Seite 23).

b) Fluchtschritt und Zehentritt im Wechsel. 3. B. Mit dem linken Fuß abwechselnd Zehentritt rückwärts kreuzend, dabei den linken Arm seithoch, den rechten seitwärts, und Fluchtschritt vorwärts kreuzend, dabei Wechsel der Armhaltung 2c.

c) Fluchtschritt und Tupschritt im Wechsel. 3. B. Tupschritt links rückwärts mit Heben der Arme über den Kopf, im Wechsel mit Fluchtschritt links vorwärts und Vorheben der Arme 2c.

d) Fluchtschritte unter sich im Wechsel. 3. B. Fluchtschritt schräg rückwärts abwechselnd links und rechts, mit Schrägvorheben der Arme abwechselnd nach rechts und links (wie zur Abwehr, dazu auch Kopfdrehen in gleicher Richtung) 2c.

e) Mehr als zwei Schrittstellungen im Wechsel. 3. B.: 1. B. Vorschritt links zum Zehenstand beider Füße mit Seitheben der Arme; 2. B. Tupschritt rechts vorwärts, die Arme über den Kopf; 3. B. Kniestrecken links zum Stand auf dem rechten Fuß mit Rückspreizhalte links und Ausbreiten der Arme; 4. B. Fluchtschritt links rückwärts mit Vorheben der Arme; 5. B. Rückschritt rechts zum Zehenstand beider Füße mit Seitheben der Arme; 6. B. Schlußtritt links zur Grundstellung. Ebenso rechts oder mit Rückschritt beginnend.

f) In Verbindung mit Drehungen. 3. B. In widergleicher Ausführung durch zwei Nebenerinnen bei kleinem Abstände derselben (hier nur mit Angabe der Bewegungen für die auf der linken

Seite Stehende): 1. B. Zehentritt rechts vorwärts (Armheben rechts seitwärts, Fassen der inneren Hände); 2. B. mit rechtsum (Zuwenden) Tuptritt links seitwärts (Händefassen der schrägvorgehobenen Arme); 3. B. mit rechtsum Zehentritt rechts rückwärts (Hochheben der Arme); nun folgt die Bewegung in entgegengesetzter Richtung, nämlich: 4. B. mit linksum Fluchtschritt rechts seitwärts (Händefassen); 5. B. mit linksum Straffschritt links rückwärts (die Hände hoch, die inneren mit Fassung); 6. B. Schlußtritt rechts rückwärts zur Grundstellung. Alsdann in ähnlicher Weise Bewegung nach außen und innen: Zehentritt links seitwärts; mit rechtsum Tuptritt rechts rückwärts; mit rechtsum Zehentritt links vorwärts kreuzend; (nach innen): mit linksum Fluchtschritt links vorwärts; mit linksum Straffschritt rechts seitwärts; Schlußtritt links. Als dritter Theil folgt die Bewegung hin und her nach hinten (nach den Letzten) beginnend: Zehentritt rechts rückwärts; mit linksum (Abwenden) Fluchtschritt links seitwärts; mit linksum Zehentritt rechts vorwärts; (nach den Ersten hin): mit rechtsum (Abwenden) Fluchtschritt rechts seitwärts; mit rechts um Straffschritt links vorwärts; mit rechts (nach innen) kehrt Schlußtritt rechts (zur entgegengesetzten Stirnstellung). Aus dieser Stellung schließlich Wiederholung der ganzen Bewegungsfolge, wobei jede Schülerin anders beginnt als anfänglich. Bei taktmäßiger Ausführung schreibe man vor, daß nach jedem Stellungswechsel 1 oder 2 oder 3 Zeiten lang ruhig gestanden wird.

Lebendiger werden alle diese Stellungsfolgen, wenn jedem Schreiten zum Dauerstand ein Schnellschritt oder mehrere (oder Lauffschritte oder gewisse Hüpfarten) vorausgehen, in der Weise wie bei Ueb. 23.

35. Tiefes Kniebeugen in einer Vor- oder Kreuz- oder Rückschrittstellung mit Anknien des hintenstehenden Beines an den Boden, in Folgendem kurzweg „Niederknien“ genannt. Bei dem Knien steht das vordere Bein auf der flachen Sohle, das hintere auf den Zehen; sein Knie berührt in geringer Entfernung vom vorderen Fuß neben diesem leicht den Boden. Da diese Übungen sehr anstrengend sind, so lasse man sie in der gleichen Stunde nicht zu häufig ausführen, namentlich im Anfang der Einübung nicht.

a) Schreiten und Knieen in getrennten Bewegungen.

1. Beispiel: Straffschritt links vorwärts, Niederknieen rechts, Erheben zur vorhergehenden Stellung durch Kniestrecken, alsdann Schlußtritt links zur Grundstellung, in 4 Bewegungen nach Zählen, 2c. Ebenso mit Schritt rechts. Dabei die Arme auf dem Rücken oder bei der 1. und 3. B. die Arme hoch, bei der 2. seitwärts. Ebenso nach dem Zehentritt rückwärts, oder nach dem Vor- oder Rückschritt zum Sohlen- oder Zehenstand beider Füße.

2. Beispiel: Zehentritt links vorwärts, Fersensenken links mit Niederknieen rechts, Erheben zur vorigen Stellung, Schlußtritt links, 2c. Ebenso mit Straffschritt rückwärts.

b) Schreiten und gleichzeitiges Niederknieen; 3. B. „Vor-schritt links mit Niederknieen [rechts] — 1! [Erheben mit] Schluß-tritt links zur Grundstellung — 2!“ Ebenso rechts oder mit Rück-schritt. Auch mit Seit- oder Hochheben beider Arme oder nur eines Armes, u. s. w. Ferner mit Schlußtritt des knieenden Beines.

c) Mit Drehung beim Niederknieen, dem entweder wie bei a. und b. erst das Schreiten vorausgeht, oder das zugleich mit dem Schreiten erfolgt.

1. Beispiel: 1. B. Straffschritt links seitwärts, den linken Arm seithoch, den rechten nach links; 2. B. linksrum [auf der linken Ferse und rechten Fußspitze] mit Niederknieen rechts und Wechsel der Armhaltung; 3. B. Erheben zur vorigen Stellung mit rechtsrum; 4. B. Schlußtritt links zur Grundstellung, 2c.

2. Beispiel: 1. B. Straffschritt links vorwärts, die Arme auf den Rücken; 2. B. rechtskehrt zum Sohlenstand rechts, und Niederknieen links, die Arme seitwärts, 2c.

3. Beispiel: 1. B. linksrum mit Vor-schritt links und Nieder-knieen rechts, die Arme seitwärts; 2. B. zurück zur anfänglichen Stellung. Ebenso rechts oder mit Rückschritt oder mit Umkehren 2c.

d) Mit Schritten (Hüpfen), welchen sofort ohne Halt der Schritt zum Niederknieen folgt.

1. Beispiel: 2 Schritte vorwärts, links antreten, den zweiten mit Niederknieen links, als erste Bewegung; als zweite Erheben mit Schlußtritt links oder mit Rückschritt rechts und Schlußtritt links.

2. Beispiel: 2 Schritte rückwärts, links antreten, den zweiten mit Niederknieen rechts 2c.



3. Beispiel, in widergleicher Ausführung durch zwei Nebnerinnen: Vorschritt des außenstehenden Beines und sofort mit Zuwenden Rückschritt des anderen Beines mit Niederknien desselben (dabei Fassung an den Händen, Armen oder dergl.), alsdann Erheben mit Rückkehr zur anfänglichen Stellung, oder in anderer Weise.

36. Niederknien aus der Schrittstellung mit einem gebeugten Knie. Hierzu ist ebenfalls nur die Vor- oder Kreuz- oder Rückschrittstellung anzuwenden. In jeder andern ist erst eine Drehung nöthig, die zu einer jener Stellungen führt.

a) Ohne Drehung. 1. Fall: Das vornstehende Bein ist gebeugt. 3. B. Tritt links rückwärts (oder rückwärts kreuzend, oder Fluchtschritt rechts vorwärts) mit Seitheben der Arme, alsdann Niederknien links mit Hochheben der Arme, darauf wieder Erheben zur vorigen Stellung, und zuletzt Schlußtritt links (rechts), 2c.

2. Fall: Das hintenstehende Bein ist gebeugt. Alsdann muß, wenn dieses niederknien soll, das vordere Bein sich erst beugen, wobei es sich zum Sohlenstand senkt oder auch, was anstrengender ist, im Zehenstand verharret; im Uebrigen wie beim vorigen Fall.

b) Mit Drehung vor dem Niederknien, oder beim Erheben, oder in beiden Fällen; die Drehungen wie bei Üb. 30, das Niederknien wie bei a.

1. Beispiel, von zwei Nebnerinnen widergleich ausgeführt: 1. B. Fluchtschritt nach außen, die Arme seitwärts nach innen (zur Abwehr); 2. B. Zuwenden auf beiden Füßen mit Niederknien des außenstehenden Beines, die Arme hoch mit Händefassen; 3. B. Erheben mit Rückkehr in die vorige Stellung; 4. B. Schlußtritt des außenstehenden Fußes mit kehrt nach innen zur Grundstellung; alsdann Wiederholung dieser 4 Bewegungen.

2. Beispiel: 1. B. rechtskehrt (auf rechtem Fuß) und Fluchtschritt links rückwärts (die Arme vor); 2. B. linkskehrt (auf beiden Füßen) mit Niederknien rechts (die Arme seitwärts); 3. B. Rückkehr zur vorigen Stellung, 2c.

37. Wechsel des Niederknieens und der Schrittstellungen (vergl. Üb. 26).

a) Mit Stellungen der gestreckten Beine. 3. B.: abwechselnd Straffschritt vorwärts und Vorschritt mit Niederknien, nach Zählen (in 4 Bewegungen); dazu Hoch- und Seitheben der Arme, oder

Ähnliches. Ebenso mit Rückwärtsbewegung, oder mit demselben Fuß abwechselnd Straffschritt vorwärts und Rückschritt mit Kniebeugen, oder Zehentritt rückwärts und Vorschritt mit Kniebeugen, 2c.

b) Mit der Fluchtstellung, im Uebrigen wie bei a.

1. Beispiel: Tuptritt links vorwärts mit Seitheben der Arme, alsdann Rücktritt links zum Niederknien mit Hochheben der Arme, darauf Rückkehr zur vorigen Stellung, 2c.

2. Beispiel: Fluchtschritt links seitwärts mit Seitheben der Arme im Wechsel mit Kreuztritt links rückwärts zum Niederknien mit Armkreuzen, 2c.

3. Beispiel: Nacheinander Tuptritt vorwärts, Niederknien des hintenstehenden Beines, Tuptritt des letzteren vorwärts nach dem Erheben, 2c. Ebenso mit Fluchtschritt rückwärts, auch mit Drehungen, 2c.

c) Mit mehreren verschiedenartigen Stellungen.

1. Beispiel: mit wechselndem Schreiten links und rechts nach einander Straffschritt, Fluchtschritt und Vorschritt vorwärts, letzteren mit Niederknien des hintenstehenden Beines (dabei die Arme nach einander hoch, vor- und seitwärts); alsdann ebenso rückwärts nach einander Tuptritt (des vornstehenden Fußes), Zehentritt und Schlußtritt, 2c.

2. Beispiel, in widergleicher Ausführung durch Nebnerinnen: 1. B. Tuptritt vorwärts der inneren Füße (die Arme hoch und Fassung der inneren Hände); 2. B. Zuwenden mit Tuptritt seitwärts der andern Füße (die Arme seitwärts); 3. B.  $\frac{1}{4}$  Drehung nach derselben Seite wie bei der vorigen Drehung (nach den Letzten) mit Rückschritt der anfänglich inneren Füße zum Niederknien; alsdann Rückkehr durch Fluchtschritt seitwärts mit Zuwenden, Fluchtschritt rückwärts mit derselben Drehung und Schlußtritt rückwärts, 2c.

#### IV. Übungen mit dem Kopfe und dem Oberkörper (Kumpfe).

38. Kopfdrehen.

a) Anfangs in ruhiger Bewegung: „Kopfdrehen links — dreht! vorwärts und nach rechts — dreht!“ 2c. (hierbei das „dreht“ gedehnt gesprochen).

b) Rasche Bewegung, zweckmäßiger Weise zugleich mit Armbewegungen; z. B. „Kopfdrehen links und Seitheben des linken Armes — 1! ebenso rechts — 2!“ 2c.; oder beide Arme nach der entgegengesetzten Seite heben (z. B. wie zur Abwehr) und dergl.

c) In Verbindung mit Tritten und Schritten, namentlich mit Zehen- und Trittstritt seitwärts oder kreuzend, 2c., sowie mit den oben im Abschnitt III. genannten Stellungswechseln.

### 39. Kopfbeugen.

Dasselbe ist nach vorn, hinten und den Seiten ausführbar, doch sind diese Übungen, wie auch die vorigen, weder wesentlich, noch die Schülerinnen ansprechend. Es ist daher nur vorübergehend Gebrauch davon zu machen, namentlich um die aufrechte Haltung des Kopfes durch den Gegensatz recht zum Bewußtsein der Einzelnen zu bringen und sie zur Gewohnheit werden zu lassen. Man übe sie seltener für sich, als in Verbindung mit Armbewegungen und besonders mit den nachfolgenden Übungen, lasse aber nie länger als ganz kurze Zeit den Kopf in der Beughalte verharren. Darum hier nur einige Beispiele:

a) Vorbeugen des Kopfes mit Blick auf die vorlings gefalteten Hände oder mit Vorheben der einwärts gewinkelten Arme.

b) Zurückbeugen des Kopfes mit Blick auf die hochgehobenen Hände.

c) Seitbeugen des Kopfes mit Seitheben der Arme und Blick geradeaus.

### 40. Kumpfdrehen in Stellungen.

a) In der Grundstellung, dazu irgend eine Armhaltung, z. B. die Hände auf den Hüften. Vorzugsweise langsame Bewegung, bei welcher die Füße völlig standfest bleiben müssen, der Oberkörper nur in den Hüften sich dreht ohne alles Beugen. Der Kopf folgt dieser Bewegung in der Regel, so daß die Blickrichtung sich ändert. Zuerst im Wechsel mit Drehen nach vorn zu üben (Befehl: „Kumpfdrehen links — dreht! vorwärts — dreht!“), hernach abwechselnd links und rechts drehen, z. B. in 4 Bewegungen, so daß die letzte Bewegung zur anfänglichen Stellung führt. Alsdann auch rasch und mit Armübungen, z. B. Kumpfdrehen links und die Hände auf die Hüften 2c. Ebenso mit Kopf-

drehen in der entgegengesetzten Richtung, z. B. Drehen des Kumpfes nach links, des Kopfes nach rechts, dabei den rechten Arm nach vorn, den linken nach hinten heben.

b) In der Schlußstellung der Füße, zugleich mit Hebbalte der Arme, besonders in der Form des Hin- und Herdrehens, z. B. die Füße schließen, die Arme vorheben und Kumpfdrehen links, alsdann rechts drehen 2c.

c) In der Tanzstellung der Füße Kumpfdrehen abwechselnd links und rechts mit Seitheben der Arme in gleicher Richtung (mäßig langsame Bewegung). Auch mit wechselnden Vor- oder Rückritten aus der Tanzstellung zu derselben während des Hin- und Herdrehens (d. h. Drehen rechts beim Tritt rechts) 2c.

d) In der Schrittstellung. Z. B. Straffschritt links vorwärts (die Arme hoch), alsdann Kumpfdrehen rechts, (die Arme seitwärts), Drehen zurück zur vorigen Stellung; endlich Schlußtritt links zur Grundstellung, 2c. Ebenso mit Straffschritt in anderer Richtung, aber immer mit Kumpfdrehen nach der Seite des auf den Zehen stehenden Fußes. Auch mit Straffstandwechsel beim Zurückdrehen des Kumpfes in die Ausgangshaltung, z. B. nacheinander Straffschritt links seitwärts, die Arme auf den Rücken; Kumpfdrehen rechts, die Arme vor; Kumpfdrehen vorwärts (zur anfänglichen Haltung) mit Standwechsel (so daß der Körper nun auf dem rechten Fuße ruht), die Arme auf den Rücken; Kumpfdrehen links, die Arme vor, u. s. f., so daß z. B. die 8. Bewegung Schlußtritt zur Grundstellung ist.

e) In der Schrittstellung mit einem gebeugten Knie, im Uebrigen wie bei d.

41. Kumpfdrehen gleichzeitig mit Schreiten.

a) Mit Zehentritt. Z. B. Zehentritt seitwärts mit Kumpfdrehen nach der gleichen Seite und Armkreuzen im Wechsel mit der Rückkehr zur anfänglichen Stellung, abwechselnd links und rechts nach Zählen 2c. Oder mit Zehentritt vorwärts Kumpfdrehen und Armheben nach der Seite des weggestellten Fußes. Ferner aus der Schlußstellung der Füße mit seitgehobenen Armen Zehentritt rückwärts mit Kumpfdrehen nach der Seite des zurückgestellten Fußes.

b) Mit Zehentritt nach einem oder mehreren unmittelbar

vorausgegangenen Schritten (vergl. Ueb. 23). 3. B. Vorschritt links und sofort Zehentritt rechts vorwärts, den letzteren mit Kumpf- und Kopfdrehen rechts und Armheben nach rechts; alsdann dasselbe mit Antreten rechts und Drehen links, zc.; auch so wiederholt, daß in der Kumpfdrehhalte ein Dauerstehen von 1, 2 oder mehr Zeiten stattfindet. Ebenso Vorschritt und sofort Zehentritt seitwärts, letzteres zugleich mit Kumpfdrehen nach der Seite des zuletzt auftretenden Fußes und Vorheben der Arme. Ähnliches mit Rückwärtsbewegung. Auch mit Seitschritt und sofortigem Zehentritt rückwärts kreuzend mit Kumpfdrehen nach der Seite des hinten stehenden Beines, dabei den einen Arm hoch, den andern auf den Rücken, hin und her zc. Ebenso mit 3 Schritten vor dem Zehentritt, der in die 4. Zeit fällt, darauf Dauerstehen in der 5. und 6. Zeit, in der 7. Beginn der Wiederholung der Uebung. Bei allen diesen Uebungen darf aber das Kumpfdrehen erst im Augenblick des Auftretens der Fußspitze beim Zehentritt eintreten, sonst tritt leicht an seine Stelle eine Drehung des ganzen Körpers.

c) Mit Tuptritten, im Uebrigen wie bei c.; hierbei ist auch der Tritt rückwärts kreuzend besser verwendbar. Dasselbe auch mit vorausgehenden Schritten wie bei b.

#### 42. Kumpfbeugen in Stellungen.

Der Oberkörper wird dabei (und zugleich der Kopf) entweder nach vorn („Vorbeugen“) oder hinten („Zurückbeugen“), beidemale nur in mäßiger Weise, oder nach einer Seite gebeugt („Seitbeugen“) und alsdann sofort oder nach einem, jedoch nur kurzen Verweilen in der Beughalte wieder gestreckt oder in entgegengesetzter Richtung oder in einer andern Richtung gebeugt. Durch die Verbindung des Kumpfdrehens mit dem Kumpfbeugen entsteht das „Schrägbeugen“.

Wenn dies auch keine Lieblingsübungen der Mädchen sind, denen nicht selten dabei die modische Tracht hinderlich wird, so sind sie ihnen doch nicht zu erlassen, wegen der dadurch bewirkten Stärkung der Muskeln des Oberkörpers, namentlich der am Rückgrat befindlichen, deren Schwäche meist die bei Mädchen so häufig vorkommenden Haltungsfehler verschuldet.

a) Aus der Grundstellung Beugen in nur einer Rich-

tung ohne Drehen, mit mäßig langjamer Bewegung. Bei irgend einer Armhaltung (z. B. die Hände auf den Hüften, oder bei gekreuzten oder hochgehobenen Armen; Befehl: „vorbeugen — beugt! — streckt!“). Ebenso rückwärts oder seitwärts Beugen. Ferner mit Aenderung der Armhaltung, z. B. Rumpfbeugen vorwärts mit Vorheben der einwärts gebeugten Arme oder mit Armkreuzen; oder rückwärts mit Seitheben der Arme oder mit Legen der Arme auf den Rücken; oder seitwärts links, dabei den linken Arm auf den Rücken, den rechten seithoch 2c. Ferner von Nebenerinnen mit Fassungen, z. B. beim Vorbeugen Armverschränkung vorlings, beim Zurückbeugen die Arme um die Hüften (auch abwechselndes Beugen der Einen und der Andern), beim widergleichen Seitbeugen in entsprechendem Abstand Fassen der hochgehobenen Hände u. dergl. Ähnliches mit Zu- oder Abwenden bei entsprechendem Abstand u. s. w.

b) Aus der Grundstellung Hinundherbeugen. z. B. „Hochheben der Arme und Vorbeugen — 1! Zurückbeugen mit Ausbreiten der Arme — 2! Vorbeugen mit Vorheben der Arme — 3! Strecken zur Grundstellung — 4!“; ähnlich so mit Zurückbeugen beginnend. Ferner: Seitbeugen abwechselnd links und rechts, dabei den Arm der Seite, nach der gebeugt wird, auf den Rücken, den andern seithoch.

c) Aus der Grundstellung Schrägbeugen. Zuerst Drehen und Beugen in getrennten Bewegungen; z. B.: 1. B. Rumpfdrehen halblinks mit Unterarmheben aufwärts; 2. B. Vorbeugen mit Armsenken (das Gesicht gegen den linken Fuß gerichtet); 3. B. Strecken mit Unterarmheben und sofort Rumpfdrehen vorwärts und halbrechts; 4. B. Vorbeugen mit Armsenken 2c. Alsdann Drehen und Beugen in unmittelbarer Verbindung; z. B. mit hochgehobenen Armen abwechselnd links und rechts schräg vorbeugen.

d) In der Grundstellung der Füße Uebergang aus einer Beughalte zu einer andern ohne dazwischen erfolgendes Strecken, auch in der Form des sogen. Rumpfkreisens. z. B. Rumpfkreisen von vorn nach links u. s. w., in 6 Bewegungen (die 6. ist das Strecken), dabei die Hände auf den Hüften u. dergl. der Armhaltungen ähnlich wie bei b.



e) Mit Wechsel der Fußstellungen; z. B. Vorbeugen mit Vortritt (oder Rücktritt) zur Tanzstellung, Strecken mit Schlußtritt oder erneutem Vortritt zur Tanzstellung u. dergl.

f) In der Schrittstellung ohne oder mit Ferseheben eines Fußes, auch mit Wechselstraffstand auf linkem und rechtem Fuß. Z. B. „Zehentritt links vorwärts mit Hochheben der Arme — 1! Vorbeugen mit Standwechsel — 2! Strecken mit Standwechsel — 3! Schlußtritt links — 4!“ 2c. Ähnlich so nach einem Zehentritt rückwärts (die Arme auf den Rücken) Standwechsel mit Zurückbeugen (die Arme hoch), oder nach einem Zehentritt seitwärts Standwechsel mit Seitbeugen. Ebenso auch Wechselstraffstand mit Hin- und Herbeugen wie bei b., so daß die Bewegung des ganzen Körpers und die Beugung des Oberkörpers nach gleichen oder entgegengesetzten Richtungen erfolgen:

2. Beispiel: 1. B. Zehentritt links seitwärts, die Arme auf den Rücken; 2. B. Seitbeugen links mit Standwechsel; 3. B. wie die 2. B., nur rechts; 4. B. Schlußtritt links zur Grundstellung.

3. Beispiel: 1. B. Zehentritt links seitwärts, den linken Arm auf den Rücken, den andern hoch; 2. B. Seitbeugen rechts mit Standwechsel und Wechsel der Armhaltung 2c.

g) In der Schrittstellung zugleich mit Beugen eines Knies, im Uebrigen wie bei f.

1. Beispiel: 1. B. Zehentritt links seitwärts, die Arme seitwärts; 2. B. Schrägvorbeugen links mit Standwechsel und Kniebeugen links, die Hände auf das gebeugte Knie; 3. B. Strecken zur vorigen Stellung 2c.

2. Beispiel: 1. B. Tupstritt links rückwärts, die Arme seitwärts; 2. B. Kniebeugwechsel mit Vorbeugen und Armkreuzen; 3. B. Kniebeugwechsel mit Niederknieen links, die Arme hoch; 4. B. Erheben mit Schlußtritt links 2c.

h) Mit Drehungen beim Beugen oder Strecken, am besten jedoch so, daß die Drehung unmittelbar dem Beugen vorausgeht oder dem Strecken folgt, aus der Grund- oder Schrittstellung u. s. w.

1. Beispiel: Linkskehrt und sofort Vorbeugen und Strecken; alsdann wiederholt mit rechtskehrt, 2c.

2. Beispiel: 1. B. Zehentritt links vorwärts mit Armkreuzen. 2. B. rechtsum (auf beiden Füßen ohne Standwechsel) mit Seit-

beugen links, den rechten Arm hoch, den andern auf den Rücken;  
3. B. links um zur vorigen Stellung 2c.

3. Beispiel: 1. B. Trepftritt links seitwärts, die Arme hoch;  
2. B. rechts um mit Vorbeugen und Standwechsel, die Arme  
seitwärts 2c.

43. Rumpfbeugen gleichzeitig mit Schreiten.

a) Mit Zehentritt in der gleichen Richtung wie das Beugen,  
oder in entgegengesetzter, oder in einer anderen Richtung.

1. Beispiel: abwechselnd links und rechts (je nach der Rück-  
kehr zur Grundstellung) Zehentritt rückwärts mit Vorbeugen,  
sodann Zehentritt vorwärts mit Zurückbeugen, endlich Zehentritt  
seitwärts mit Beugen nach der anderen Seite (die Arme dabei  
wie bei 42a.), nach Zählen 2c. Oder, nachdem die Unterarme auf-  
wärts gehoben sind: je nach einem Schlußtritt abwechselnd links  
und rechts Zehentritt rückwärts kreuzend mit Schrägvorbeugen  
nach der Seite des zurückgestellten Fußes und mit Armstrecken  
schräg rückwärts, im Wechsel mit Schlußtritt zur Grundstellung.

b) Mit Zehentritt nach einem oder mehreren unmittelbar  
vorausgegangenen Schritten in gleicher Richtung.

1. Beispiel: Vorschritt links und sofort Zehentritt rechts vor-  
wärts, den letzteren mit Zurückbeugen und Hochheben der Arme,  
im Wechsel mit Rückschritt rechts und Zehentritt links rückwärts,  
den ersteren mit Aufrichten und Armsenken, den letzteren mit Vor-  
beugen und Zurückheben der Arme.

2. Beispiel: Seitenschritt und Zehentritt rückwärts kreuzend mit  
Seitbeugen nach der Seite des hintenstehenden Beines und Seit-  
heben der Arme nach der anderen Seite, als Hin- und Herbewegung.

3. Beispiel: Ähnlich wie die letztgenannte Übung ist der  
„Schrägschritt zur Wiegestellung“. Wird derselbe nach links aus-  
geführt, so folgt dem Schrägschritt links vorwärts ein Zehentritt rechts  
vorwärts kreuzend, letzterer mit Rumpfdrehen und Seitbeugen rechts  
(nach innen), dabei wird der linke Arm hoch, der rechte seitwärts  
gehoben (beide nach dem Kopfe zu gerundet); nach einer bestimmten  
Zeit oder auf ein bestimmtes Zeichen folgt mit dem Strecken und  
Vorwärtsdrehen des Rumpfes und Armsenken: Schrägschritt rechts  
und Zehentritt links vorwärts kreuzend zur widergleichen Stellung  
(„Wechselschreiten zur Wiegestellung“). Schwieriger ist diese Be-

wegungsart mit Rückwärtschreiten, wobei jedoch Beugen und Drehen nach der Seite des vornstehenden Fußes („nach außen“) geschieht.

c) Mit Zehentritt und Drehung, welche am besten nach einem vorhergehenden Schritt erfolgt. Z. B. Vorschritt links und sofort rechtsum mit Zehentritt rechts rückwärts und Vorbeugen (die Arme einwärts gehoben oder gekreuzt), darauf Rückkehr zur anfänglichen Stellung zc.; oder ebenso mit Zehentritt vorwärts Rückwärtsbeugen, oder Kreuzschritt und Zehentritt nach der gleichen Seite mit Seitbeugen u. s. w.

d) Mit Straffschritt wie bei a. bis c. Z. B. Straffschritt links vorwärts mit Zurückbeugen und Hochheben der Arme, alsdann zurück zur Grundstellung; ebenso Straffschritt schräg vorwärts mit Beugen in gleicher Richtung (den gleichseitigen Arm einwärts, den andern rückwärts), oder Straffschritt rückwärts mit Vorbeugen (die Arme vor), oder Straffschritt seitwärts mit Beugen nach der gleichen Seite (den gleichseitigen Arm seitwärts, den andern hoch) oder nach der andern Seite (die gleichseitige oder innere Hand auf die Hüfte, die andere hoch) zc. Dasselbe auch nach einem vorausgehenden Schritt ohne oder mit Drehung beim Straffschritt.

e) Mit dem Schlußtritt Rumpfbeugen, worauf sofort oder nach kurzem Verweilen in der Beughalte das Strecken ohne erneutes Schreiten oder mit solchem erfolgt. Z. B. „1 Schritt links vorwärts zur Grundstellung und Vorbeugen beim Schlußtritt — 1! Strecken und Zehentritt rechts rückwärts — 2!“, alsdann Schritt rechts vorwärts u. s. w. Oder: Schritt links vorwärts zur Grundstellung und mit dem Schlußtritt rechtsum, Vorbeugen vorwärts und Strecken (in 5 Zeiten) zc. Auch mit Schlußtritt zur Tanzstellung.

f) Mit Kniebeugen eines Beines. Zunächst mit Tupschritt und Rumpfbeugen in der Weise wie a., b. oder c., dann auch mit Fluchtschritt in der Weise wie bei d.

44. Wechsel der Schrittstellungen in Verbindung mit Rumpfdrehen und Rumpfbeugen (vergl. Ueb. 26).

a) Zehentritt mit Rumpfdrehen. Z. B.: Zehentritt des linken Fußes abwechselnd seitwärts und vorwärtskreuzend, dabei

Kumpfdrehen abwechselnd links und rechts und Armheben abwechselnd vorwärts und nach rechts, nach Zählen 2c. Oder: abwechselnd Zehentritt links und rechts vorwärts, dabei Kumpfdrehen links und rechts und Armheben links und rechts 2c.

b) Tuftritt mit Kumpfdrehen, wie bei a. (nur rückwärts- statt vorwärtskreuzend). Oder: Tuftritt links rückwärts (die Arme hoch), alsdann Tuftritt links vorwärts mit Kumpfdrehen links (die Arme seitwärts) 2c., auch mit dem rechten Fuß schreitend. Ebenso mit Kumpfdrehen beim Tritt rückwärts nach der Seite des zurückgestellten Fußes (hierbei die Arme nach der gleichen Seite heben, im Wechsel mit Vorheben). Der Wechsel der Tuftritte wird hierbei von einem Kniestrecken und -beugen begleitet (vergl. Ueb. 29 b., 4. Beispiel).

c) Straff- oder Fluchtschritt und Tritt mit Kumpfdrehen. 3. B. 1. B.: Straffschritt links vorwärts, die Arme hoch; 2. B.: Tuftritt rechts rückwärtskreuzend mit Kumpfdrehen rechts, die Arme seitwärts; 3. B.: Kumpfdrehen nach vorn, zugleich Straffschritt rechts rückwärts, die Arme hoch; 4. B.: Schlußtritt links 2c. (auch widergleich von Nebnerinnen). Oder: abwechselnd Fluchtschritt links vorwärts (die Arme hoch) und Zehentritt rechts vorwärts mit Kumpfdrehen nach rechts (die Arme zur Seithebhalte nach rechts), alsdann Fluchtschritt rechts vorwärts u. s. w.

d) Niederknien und Tritt mit Kumpfdrehen. 3. B. 1. B.: Schritt links vorwärts mit Niederknien, die Arme hoch; 2. B.: Erheben und Tuftritt rechts rückwärts kreuzend mit Kumpfdrehen rechts, die Arme seitwärts; 3. B.: Kumpfdrehen nach vorn und Straffschritt rechts vorwärts, die Arme hoch; 4. B.: Tuftritt links vorwärts mit Kumpfdrehen links, die Arme nach links; 5. B.: Rücktritt links zum Niederknien links, die Arme hoch; 6. B.: Erheben zur Stellung wie nach der 2. Bewegung; 7. B.: Straffschritt rechts rückwärts, die Arme hoch; 8. B.: Schlußtritt links; ebenso rechts beginnend.

e) Kumpfbeugen seitwärts.

1. Beispiel: 1. B. Tuftritt links seitwärts mit Seitbeugen rechts, den linken Arm hoch, den rechten auf den Rücken; 2. B.

Strecken mit Straffschritt rechts vorwärts kreuzend, Wechsel der Armhaltung; 3. B. Rückkehr zur vorigen Stellung 2c.

2. Beispiel: 1. und 2. B. wie vorher, nur andere Armhaltung, 3. B. abwechselnd auf dem Rücken und vorn gekreuzt; 3. und 4. B. wie die 1. und 2., jedoch mit dem rechten Fuß und mit Seitbeugen links 2c.

3. Beispiel: 1. B. Schritt rechts vorwärts und sofort mit rechtsum Tupftritt links wie bei der 1. B. des 1. Beispiels; 2. B. Aufrichten mit linksum und Schritt links rückwärts zum Tupftritt rechts seitwärts, dabei Seitbeugen links; 3. B. wie die 1. 2c.

4. Beispiel: 1. B. Schrägschritt links vorwärts zur „Wiegestellung“ (vergl. Ueb. 49 b); 2. B. Aufrichten und Schrägschritt rechts rückwärts mit Rücktritt links zum Niederknieen, die Arme gekreuzt (oder Schritt rechts und links vorwärts zum Niederknieen rechts) 2c.

f) Rumpfbeugen vorwärts.

1. Beispiel: 1. B. Straffschritt links vorwärts, die Arme hoch; 2. B. Zehentritt (oder Tupftritt) links rückwärts mit Vorbeugen und Armkreuzen 2c.

2. Beispiel: 1. B. wie vorher; 2. B. Straff- oder Fluchtschritt rechts vorwärts mit Vorbeugen 2c. Ähnlich so mit Zehen- oder Tupfritten, Straff- oder Fluchtschritten rückwärts.

3. Beispiel: 1. B. Fluchtschritt links vorwärts mit Rumpfdrehen rechts, die Arme nach rechts (wie zur Abwehr); 2. B. Fluchtschritt rechts vorwärts mit Vorbeugen und Armkreuzen; 3. B. Vorschritt links zum Niederknieen rechts, die Arme hoch; 4. B. Erheben mit Schlußtritt rechts 2c.

g) Rumpfbeugen schräg vorwärts.

1. Beispiel: 1. B. Zehentritt links seitwärts mit Rumpfdrehen rechts, die Arme nach rechts; 2. B. Zehen- (oder Tupf-) tritt links rückwärts kreuzend mit Schrägvorbeugen links, die Arme nach links; 3. B. Rückkehr zur vorigen Stellung 2c.

2. Beispiel: 1. B. Schrägschritt links vorwärts zur „Wiegestellung“; 2. B. wie im vorigen Beispiel, aber nach einem vorangegangenen Schrägschritt rechts rückwärts.

3. Beispiel: 1. B. Fluchtschritt links schräg vorwärts mit

Schrägvorbeugen rechts, die Arme nach rechts; 2. B. Aufrichten und Tupftritt links rückwärts kreuzend mit Rumpfdrehen links, die Arme nach links; oder statt dessen: Rücktritt links mit Niederknien, die Arme hoch 2c.

h) Rumpfbeugen rückwärts (weniger verwendbar).

1. Beispiel: 1. B. Straßschritt links rückwärts, die Arme rückwärts; 2. B. Zehentritt links vorwärts mit Zurückbeugen, die Arme hoch (lothrecht!), 2c.

2. Beispiel: 1. B. Tupftritt links vorwärts mit Zurückbeugen, die Arme vor; 2. B. Rücktritt links zum Niederknien links, die Arme hoch, 2c.

3. Beispiel: 1. B. Rücktritt links zum Niederknien links, die Arme auf den Rücken; 2. B. Erheben zur Flucht-Rückschrittstellung (die Füße standfest!) mit Zurückbeugen und Vorheben der Arme; 3. B. Aufrichten und Rücktritt rechts zum Niederknien, wie bei der 1. B., 2c.

i) Rumpfbeugen in verschiedenen Richtungen.

1. Beispiel. 1. B. Zehentritt links vorwärts mit Zurückbeugen, die Arme hoch; 2. B. Zehen- (oder Tupf-)Tritt rückwärts mit Vorbeugen und Armkreuzen, 2c.

2. Beispiel: 1. B. Tupftritt links seitwärts mit Seitbeugen rechts, den linken Arm hoch, den rechten seitwärts; 2. B. Tupftritt links rückwärts kreuzend mit widergleicher Bewegung des Rumpfes und der Arme, 2c.

3. Beispiel: 1. Bew. wie die 1. Bew. im 3. Beispiel bei g; 2. B. wie die 1., aber nach der andern Seite, 2c.

4. Beispiel: Rückschritt links und sofort Tupftritt rechts rückwärts mit Vorbeugen und Armkreuzen; 2. B. Aufrichten mit Vorschritt rechts und sofort Tupftritt links seitwärts mit Seitbeugen rechts, den linken Arm hoch, den rechten seitwärts, 2c.

5. Beispiel: 1. B. Zehentritt links vorwärts mit Zurückbeugen, die Arme hoch; 2. B. Zehentritt links seitwärts mit Seitbeugen rechts (ohne vorheriges Aufrichten!), die Arme auf den Rücken; 3. B. Zehentritt links rückwärts mit Vorbeugen und Vorheben der Arme, 2c.

Schlußbemerkung. Es sei wiederholt darauf hingewiesen, daß wohl die Mehrzahl der oben aufgezählten Uebungen sich auch zur Ausführung durch kleinere Reihen (Pare etc.), deren Einzelne durch Fassungen mit einander verbunden sind, eignen. Daß Fassungswechsel dabei oft nöthig sind, ist selbstverständlich. Eine solche Anordnung hat für die Mädchen oft viel Anregendes, namentlich wenn noch die widergleiche Ausführung der Uebungen durch die Reihen oder Rotten damit vereinigt wird. Endlich veräume man nicht, nach Einübung einer Anzahl ähnlicher, mehr oder weniger einfacher Bewegungsarten, dieselben zu einem Uebungsganzen (einer sog. „Uebungsfolge“, wie z. B. die obigen Stellungswechsel es sind) in der Art zu verbinden, daß sie in einer übersichtlichen, leicht zu behaltenden Aufeinanderfolge unmittelbar nacheinander zur Ausführung gelangen. Und zwar seien dabei, wie schon oben bei Ueb. 10 (S. 9 Anmerkung) gesagt, die einzelnen Theile des Uebungsganzen durch einen Halt von einander getrennt, der zuerst auf ein gegebenes Zeichen („nach Zählen“) beendet wird, später aber von einer zum voraus bestimmten Dauer ist, die zu der Dauer der vorausgehenden und nachfolgenden Bewegung in einem einfachen Verhältniß steht (Ausführung „in gegebenem Zeitmaß“). In letzterem Falle liegt es nahe, dem Ganzen auch nach Möglichkeit die Form einer reigenartigen Darstellung zu geben, was um so leichter gelingen wird, wenn gang- und hüpfartige Bewegungen mit den obigen Uebungen im Stehen und den Stellungswechseln zu einer solchen Uebungsfolge verbunden werden. Doch davon an einem andern Orte mehr.

## Zweiter Abschnitt.

### Übersichten.

#### A. Uebersicht über die Gang- und Hüpfübungen.<sup>1)</sup>

##### I. Gruppe: Gang und Lauf.

1. Eine bestimmte Anzahl von Schritten vorwärts gehen mit Antreten links oder rechts.
2. Im Gleichtritt vorwärts gehen = gewöhnliches Gehen („Taktgang“) und halten auf Befehl; mit Armübungen.
3. Mit verkürzten Schritten gehen.
4. An Ort und Stelle gehen („an Ort“ oder „auf der Stelle“):
  - a) ohne oder mit wechselndem Fort- und Zurück- oder Hin- und Herstellen eines Fußes;
  - b) im voraus oder durch Befehl bestimmten Wechsel mit Vorwärtsgehen.
5. Rückwärtsgehen wie bei 1. oder 2. oder 4b.
6. Gehen auf den Zehen („Zehengang“), vorwärts wie bei 2. oder 3.; rückwärts.
7. Gehen mit Erheben der Fersen= „Fußwippgang“ vorwärts.
8. Gehen mit flüchtigem Hüpfen bei den einzelnen Tritten, sog. Hopsen= „Hopsergang“, vorwärts; im Wechsel mit gewöhnlichem Gang wie bei 4b.; an Ort; rückwärts.
9. Laufen vorwärts; wechselnd mit Vorwärtsgehen wie bei 4b.; an Ort; rückwärts.
10. Langsamgehen vorwärts mit leichten Tritten („Zehentritten“) in je 2 Zeiten, nach Zählen (jeder Bewegung oder jedes

<sup>1)</sup> Vergl. „Gang- und Hüpfarten“ von Dr. R. Wasmannsdorff in der Deutschen Turnzeitung 1867, S. 203–211; ferner „Bewertungen, etc.“ von J. C. Lion (3. Aufl., S. 70 u. f.).



Schrittes); ohne Zählen; im Wechsel mit gewöhnlichem Gang wie bei 4 b.; rückwärts.

11. Langsamgehen vorwärts mit festen Tritten („Straffschritten“) wie bei 10.

12. Schnelles Gehen vorwärts („Schnellschritt“); im Wechsel mit gewöhnlichem Gehen wie bei 4 b., oder mit Laufen oder mit Langsamgehen; an Ort; rückwärts.

13. Laufen vorwärts mit Fußvorstrecken („Spreizlauf“); an Ort.

14. Lauffschritte vorwärts im halben Zeitmaß der Gangschritte (schneller „Taktlauf“); abwechselnd mit gewöhnlichem Gehen; an Ort; rückwärts.

15. Laufen im Zeitmaß des Gehens = „Hüpfelauf“ (oder „Springelauf“) vorwärts, im Wechsel mit gewöhnlichen Schritten, oder mit Langsamritten, oder mit schnellen Lauffschritten.

## II. Gruppe: Hüpfen und Springen in Stellungen.

16. Hüpfen in der Grundstellung (auf beiden Füßen) an Ort, nach Zählen oder wiederholt im Takt des Gehens („Takt-hüpfen“); abwechselnd mit Gang an oder von Ort.

17. Hüpfen in der Grundstellung von Ort: vorwärts, seitwärts, rückwärts; einmal, mehreremale, hin und her; im Wechsel mit Gehen an oder von Ort.

18. Hüpfen wie bei 1. oder 2. mit Aenderungen der Armhaltungen (Armheben zc.).

19. Hüpfen wie bei 1. (2. und 3.) mit Drehungen, an Ort mit  $\frac{1}{4}$  oder  $\frac{1}{2}$  Drehungen nach Befehl; im wiederholten Hüpfen bei einem bestimmten Hupf; im Wechsel mit Gehen an Ort, ebenso auch je 1 Hupf mit  $\frac{3}{4}$  oder ganzer Drehung.

20. Hüpfen mit Stellungswechseln:

- a) mit Wechsel der Grund- und der Vorschrittstellung;
- b) der Vorschrittstellung links und rechts, oder
- c) der Grund- und der Kreuzschrittstellung;
- d) der Seit- und Kreuzschrittstellung;
- e) der Kreuzschrittstellungen unter sich; im Uebrigen wie bei 16.

21. Hüpfen auf einem Fuß an Ort, wiederholt (im Takt) in

vorgeschriebener Zahl mit bestimmter Haltung des andern Fußes; mit Wechsel derselben; im Wechsel mit Gang an oder von Ort, oder mit Hüpfen auf beiden Füßen.

22. Hüpfen abwechselnd auf linkem und rechtem Fuß nach einer bestimmten Anzahl Hüpfen, im Uebrigen wie bei Ueb. 21.

23. Hüpfen von einem Fuß auf den andern („Schreithupf“ oder „Hüpfschritt“), einmal oder eine bestimmte Anzahl Mal abwechselnd links und rechts, an oder von Ort, im Wechsel mit einer bestimmten Anzahl Schritten an oder von Ort. Bei der Wiederholung auch mit Vor- oder Schrägvor- oder Seitsspreizen des hüpfreifen Beines oder sog. „Spreizhüpfen“ (vergl. Ueb. 13), oder im Takte des Wachtelschlages (des Doppelschrittes, Ueb. 34) als sog. „Dreis Schlag“.

24. Sprung mit geschlossenen Füßen („Schlußsprung“) an Ort in 3 oder 2 getrennten Bewegungen, oder in ununterbrochener Bewegung; ebenso von Ort; auch mit  $\frac{1}{4}$  oder  $\frac{1}{2}$  Drehung.

25. Sprung vorwärts mit Vorspreizen („Schrittsprung“):

- a) nach einem oder mehreren Vorschritten oder Laufschritten;
- b) aus der Rückschritt- oder Grundstellung;
- c) mit  $\frac{1}{4}$  oder  $\frac{1}{2}$  Drehung.

26. Sprung seitwärts mit Seitsspreizen („Seitsprung“).

27. Unmittelbare Folge mehrerer Sprünge: von „Schlußsprüngen“; von „Schritt-“ und „Schlußsprung“; von „Schrittsprüngen“ ohne oder mit Drehungen, 2c.

### III. Gruppe: **Nachstelltritt und Doppelschritt.**

28. Gehen mit Nachstellen rechts oder links = „Nachstellung“ vorwärts, rückwärts, seitwärts, abwechselnd vor- und rückwärts.

29. Wechsel des Nachstellens nach einem Befehl oder nach einer bestimmten Zahl von Schritten:

- a) mit Nachstellen oder Zwischentritt beim letzten dieser Schritte;
- b) ohne Nachstellen, aber mit Stehenbleiben vor dem Wechsel während einer Schrittzeit (den letzten Schritt als Langsamschritt);
- c) ohne Zwischentritt und Zwischenstand beim Wechsel.

30. Zwei Seitenschritte (mit Zwischentritt) hinundher; ebenso zwei Nachstell Schritte vorwärts und rückwärts oder umgekehrt.

31. Zwei Vorstell Schritte eines Fußes in je 3 Zeiten mit Nachstellen des anderen Fußes in der 2. Zeit = „Dreischritt mit Nachstellen in der 2. Zeit“ oder „gewöhnlicher Dreischritt“, abwechselnd links und rechts, in den verschiedenen Richtungen vorwärts, rückwärts, schräg im Zickzack, seitwärts nach derselben Richtung (mit Kreuzschritten) oder hinundher; ferner im Wechsel mit anderen Gang- und Hüpfarten, wie z. B. mit gewöhnlichem Gehen, mit Hopsengang, mit Langsam Schritten, mit Hüpf Schritten<sup>1)</sup> zc.

32. Dreischritt mit Hopsen vor dem ersten Tritt = Hopsere Dreischritt (auch „Schottisch hüpfen im  $\frac{3}{4}$  Takt“ oder „Jäger-schottisch“ zc. genannt).

33. Dreischritt mit abgeänderten Schritten, z. B. den ersten, zweiten oder dritten mit Hopsen, oder 2 oder alle 3 Schritte mit Hopsen, oder nur beim Gehschritt links oder rechts oder bei beiden; ebenso als Langsam Schritt, oder als Hüpf Schritt; ferner mit ungleicher Abänderung der Schritte.

34. Zwei Vorstell Schritte eines Fußes in 2 Zeiten mit raschem Nachstellen des andern Fußes in der 1. Zeit = Doppelschritt (des linken oder rechten Fußes; auch „Riebißschritt“ oder „Schrittwechsel“ oder „Schottischschritt“ genannt).

35. Doppelschritt mit Hopsen vor dem 1. Tritt = Hopsere Doppelschritt ( $\frac{2}{4}$  Takt; auch „Schottisch hüpfen“ genannt).

36. Langsamer Doppelschritt in 4 Zeiten (gleichbedeutend mit Dreischritt und Dauerstehen in der 4. Zeit).

#### IV. Gruppe: Drehung mit Aenderung der Bewegungsrichtung.

37. Umkehren (links oder rechts) mit 4 Schritten an Ort im Gang oder Lauf an oder von Ort.

38. Umkehren mit Nachstelltritt im gewöhnlichen Gang oder Lauf; ferner bei einer Dreischrittart, oder bei einer Doppelschrittart, mit Weitergehen in derselben Bewegungsart oder mit Aenderung derselben.

<sup>1)</sup> In dieser Weise, d. h. in verschiedenen Richtungen und Wechseln sollen auch alle nachstehenden Uebungen, soweit thunlich, betrieben werden, was deshalb bei den einzelnen Uebungen nicht mehr besonders bemerkt wird.

39. Umkehren mit Wechsel der Vor- und Rückwärtsbewegung.

40.  $\frac{1}{4}$  Drehung nach einer bestimmten Schrittzahl zur Bewegung „im Viereck“ links oder rechts.

41. Hin- und Herbewegung, je nach  $\frac{1}{4}$  Drehung viermal wiederholt als Bewegung „im Kreuz“ links oder rechts.

42.  $\frac{1}{4}$  Drehung mit Wechsel der Bewegungsrichtung (vor-, seit- oder rückwärts), aber mit Weiterbewegung in derselben Bahn (nach der gleichen oder entgegengesetzten Seite oder hin und her).

Anmerkung. Bei allen diesen Übungen sind sowohl die obengenannten als auch die nachbenannten Gang- und Hüpfarten, sowie die Wechsel derselben in geeigneter Weise anzuwenden, was im Folgenden nicht mehr besonders bemerkt wird.

### V. Gruppe: Galopp.

43. Wiederholtes Weiterschreiten desselben Fußes mit raschem Nachstell-Hüpfen des andern in je einer Schrittzeit = Galopp-hüpfen oder kurzweg „Galopp“ links oder rechts, seitwärts oder vorwärts, oder rückwärts, mit Halten nach Befehl, oder eine bestimmte Strecke weit.

44. Galoppwechsel nach dem soundsovielen Weiterschreiten.

45. Derselbe nach zweimaligem Weiterschreiten jedes Fußes = Galopp=Doppelschritt ( $\frac{2}{4}$  Takt; auch „Kiebitzhüpfen“ oder „Schrittwechselhüpfen“ oder „Schottischgehen mit Niederhüpfen bei dem zweiten Tritte“ genannt).

46. Galopp=Doppelschritt links und rechts mit Hopfen bei jedem Wechsel = Hopper-Galopp ( $\frac{2}{4}$  Takt).

47. Galopphüpfe (in je einer Schrittzeit) in bestimmter Anzahl im Wechsel mit Gang- oder Hüpfarten zc.

48. Mehrmaliges Weiterschreiten eines Fußes im Galopp, d. h. eine bestimmte Anzahl von Galoppschritten (links oder rechts; der letzte Schritt ohne Hupf), im Wechsel mit Gang- oder Hüpfarten zc.

### VI. Gruppe: Schritt und Hupf desselben Fußes.

49. Ein Schritt an oder von Ort in der 1. Zeit und ein Hupf desselben Fußes in der 2. Zeit = Zweitritthupf (mit Anschreiten;  $\frac{2}{4}$  Takt).



50. Dasselbe mit einem zweiten Hupf desselben Fußes in der 3. Zeit = Dreitritthupf ( $\frac{3}{4}$  Takt).

51. Ein Hupf an oder von Ort von einem Fuß auf den andern in der 1. Zeit und ein Hupf des letzteren in der 2. Zeit = Zweitritthupf mit Anhüpfen ( $\frac{2}{4}$  Takt), namentlich in Verbindung mit langsamem Doppelschritt (Ueb. 36) hin und her als „National-Polka“.

52. Die Uebung 1. mit Schleifschritt = Schleifhupf (auch „Schleifhopsen“ genannt), namentlich mit Hin- und Herdrehen, auch im Wechsel mit Hopsen-Doppelschritt als sog. „Schleif-Polka“.

53. Die Uebung 1. oder 4. mit Nachstelltritt, auch mit hörbarem Aufschlagen des nachstellenden Fußes = „Schlaghupf“ (oder „Schlaghopsen“;  $\frac{3}{4}$  Takt).

54. Dreitritthupf mit ganzer Drehung und Spreizhalte des nicht hüpfenden Beines = Spreizwirbeln ( $\frac{3}{4}$  Takt).

## VII. Gruppe: Kreuztritt und Wiegeschritt.

55. Vorbereitende Gangarten: Dreischritt (mit einmaligem Weiterschreiten und zwei Tritten) in der Schrittstellung; Dreischritt (mit einmaligem Weiterschreiten und) mit 2 Tritten an Ort; Dreischritt (mit zweimaligem Weiterschreiten und) mit Nachstellen beim 3. Tritt; ferner Gehen mit Zwischen-Kreuzritten auf die Fußspitze (vergl. S. 27, Ueb. 27a.).

56. Dreischritt mit einmaligem Weiterschreiten in der 1. Zeit, mit Kreuztritt vor den Fuß (zur Tanzstellung) in der 2. und Tritt an Ort in der 3. Zeit = Wiegeschritt, abwechselnd links und rechts als „Wiegegang“ ( $\frac{3}{4}$  Takt).

57. Dreischritt wie bei 2., aber mit Lauf- oder Hüpfritten statt gewöhnlicher Schritte = Wiegelauflauf ( $\frac{6}{8}$  Takt).

58. Wiegeschritt mit abgeänderten Schritten, z. B. mit Spreizen, mit Erheben der Fersen in der 2. und Senken in der 3. Zeit, ebenso mit Kniebeugen, mit Armbewegungen, Hin- und Herdrehen, mit Hupf auf beiden Füßen statt des 3. Trittes, mit „Straffschritt“ (in je 2 Zeiten,  $\frac{4}{4}$  Takt), mit Hopsen, Dreischritt- und Doppelschrittarten, Galoppritten, Schleifhupf, mit Hüpfritten, namentlich der 1. Schritt mit Hüpfen als „Wiegeschritt mit (An-)Hüpfen“ ( $\frac{3}{4}$  Takt) u.

59. Hüpfen und Schreiten wie beim „Wiegeschritt mit (An-)Hüpfen“, jedoch so, daß der 2. Tritt noch in die 1., der 3. Tritt in die 2. Zeit fällt = Wiegehupf ( $\frac{2}{4}$  Takt).

60. Schreiten wie bei den ersten 2 Tritten des Wiegeschrittes, in der 3. Zeit aber ganze Drehung auf den Zehen beider Füße = Kreuzzwirbeln ( $\frac{3}{4}$  Takt), namentlich im Wechsel mit Wiegeschritt.

61. Hüpfen und Schreiten wie bei den ersten zwei Tritten des Wiegehupfes, alsdann in der 2. Zeit Drehung wie bei Ueb. 60 = Kreuzzwirbeln mit (An-)Hüpfen ( $\frac{2}{4}$  Takt), namentlich im Wechsel mit Wiegehupf.

62. Dreischritt mit Kreuztritt hinter den Fuß, im Uebrigen wie beim Wiegeschritt = „Rückwiegeschritt“, namentlich schräg rückwärts links und rechts mit Hin- und Herdrehen. Ferner Kreuzzwirbeln, ohne und mit Hüpfen, mit Kreuztritt rückwärts.

63. Hüpfen und Schreiten wie bei den zwei ersten Tritten des Wiegehupfes, den zweiten Tritt aber hinter statt vor den Fuß = Kreuzhupf (in einer Zeit), mit Tritt an Ort in der 2. Zeit wie beim Wiegehupf, oder ohne diesen im Wechsel mit Gang- und Hüpfarten.

### VIII. Gruppe: Fußschwenken und Kniebeugen.

64. Vorbereitende Uebungen: Gehen mit Kniebeugen und leichtem Tritt des gestreckten Beines ( $\frac{2}{4}$  Takt); Gehen mit festem Tritt oder Schleifen des sich beugenden Beines (Gehen mit „Flucht-“ oder „Schleifschritten“,  $\frac{2}{4}$  Takt).

65. Gehen mit Kniewippen und Vor-, Seit- oder Rückwärtspreizen ( $\frac{2}{4}$  Takt), auch bei den einzelnen Schritten im Wiegeschritt ( $\frac{1}{4}$  Takt).

66. Wechselhüpfen mit Kniewippen (in je einer Zeit), im Uebrigen wie bei Ueb. 65.

67. Gehen mit Wechsel von Tuptritt der Ferse schräg vorwärts und Kreuztritt desselben Fußes auf die Fußspitze = „Fußschwenken“ vor oder nach jedem Schritt ( $\frac{3}{4}$  Takt); ebenso Fußschwenken ( $\frac{2}{4}$  Takt) wechselnd mit Doppelschrittarten.

68. Doppelhupf auf einem Bein mit Fußschwenken des andern Beines und sofort (einfacher oder) Hopper-Doppelschritt = Schwenk-

hops-Doppelschritt ( $\frac{1}{4}$  Takt, auch „Doppelschottischhüpfen“ genannt.

69. Abwechselnd links und rechts Doppelhupf mit Fußschwenken ( $\frac{2}{4}$  Takt).

70. Schleiffschritt in der 1. Zeit und in den folgenden 2 Zeiten Nachstellen mit Zweitrithupf wie bei Ueb. 49 oder 51 und zugleich Fußschwenken wie bei 68. = Schwenkhupf ( $\frac{3}{4}$  Takt), namentlich im Wechsel mit Dreischritt oder Wiegeschritt, oder der folgenden Uebung als „Polka-Mazurka“.

71. Schreiten und Hüpfen in der 1. und 2. Zeit wie bei 70., in der 3. Zeit aber Wechselhupf auf den Fuß, der den Schleiffschritt machte = Schwenkwechselhupf ( $\frac{3}{4}$  Takt), namentlich im Wechsel mit 70.

### IX. Gruppe: Drehen und Walzen.

72. Dreischritt mit dreimaligem Weiterschreiten in der gleichen Ganglinie und mit Umkehren in der 2. Zeit = Dreischritt mit Umkehren ( $\frac{3}{4}$  Takt) in 2 Arten: Drehung und Anschreiten gleich- oder ungleichseitig; in den Richtungen vorwärts, seitwärts oder rückwärts; wiederholt mit Anschreiten stets desselben Fußes (also mit Zwischentritten desselben), oder abwechselnd links und rechts, mit Fortbewegung in derselben Ganglinie, oder mit Hin- und Herbewegung.

73. Dieselbe Uebung mit abgeänderten Schritten, namentlich den Drehschritt als Hüpf- oder Doppelschritt.

74. Dreischritt wie bei 1., jedoch auch den 3. Schritt mit Umkehren nach derselben Seite = Schrittzwirbeln seitwärts mit einfachen Schritten in der gewöhnlichen Weise, wobei Drehung und Anschreiten gleichseitig sind ( $\frac{3}{4}$  Takt), hin und her, oder im Wechsel mit Uebungen (Tritten, Hüpfen zc.) an Ort (Schlußübungen).

75. Zwirbeln mit abgeänderten Schrittartern, im Uebrigen wie 74., namentlich als Dreischritt-, Doppelschritt-, Hops-Doppelschritt-, Galopp-, Schwenkhopszwirbeln zc.

76. Zwirbeln wie bei 74. oder 75. im Wechsel mit anderen Gang- und Hüpfarten als Hin- und Herbewegung, und zwar: Zwirbelübung und Wechselübung, jede hin und her; oder die

eine hin, die andere her; oder beide in der gleichen Richtung hin und dann her, oder eine andere Folge her, oder eine Folge von 3 Wechsln (Zwirbel + Wechsel + Zwirbel, oder Wechsel + Zwirbel + Wechsel) hin und ebenso her, 2c.

77. Abarten des Zwirbelns: mit Vorwärts- und Rückwärtsbewegung; oder Drehung und Aufschreiten ungleichseitig, 2c.

78. Zwirbeln mit Bewegung im Viereck seitwärts, oder abwechselnd vor- und rückwärts, wobei Drehung und Aufschreiten gleich- oder ungleichseitig; in einer Richtung hin, oder hin und her 2c.

79. Walzen der Einzelnen an oder von Ort mit verschiedenen Gang- und Hüpfarten.

80. Walzen der Päre mit Tanzfassung, namentlich in Dreischritt- oder Doppelschrittarten, ferner als Zweitrittwalzer, mit Schwenkhüpfen, als Sechschrittwalzer, 2c.

## B. Uebersicht über die Ordnungsübungen. <sup>1)</sup>

### I. Gruppe: Die große Reihe Aller.

#### 1. Sammlung und Reihung:

- a) Antreten am Sammelplatz, abwechselnd mit Antreten an anderen Stellen des Übungsraumes.
- b) Richtungsübungen.
- c) Aufstellung im Bogen oder im Kreis, wechselnd mit a.
- d) Reihungen mit Bewegung in loser oder fester Ordnung an eine Führerin, auch mit Umzug um diese, oder an eine Mittlere, oder an einen außerhalb der Reihe liegenden Punkt in einer oder in mehreren (strahlenförmigen 2c.) Richtungen.

#### 2. Deffnen und Schließen der Reihe:

- a) seitwärts in der (geraden) Stirnreihe mit oder ohne Fassung;

<sup>1)</sup> Vergl. „Beiträge zu einem Leitfaden für das Mädchenturnen“ von J. C. Lion in der Deutschen Turnzeitung 1866, S. 296 u. f.



- b) vorwärts oder rückwärts in der (geraden) Flankenreihe mit oder ohne Fassung;
- c) in der Bogen- oder Kreisreihe durch Aenderung der Entfernung vom Mittelpunkt, auch als Hin- und Herbewegung;
- d) im Wechsel der Aufstellungen zu gerader und kreisförmiger Reihe.

### 3. Fortbewegung der Reihe:

- a) in Stirn vor-, rück-, seitwärts, hin und her, ohne und mit Umkehren, mit Armübungen, Fassungen 2c.;
- b) in Flanke wie bei a.;
- c) abwechselnd in Stirn und Flanke je nach einer Drehung der Einzelnen, mit Bewegung derselben im Viereck, Kreuz, Kreis 2c.

### 4. Ziehen der Flankenreihe in der Umzugs- oder Kreisbahn:

- a) in gleicher Richtung ohne oder mit Wechsel der Bewegungsart;
- b) mit Drehen der Einzelnen und Weiterziehen in derselben Linie, aber mit anderer Bewegungsrichtung;
- c) mit Zurückbewegung in derselben Linie ohne eine Drehung der Einzelnen oder nach einer solchen.

### 5. Ziehen der Flankenreihe in gewinkelter Bahn:

- a) Seitzug, z. B. durch die Mitte des Übungsraumes;
- b) Schrägzug, z. B. durch die Diagonale des Übungsraumes;
- c) Rückzug, auch wiederholt als Umzug zur Seite, oder im Kreis, oder als Schlingelzug;
- d) Rückzug in der offenen Reihe mit Durchschlingeln, im Umzug zur „Kette“.

### 6. Ziehen der Flankenreihe in anderen Bahnen:

- a) ohne Kreuzen der Ziehenden, z. B. in der Schlingel- oder Schneckenlinie 2c.;
- b) mit Kreuzen bei offener Reihe, z. B. in der Achte oder Schleife 2c.

## II. Gruppe: Der aus wenigen großen Reihem bestehende Reihenkörper.

7. Reihung der Reihem zur Aufstellung abwechselnd in Zugstellung und in Linie:

- a) an Ort, mit Auflösen oder geordnetem Ziehen der Glieder;
- b) am Sammelorte nach einem Zuge durch die Umzugsbahn oder bei Beginn desselben;
- c) während des Umzugs der Flankenreihem.

8. Deffnen und Schließen der Glieder des Zuges:

- a) im Stirnzug, vorwärts, rückwärts, von der Mitte aus;
- b) im Flankenzug seitwärts zc.

9. Ziehen des Flankenzuges in der Umzugsbahn (oder im Kreis):

- a) mit gleichen, ungleichen oder widergleichen Bewegungsarten der einzelnen Glieder des Zuges;
- b) mit Zurückbewegung der einzelnen Glieder in gleicher oder ungleicher Weise.

10. Ziehen des Flankenzuges in verschiedenen Bahnen und als Seit-, Schräg- oder Rückzug (wie bei 5.), auch in Verbindung mit Reihung der Glieder zc.

## III. Gruppe: Die Zweierreihe (das Par).<sup>1)</sup>

11. Reihungen der Einzelnen im Par:

- a) auf kürzestem Wege mit Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung, die neue Längenaxe der Reihe quer zur früheren (Querreihung);
- b) ebenso, aber die neue Längenaxe der Reihe in der Längenrichtung der früheren (Längsreihung);
- c) mit Kreisbewegung um die Führerin, sonst wie bei a.;
- d) Aufeinanderfolge gleicher oder ungleicher Reihungen;
- e) Platzwechsel der Beiden.

12. Deffnen und Schließen des Pares:

- a) in Stirnstellung links, rechts, von der Mitte aus, ab-

<sup>1)</sup> Bei einer Aufstellung der Pare in einer oder mehreren Linien oder Säulen, im Kreise zc.

wechselnd Öffnen und Schließen, namentlich als Ab- und Zurücken (vergl. Ueb. 17.);

- b) in Flankenstellung in ähnlicher Weise;
- c) nach einem Zu- oder Abwenden, ebenso.

### 13. Drehungen der Einzelnen:

- a) Der Beiden eines Stirnpares oder nur Einer, mit  $\frac{1}{4}$  oder  $\frac{1}{2}$  Drehung, gleich oder widergleich, mit oder ohne Reihung, zum Zu- oder Abwenden (vergl. S. 2, Ueb. 5d.), oder zu einer der bei Ueb. 9, S. 5, genannten Stellungen.
- b) Im Stirnpar Umkehren nach innen oder außen (vergl. S. 3, Ueb. 6c.).
- c) Ganze Drehungen Einzelner oder Beider mit fester Fassung (vergl. S. 7, Ueb. 9k.).

### 13. Kreisen der Einzelnen:

- a) Umkreisen der Einen durch die Andere, auch mit Niederknien jener, im Stirn- oder Flankenpar, 2c.;
- b) widergleiches Kreisen Beider nach außen oder nach innen;
- c) verbunden mit nachfolgender Reihung.

### 14. Kreisen des Pares in fester Ordnung (mit Fassung; vergl. S. 5, Ueb. 9):

- a) in Stirn links- oder rechts hin, oder in der Achse; ebenso in Flanke, in Gegenüberstellung, 2c.;
- b) im Flankenring (d. h. in der Stirnreihe getheilte Ordnung) als sogen. „Rad“;
- c) im Stirnring, kurzweg „Ring“ (mit Gegenüberstellung);
- d) wälzend mit Tanzfassung.

### 15. Schwenken des Pares:

- a) mit Vorwärtsbewegung ( $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{3}{4}$  Schwenkung);
- b) mit Rückwärtsbewegung;
- c) um die Mitte.

### 16. Fortbewegung in der gleichen Bewegungslinie:

- a) Ohne Drehung, in gleicher, ungleicher oder widergleicher Bewegungsart der Einzelnen bei fester Ordnung oder mit Lösen derselben.
- b) Mit widergleichem Umkehren im Stirnpar (bei fester

- Fassung) ohne und mit Wechsel der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung; auch so, daß nur Eine umkehrt.
- c) Mit Seitwärtsbewegung (nach den Ersten oder Letzten hin) in der Gegenüber- oder in der Rückenstellung nach einem Zu- oder Abwenden aus der Stirnstellung; auch in Flankenstellung Beider oder nur Einer.
- d) Ebenso mit sogen. „Schieben“ in der Gegenüberstellung, wobei die Eine vorwärts, die Andere (bei fester Fassung) rückwärts sich bewegt.
- e) Wechsel der Vor-, Seit- und Rückwärtsbewegung des Stirnpares nach  $\frac{1}{4}$  oder  $\frac{1}{2}$  Schwenkung; auch in der Gegenüberstellung Wechsel von Schieben und Seitbewegung.
17. Hin- und Herbewegung:
- a) In fester Ordnung des Pares bei Stirn- oder Flanken- oder Gegenüberstellung zc. mit Seit- oder mit Vor- und Rückwärtsbewegung, oder mit Beibehaltung der Bewegungsrichtung nach einer Drehung der Einzelnen oder einem Schwenken des Pares, in der anfänglichen Stellungs- (oder Bewegungs-)Linie oder quer zu dieser hin und her.
- b) Bei widergleicher Bewegung der Einzelnen ohne und mit Drehen derselben, mit Deffnen und Schließen des Pares als sog. „Ab- und Zurücken“ in den Stellungen und Linien wie bei a; mit Kreuzen bei der Bewegung nach innen und außen in der Stirnstellung, oder als „kleine Kette“ in der offenen Gegenüberstellung zc.
18. Bewegung im Viereck:
- a) In fester Ordnung des (geschlossenen) Pares mit Schwenkung an den Ecken des Vierecks und Beibehaltung oder Wechsel der Bewegungsart und Bewegungsrichtung (z. B. nur vorwärts, oder abwechselnd vor- und rückwärts zc.).
- b) Im geschlossenen Pare mit Drehung der Einzelnen an den Ecken zum Wechsel der Stellungsart (z. B. abwechselnd in Stirn- und Flankenstellung), im Uebrigen wie bei a.

c) In fester Ordnung des Pares ohne Drehen und Schwenken mit Wechsel der Bewegungsrichtung (abwechselnd vorwärts, seitwärts und rückwärts).

d) In widergleicher Bewegung der Einzelnen nach außen und innen zc.

#### 19. Bewegung im Kreuze:

a) Im geschlossenen Pare ähnlich wie bei 18 a.—c., in dem einfachsten Falle nur mit Schwenkung nach jeder Hin- und Herbewegung, oder mit Drehung der Einzelnen nach demselben zur Aenderung der Stellung; verwickelter werden die Übungsformen, wenn auch nach jeder Hinbewegung (an den Endpunkten der Arme des Kreuzes) Drehen oder Schwenken stattfindet.

b) In widergleicher Bewegung der Einzelnen (mit Kreuzen in der Mitte des Kreuzes bei geringem Abstände zc.).

#### 20. Wechsel der obigen Ordnungsübungen des Pares:

a) von zwei oder mehr Übungen unter sich;

b) auch im Wechsel mit verschiedenen Gang- und Hüpfarten oder des Dauerstehens in Stellungsarten der Einzelnen, schließlich in reigenartiger Aufeinanderfolge der Übungen.

### IV. Gruppe: Die Viererreihe.<sup>1)</sup>

#### 21. Reihungen gewöhnlicher Art:

a) quer zur Längsaxe der Reihe mit Vor- oder Rückwärtsbewegung;

b) längs der Längsaxe der Reihe ebenso;

c) Aufeinanderfolge zweier oder mehrerer Reihungen gleicher oder ungleicher Art;

d) Folge von Drehung und Reihung.

#### 22. Reihungen ungewöhnlicher Art:

a) mit Umzug der Reihenden um die Führerin;

b) der Endglieder der Reihe („Reihung 2. Ordnung“), namentlich in der offenen Reihe mit sogen. „Durchschlängeln“;

c) an eine mittlere (auch in Dreierreihen zc.);

<sup>1)</sup> Damit sind überhaupt die Übungen in der kleinen Reihe gemeint, die aus mehr als 2 Einzelnen besteht.

- d) in getheilter Ordnung oder auf ungleichen Wegen zc. ;  
 e) zum Stirn- oder Flankenring.
23. Deffnen und Schließen:
- a) der Stirnreihe seitwärts links oder rechts oder von der Mitte aus, ohne oder mit Drehung der Einzelnen;  
 b) der Flankenreihe vorwärts, rückwärts, von der Mitte aus, sonst wie bei a. ;  
 c) Staffeln der Stirnreihe, wie bei b. ;  
 d) in Verbindung mit Reihung, Durchschlängeln zc.
24. Schwenken:
- a) mit Vorwärtsbewegung, links, rechts, abwechselnd links und rechts ;  
 b) mit Rückwärtsbewegung, wie a. ;  
 c) Wechsel von a. und b. nach gleichen oder ungleichen Seiten als Hin- und Herschwenken ;  
 d) um die Mitte, auch hin und her als „Staffelschwenken“ ;  
 e) Folge von Drehung und Schwenkung, oder von Schwenkung und Deffnen der Reihe u. dergl.
25. Kreisen der Viererreihe:
- a) als Flankenring oder sogen. „Stern“ ;  
 b) als Stirnring oder sogen. „Ring“ ;
26. Ziehen der Flankenviererreihen:
- a) Im Seit-, Schräg- oder Rückzug.  
 b) Folge von Drehung der Einzelnen aus der Stirn- zur Flankenstellung und von Seit- oder Rückzug.  
 c) Rückzug in der offenen Reihe mit Durchschlängeln.  
 d) Umzug zur Seite in der offenen Reihe mit Durchschlängeln als sogen. „Kette“.
27. Fortbewegung der Stirnreihe:
- a) Bei derselben Bewegungslinie ohne und mit Drehen der Einzelnen oder Schwenken der Reihe, ähnlich wie bei Ueb. 16.  
 b) Hin- und Herbewegung seitwärts im „Bogen“ der offenen Reihe.  
 c) Hin und her, ähnlich wie bei 17a.  
 d) Im Viereck, ähnlich wie bei Ueb. 18a.—c.  
 e) Im Kreuz, ähnlich wie bei Ueb. 19a.

28. Wechsel obiger Uebungen unter sich und mit Stehen, Gehen, Hüpfen zc.

#### V. Gruppe: Die Doppelreihe,

bestehend aus zwei nebeneinander in Linie oder Säule gereihten Theilreihen (Paren zc.).

29. Reihungen der Einzelnen in den Theilreihen:

- a) des Doppelpares, widergleich nach außen und innen, im Uebrigen wie bei 11;
- b) der Doppelviererreihe, im Uebrigen wie bei a. und 21;
- c) im Wechsel mit Reihung der Einzelnen in der ganzen Reihe (die Linie als Reihe betrachtet).

30. Reihung der Theilreihen:

- a) quer zur Längsaxe der Doppelreihe mit Stirn- oder Flankenreihen, mit Drehungen der Einzelnen oder mit Schwenken (Ziehen) der Reihen, namentlich der Pare im Doppelpar;
- b) längs der Längsaxe der Doppelreihe, sonst wie a.;
- c) Reihung des Pares und eines Einzelnen, die eine Dreierreihe bilden;
- d) im Wechsel oder zugleich mit Reihungen der Einzelnen in den Theilreihen oder in der ganzen Reihe.

31. Kreisen der Einzelnen:

- a) widergleiches Umkreisen in den Paren der Stirnlinie oder Flankensäule eines Doppelpares;
- b) Kreisen der Aeußeren nach außen, zugleich mit einer (Kreis-)Uebung der Mittleren zc. im Doppelpar; oder in der Dreierreihe zc.; oder umgekehrt.

32. Kreisen der Theilreihen:

- a) Umkreisen eines Pares durch das andere im Doppelpare.
- b) Widergleiches Kreisen der Pare des Doppelpares nach außen oder im „Rad“ oder „Ring“.
- c) Gleiches Kreisen der Pare im Flankenring des Doppelpares als sogen. „Schwenkmühle“.
- d) Widergleiches Kreisen der Pare oder Viererreihen in der Doppel-Viererreihe, oder der Stirnlinie zweier Doppelpare.

- e) Wechsel dieser Übungen mit Übungen der Einzelnen und der ganzen Reihe, namentlich mit Kreisen derselben im „Stern“ oder „Ring“ zc.
33. Schwenken der Teilreihen:
- nach gleicher Seite, im Wechsel mit Schwenken der ganzen Linie des Doppelpars, der Doppelviererreihe zc.;
  - widergleich nach außen oder innen, zum „Begegnen“ oder zur „Gasse“, oder zugleich mit Deffnen der Teilreihen und Durchkreuzen zc.
  - im Wechsel mit Kreisbewegungen der halben oder der ganzen Reihe zc.
34. Widergleiches Ziehen der Flanken=Teilreihen:
- Widergleicher Seitzug der Teilreihen aus der Zugstellung (namentlich der Viererreihen) nach außen, innen, den Ersten, Letzten; auch mit Vorbeiziehen, Durchziehen zc.
  - Rückzug wie bei a., auch der einen Reihe um die andere, in offenen Reihen mit Durchschlängeln, oder zum Umzug mit „Kette“.
  - Ebenso auch aus der Stirnlinie nach einer Drehung der Einzelnen widergleich in den Reihen zc.
35. Hin- und Herbewegung zc.
- Widergleiche Vor- und Rückwärtsbewegung der Einzelnen, der Teilreihen und der ganzen Reihe aus der Stirnlinie („Wogen“).
  - Widergleiche Seitbewegung nach außen und innen der Einzelnen oder Pare ohne oder mit Kreuzen, auch Durchschlängeln eines Pares zwischen den Einzelnen des andern Pares zc.
  - Widergleiche Bewegungen der Pare zc. im Viereck oder Kreuz.

## VI. Gruppe: Säule, Doppelsäule, Säulenkörper.

36. Reihung der Reihen in der Säule:
- aus der Säule zur Säule: mit Drehung der Einzelnen, Ziehen oder Schwenken der Reihen;
  - widergleich in der Doppelsäule.

37. Deffnen und Schließen der Säule:
- a) der Rotten zum Wechsel der offenen und zusammen-  
geschobenen (gedrängten) Säule;
  - b) der Reihen und Rotten im Wechsel, nacheinander oder  
zugleich.
38. Ziehen der Säule im Schwenkstern:
- a) der vierreihigen Säule im Körper kleinerer Säulen  
oder in der Säule größerer Reihen und mit Zwischen-  
übungen und Wechsel aller Art;
  - b) der sechs- und mehrreihigen Säule, sonst wie bei a.,  
auch im Wechsel mit dem Umzug der Linie im Kreise, zc.;
  - b) widergleich in der Doppelsäule, wie bei a. (oder b.).
39. Ziehen der Säulen in den Linien der Umzugs-  
bahn:
- a) Ziehen der einfachen Säule in der Umzugsbahn, durch  
die Mittellinien und Diagonalen derselben, ohne und  
mit Wechseln der Bewegungsarten der Einzelnen, mit  
Zwischen- und Ordnungsübungen der Reihen, mit  
Zurückbewegung in der Bahn nach Drehungen oder  
Schwenkungen u. s. w. (s. III. und IV. Gruppe).
  - b) Ebenso mit einem Körper von kleineren hintereinander  
ziehenden Säulen, mit ungleichen oder widergleichen  
Bewegungsarten und -wechseln.
  - c) Ebenso mit einer Doppelsäule, mit ungleichen oder  
widergleichen Übungen in den Doppelreihen (s. V.  
Gruppe).
  - d) Gegenzug zweier Säulen in der Umzugsbahn mit Vor-  
beiziehen, Nebenziehen durch die Salmitte, Schrägzug  
durch die Diagonale ohne und mit Kreuzen, oder mit  
Durchzug der Rotten bei offenen Reihen, mit Kette  
der Säulen, oder mit Kette der Rotten zc.
40. Ziehen in kreisförmiger Bahn:
- a) Kreiszug der einfachen Säule.
  - b) Gegenzug zweier Säulen im Kreis, auch mit Durch-  
schlingeln zur Kette der geschlossenen Reihen (namentlich  
mit Paren zur „Kette im Kreis“), oder mit Durchzug  
der Rotten durch die Abstände der offenen Reihen, auch

mit Durchschlängeln der Rotten zur Kette, ferner zur „Kette mit Rad“, oder mit „Schwenkmühle“ zc.

- c) Zug der Säule durch die Achse mit Durchkreuzen.
- d) Gegenzug der Doppelsäulen zur Achse mit Durchkreuzen, Kette zc.

#### 41. Ziehen in gewinkelter Bahn:

- a) Seit- und Rückzug kleinerer Säulen (im Körper mehrerer Säulen).
- b) Dasselbe widergleich in der Doppelsäule.
- c) Seit- und Rückzug im Wechsel der Säulen- und Linienstellung mit Eckenübungen; dasselbe auch widergleich in der Doppelsäule.
- d) Rückzug mit Durchschlängeln zur Kette, auch im Umzug zur Seite, sowie widergleich in der Doppelsäule.
- e) Aufzüge aus der Linie zur Säule und Abzüge in umgekehrter Weise, auch aus und zu der Doppellinie, ohne und mit Durchziehen, Kette zc.

### VII. Gruppe: **Gegenlinien.**

42. In der geraden, bogen- oder kreisförmigen Gegenüber- oder sogen. Gassenstellung zweier mehr oder weniger offenen Stirnreihen:

- a) Hin- und Herbewegung nach der „Gassenmitte“ und zurück, der einen Reihe nach der andern, oder beider zugleich als sogen. „Begegnen“; beginnend aus der Gegenüberstellung der Reihen in der Gassenmitte oder in den äußeren „Seitenlinien“ der Gasse.
- b) Dasselbe mit Zwischenübungen in der Gassenmitte, oder in den Seitenlinien der Gasse, oder an beiden Orten, jeder Einzelnen für sich (z. B. Hüpfarten an Ort), oder ersteres mit Vereinigung zweier Gegnerinnen zu einem Par (z. B. Umkreisen, Rad, Ring, Schwenken zc.).
- c) Hinbewegung quer durch die Gassenmitte bis zur gegenüberliegenden Seitenlinie der Gasse und alsdann wieder zurück, zuerst die eine Reihe ohne oder mit Zwischenübungen wie bei a., alsdann die andere Reihe, oder beide Reihen zugleich mit Durchkreuzen zum Platz-

wechsel, auch mit Zwischenübungen beim Begegnen in der Gassenmitte.

- d) Widergleicher Umzug beider Reihen in Flanke (oder seitwärts in Stirn) entlang der Mittellinie der Gasse mit Vereinigung der Gegnerinnen zu Paaren und mit Übungen (Walzen zc.) derselben.
- e) Widergleicher Umzug beider Reihen durch die Seitenlinien der Gasse mit Vorbeiziehen, Durchschlängeln, Kette mit „Rad“ zc.
- f) Reigenartige Aufeinanderfolge aller dieser Übungen („Gassenreigen“).

43. Gasse der Linien von Paaren, Viererreihen, Doppelreihen und noch zusammengesetzteren Linien, im Uebrigen ähnlich wie bei 42.

- a) Namentlich in der Gasse der Gegenlinien von Stirnparen mit Zwischenübungen beim Begegnen (der sogenannten „kleinen Wechsel“), wobei die Gegenpare getrennt, gleich oder widergleich sich bewegen, oder zu einer Viererreihe sich vereinigen, oder die grade oder schräg sich gegenüber stehenden Einzelnen der Gegenpare zu einem Paar sich vereinigen zc., z. B. Ring, Stern, Schwenken und „Halbmond“ (oder „Bogen“) der Viererreihen, Umkreisen, Rad, Ring, kleine Kette, Schieben, Wiegen (oder Schaukeln) der Reihen, oder der Rottenpare oder der Päre der „Schrägen“; Umwalzen, Kreuzen der Päre des Doppelpares zc. (vergl. Spieß „Turnbuch für Schulen“, II. Theil, S. 365—372).
- b) Ebenso in der Gasse der Linien von Doppelreihen, (namentlich von Doppelparen) „kleine Wechsel“ (der Theilreihen) wie bei a., abwechselnd mit „großen Wechsellern“, wobei die Doppelreihen oder die ganzen Linien mit einander in Verbindung treten.

44. Aufstellung von vier Einzelnen oder von vier Reihen im Viereck:

- a) Begegnen der sich Gegenüberstehenden in der Vierecksmitte ohne oder mit Zwischenübungen wie bei 42 a. u. b.

oder 43 a.; abwechselnd die Einen und Andern, oder Alle zugleich.

- b) Begegnen an der gegenüberliegenden Seite, oder Platzwechsel der Gegner, wie bei 42 c.
- c) Begegnen an den Ecken von je 2 benachbarten Reihen zc.
- d) Gleiche, ungleiche oder widergleiche Uebungen der Einzelnen oder Reihen an Ort (d. h. an den Vierecksseiten), im Wechsel mit a.—c.
- e) Umzug einer Reihe (eines Einzelnen) innerhalb oder außerhalb des Vierecks oder auf dessen Seiten (durchschlingend zc.), oder Aller zugleich in gleicher Richtung (z. B. mit Walzen der Pare), oder widergleich als „Kette (der Einzelnen, oder Pare zc.) im Viereck“ zc.
- f) Reigenartige Aufeinanderfolge aller dieser Uebungsformen als sogen. „Vierecksreigen“.

45. Aufstellung von Doppelparen oder zusammengesetzteren Linien im Viereck und Bewegungen derselben, ähnlich wie bei 44.

## C. Uebersicht über die Stabübungen.

### I. Gruppe: Ausgangshaltungen und Haltungen des Stabes mit Griff an beiden Enden (oder in deren Nähe).

- 1. Ausgangshaltungen:
  - a) neben einem Fuß stehend, „bei Fuß“;
  - b) „unterm linken (oder rechten) Arm“; oberes Stabende hinter der Schulter, unteres in der Hand (oder in beiden Händen);
  - c) „vorlings tief“ (oder „vornher“), mit gesenkten Armen an den Enden vor dem Körper gehalten.
- 2. Haltungen mit gestreckten Armen:
  - a) „vorgehoben“, wagrecht in der Höhe der Schultern;
  - b) „hochgehoben“, wagrecht über dem Kopfe;
  - c) „rücklings tief“ (oder „hintenher“), bei gesenkten Armen wagrecht hinter dem Körper;

- d) „vorgestellt, die linke (rechte) Hand unten“, senkrecht gegenüber der Mittellinie des Körpers.

3. Haltungen mit einem gestreckten und einem gebeugten Arm:

- a) „neben dem linken Arm vorgehoben“, wagrecht, die linke Hand vorgehoben, die rechte an der rechten Schulter; ebenso anderseitig;
- b) „über dem linken Arm vorgehoben“ (oder „übergelegt links vor“), wagrecht, wie bei a., aber die rechte Hand über der Schulter des vorgehobenen Armes; ebenso anderseitig;
- c) „unter dem linken Arm vorgehoben“ (oder „untergelegt links vor“), wagrecht wie bei a., aber die rechte Hand unter der Schulter des vorgehobenen Armes; ebenso anderseitig;
- d) „nach der linken (rechten) Seite“ wagrecht gehoben, die Hand des gebeugten Armes vor der Brust;
- e) „neben der linken (rechten) Schulter (wagrecht) zurückgehoben“, die Hand des gebeugten Armes an dieser Schulter;
- f) „neben der linken (rechten) Hüfte (wagrecht) zurückgehoben“, die Hand des gebeugten Armes vor dieser Hüfte;
- g) „schräg über'm Kopf, die linke (rechte) Hand oben“, der andere Arm seitgehoben;
- h) „schräg hinter'm Rücken, die linke (rechte) Hand oben“ über der gleichseitigen Schulter, die andere Hand tief;
- i) „an der linken Seite (senkrecht) aufgestellt, die linke Hand tief,“ die rechte Hand vor oder über der linken Schulter; ebenso anderseitig;
- k) „an der linken Seite (senkrecht) aufgestellt, die linke Hand hoch“ (oder „links hoch“), die andere unter der linken Schulter; ebenso anderseitig.
4. Haltungen mit gebeugten Armen:
- a) „vor den Schultern“, wagrecht in Schulterhöhe am Körper anliegend;
- b) „hinter den Schultern“, wagrecht hinter den Schultern liegend;

- c) „umgelegt vor den Schultern, der linke (rechte) Arm oben“, wagrecht bei gekreuzten Armen;
  - d) „rücklings unter den Armen“, wagrecht hinter'm Kreuz, die Hände vorn flach angelegt;
  - e) „an der linken Seite (senkrecht) aufgestellt, die linke Hand auf der Hüfte“, der rechte Arm über den Kopf gehoben.
5. Wechsel verschiedener Haltungen:
- a) jeder der unter 2. bis 4. angegebenen Haltungen mit einer der bei 1. angegebenen Ausgangshaltungen;
  - b) zweier jener Haltungen im Wechsel unter sich, in einer Aufeinanderfolge von vier oder mehr Bewegungen;
  - c) Wechsel von mehr als zwei Haltungen, namentlich auch der Haltung „rücklings tief“ mit den andern.
6. Armdrehen zum Griffwechsel an den Enden:
- a) mit flüchtigem Aufgeben und Erneuern des Griffes nur einer Hand, oder beider rasch nacheinander, namentlich in den Haltungen „vorlings tief“, „vorgehoben“ und „rücklings tief“;
  - b) mit kreisförmigen Gleiten der nicht loslassenden Hand, im Uebrigen wie bei a., namentlich auch mit Wechsel der Stabhaltungen.
7. Stabwerfen und -fangen:
- a) mit beiden Händen den Stab wagrecht in (kleine) Höhen emporwerfen und mit gleichem oder anderem Griff wieder fangen;
  - b) dasselbe mit Drehen des Stabes beim Emporwerfen.

## II. Gruppe: Haltung des Stabes mit nur einem Arm und Griff in der Stabmitte.

### 8. Ausgangshaltung:

Der Stab senkrecht bei wagrecht vorgehobenem Unterarm (der andere Arm auf die Hüften gestützt oder auf den Rücken gelegt); im Wechsel mit der Stellung „bei Fuß“, oder abwechselnd in linker und rechter Hand.

9. Ausstrecken des Armes aus der Haltung wie bei 1.:
- a) vorwärts;

- b) seitwärts, auch im Wechsel mit a.;
  - c) desgleichen mit beiden Armen, in jeder Hand ein Stab.
10. Armdrehen mit festem Griff wie bei 8.:
- a) in der Vorstreckhalte eines Armes;
  - b) in der Seitstreckhalte eines Armes oder beider;
  - c) zugleich beim Ausstrecken und Beugen der Arme.
11. Hin- und Herbewegung des wagrecht ausgestreckten Armes mit Griff wie bei 8., oder beider Arme:
- a) ohne Armdrehen bei senkrechter Stabhaltung;
  - b) mit Armdrehen.
12. Hochheben und Senken eines gestreckten Armes oder beider mit Griff wie bei 8.:
- a) aus der Vor- oder Seitstreckhalte mit lothrecht bleibendem Stabe;
  - b) aus der Senkhalte mit wagrechter Stabhaltung ohne oder mit Handbeugen oder Armdrehen.
13. Stabwerfen und -fangen mit Griff wie bei 8.:
- a) ohne Drehen des Stabes, Auffangen desselben mit der gleichen oder der andern Hand;
  - b) mit Drehen des Stabes, auch im Wechsel des Griffes beider Hände und nur einer.

### III. Gruppe: *haltung des Stabes nur an einem Ende.*

14. Beide Hände an einem Stabende:
- a) Wechsel der Ausgangshaltung 1c. mit der Vorhebbalte der Arme bei diesem Griff, dabei Anschluß der linken oder rechten Hand an die andere mit gleichem oder ungleichem Griff, zu senkrechter oder wagrechter oder schräger Haltung des Stabes („Spitze hoch“ oder „vor“ 2c).
  - b) Senken und Heben des griffreien Stabendes in der Vorhebbalte der Arme wie bei a.
15. Nur eine Hand am Stabende:
- a) Heben und Senken des gestreckten Armes, während der Stab in der gleichen Richtung ausgestreckt ist, vorwärts, seitwärts, hoch; auch mit einem Stab in jeder Hand;

- b) den Stab vorheben und bewegen in ähnlicher Weise wie bei 14.

#### IV. Gruppe: **Gemeinübungen mit Stäben.**<sup>1)</sup>

16. Mit ebensoviel Stäben als Liegenden bei festem Griff derselben.
17. Mit weniger Stäben als Liegenden bei festem Griff derselben.
18. Stabwerfen und -fangen durch zwei (oder mehr) Liegende:  
 a) mit nur einem Stabe in wagrechter oder senkrechter Haltung desselben, mit Griff beider Hände oder nur einer u. ;  
 b) mit mehreren (2 bis 4) senkrecht geworfenen Stäben.

#### V. Gruppe: **Verbindung der Stabübungen mit anderen Körperübungen im Stehen.**

19. Drehungen (vergl. S. 2 und 3) zugleich mit Aenderung der Stabhaltung.
20. Beinübungen (vergl. S. 14 u. f.) zugleich mit Stabübungen.

21. Rumpfübungen (vgl. S. 38 u. f.) zugleich mit Stabübungen.

Anmerkung. Da im ersten Abschnitt bei den Freiübungen im Stehen schon geeignete Armhaltungen und Armbewegungen angegeben sind und nach diesen Beispielen sich leicht geeignete Stabhaltungen auffinden lassen, so erscheint eine eingehendere Uebersicht solcher Verbindungen hier überflüssig.

#### VI. Gruppe: **Verbindung der Gang- und Hüpfübungen mit den Stabübungen.**

22. Gehen oder Hüpfen an oder von Ort bei einer bestimmten Stabhaltung im Wechsel mit Aenderung dieser und gleichzeitigem Halten:

- a) in einer Schrittstellung bei gestreckten Beinen;  
 b) in dem Stand auf einem Fuße;  
 c) in einer Schrittstellung mit einem gebeugten Knie.

23. Gangarten zugleich mit Stabübungen in vorherbestimmter Weise:

<sup>1)</sup> Eine schöne Zusammenstellung solcher Übungen gab J. C. Lion in der Deutschen Turnzeitung 1869, S. 81–88.



- a) in der Bewegung an Ort;
- b) in der Weiterbewegung nach gleicher Richtung;
- c) in der Hin- und Herbewegung;
- d) in der Bewegung im Viereck (vergl. S. 53);
- e) in der Bewegung im Kreuz (vergl. S. 53).

24. Hüpfen an Ort auf beiden Füßen oder auf einem, zugleich mit Stabübungen (vergl. S. 50, Ueb. 16 u. f.).

25. Springarten zugleich mit Stabbewegungen (vergl. S. 51 Ueb. 24 bis 27):

- a) mit geschlossenen Fersen;
- b) mit vorangehendem Spreizen eines Beines vorwärts oder seitwärts.

26. Zusammengesetzte Hüpfarten zugleich mit Stabübungen (vergl. Uebersicht A.), im Uebrigen wie bei 2.

27. Verbindung der Uebungen im Stehen, Gehen, Hüpfen und der Ordnungsübungen mit den Stabübungen zu einer rhythmisch gegliederten Aufeinanderfolge der Bewegungen als sogen. „Stabreigen“.

## D. Uebersicht über die Geräthübungen.

### I. Uebungen mit völlig beweglichen Turngeräthen.

1. Mit dem Turnstab, siehe Uebersicht C.
2. Mit Handklappern (Castagnetten).
3. Mit Bällen (vergl. Ueb. 13 und 18 der Stabübungen).
4. Federballschlagen, mit und ohne Zwischenschlag.
5. Keilwerfen.
6. Stelzenlaufen.
7. Mit dem kleinen Schwingseil (siehe „Schwingseilübungen“ von W. Jenny, Leipzig 1873):
  - a) Hüpfarten an und von Ort mit Durchschlag rückwärts;
  - b) ebenso mit Durchschlag vorwärts;
  - c) besondere Schwingarten (seitwärts, mit Armkreuzen 2c.);
  - d) Gemeinübungen, wobei nur Eine schwingt oder Zwei dasselbe Seil schwingen 2c.

## II. Uebungen an theilweise beweglichen Geräthen.

### 8. Am langen Schwingseil:

- a) Hinüberlaufen unter dem im Kreise untenhinschwingenden Seil hindurch.
- b) Hinüberspringen über das hin- und herschwingende oder im Kreise untenherschwingende Seil.
- c) Hüpfen an Ort in der Mitte der Schwungbahn.
- d) Dieselben Uebungen an zwei Schwingseilen.
- e) Verbindung der Uebungen im kleinen und im großen Seil.

### 9. Am Schaukelbrett:

- a) Uebungen im Stehen oder mit Fortbewegung über das Brett ohne Hin- und Herschaukeln desselben.
- b) Stehen und Uebungen im Stehen auf dem hin- und herschaukelnden Brett, mit und ohne Anfassen Anderer oder der Drähte.
- c) Fortbewegungen auf dem hin- und herschaukelnden Brett, vorwärts, seitwärts, rückwärts, mit Drehungen, gehend, laufend zc.

### 10. An der Wippe:

- a) Im Streckhange mit verschiedenen Griffen, mit Beinübungen, Eine oder Zwei an jedem Ende.
- b) Mit Armbeugen, sonst wie bei a.
- c) Im Streckstütz.

### 11. Am Rundlauf:

- a) Kreisbewegung vorwärts mit verschiedenen Gang- oder Hüpfarten, im Wechsel derselben, mit Drehungen zc.
- b) Kreisbewegung seitwärts oder rückwärts, auch Hin- und Herbewegung im Kreis, ohne und mit Griffwechsel und Drehung.
- c) Kreispringen mit Sprungschritten („Riesenschritt“), oder mit jeweiligem Anlauf zum Fliegen, auch über Hindernisse (die Schnur zc.).
- d) Kreis-schwingen vorwärts, rückwärts, seitwärts mit Drehungen.

12. An den Schaukelringen (auch am Schaukelreck):
- a) Im Liegehang oder Liegestütz mit den Füßen auf dem Boden.
  - b) Im Streckhang ohne Schaukeln.
  - c) Im Streckhang mit vor- und rückwärts Schaukeln.
  - d) Im Streckhang seitwärts oder im Kreise Schaukeln.
  - e) Mit Armbeugen ohne und mit Schaukeln.

### III. Uebungen an festen Geräthen.

13. Im Springen:
- a) Hoch über die Schnur oder über feste Gegenstände, auch zum Stand auf diesen (z. B. den Deckel des Sprungkastens), aus dem Stand, mit Anlauf u.
  - b) Weit aus dem Stand, mit Anlauf u.
  - c) Tief, vom Schrägbrett oder Kastendeckel und dergl. herab.
14. Am schrägen Brett, dem sogen. Sturmbrett:
- a) Hinauf- und Herabgehen, -laufen oder -hüpfen.
  - b) Hinauflaufen zum Tiefsprung seit- oder vorwärts.
15. An den Schwebestangen (=kanten, dem Schwebebaum):
- a) Uebungen im Auf- und Absteigen.
  - b) Uebungen im Schwebestehen.
  - c) Uebungen in einfacheren Gangarten vorwärts, seitwärts, rückwärts, mit Fassungen, frei auf dem dickeren Schwebebaum.
  - d) Schwierigere Gangarten, hin und her Gehen, mit Beinübungen, Zwischentritten, seitwärts mit Uebertreten, sonst wie bei c.
  - e) Uebungen im Hüpfen auf den Stangen ähnlich wie bei c., auch im Wechsel mit Gangarten.
  - f) Drehungen im Stehen, Gehen und Hüpfen, mit und ohne Wechsel der Bewegungsart oder -richtung, mit Fassungswechsel, frei (auf dem breiteren Baum).
  - g) Fortbewegung mit Betreten mehrerer Stangen.
  - h) Freie Fortbewegung auf der schmalen Stange.
  - i) Hüpfen auf und über die Schwebestange.
16. Am Barren:
- a) Uebungen im Stehen (Bein- und Kumpfübungen) mit

- Griff an den Holmen, auch im Liegehang und Liegestütz mit den Füßen am Boden.
- b) Sprung aus dem Querstande zum Innenquersitz hinter oder vor einer Hand, wiederholt ohne und mit Fortbewegung durch die Länge des Barrens, auch aus dem Seitstand innen zum Innenseitsitz, oder aus dem Stande außen zum Außensitz (ähnliche Uebungen auch am Sprungkasten, Turnpferd 2c., wenn solche zufällig im Turnsaal vorhanden sind).
  - c) Uebungen (z. B. der Arme) im Sitz, Sitzwechsel ohne Niedersprung und ohne oder mit Fortbewegung durch die Länge des Barrens; Wechsel von Sitz und Stütz.
  - d) Sprung in den Quer-, Seit- oder Schrägstütz der gestreckten Arme, im Wechsel mit Niedersprung ohne oder mit Drehung und Fortbewegung.
  - e) Dauerstütz und Uebungen darin, Stützkeln, Drehstützkeln, Stützhüpfen.
  - f) Näßiges Schwingen an Ort, zum Sitzwechsel, auch mit Fortbewegung wie bei e.
17. An der wagrechten Leiter (Doppelleiter, oder am Reck):
- a) Sprung in den Streckhang mit verschiedenen Griffarten, Drehungen 2c.
  - b) Wechsel von Hang an beiden Armen und an einem Arm, Dauerhang an beiden Armen ohne und mit Beinübungen; Wechsel- und Dauerhang an einem Arm.
  - c) Hangeln an der Außenseite der Holme vor-, seit-, rückwärts, hin und her, auf Dauer 2c.
  - d) Hangeln mit einer Hand an der Außenseite der Leiter, der andern an den Sprossen, oder mit beiden Händen an den Sprossen.
  - e) Hangeln mit einer Hand oder beiden an der Innenfläche der Holme.
  - f) Hangeln mit Griffwechseln einer Hand oder beider.
  - g) Hangeln im Spannhang ohne oder mit Seitsschwung der Beine.
  - h) Drehhangeln an Ort, oder einer Leiter entlang, oder von einer Leiter zur andern übergehend.

- i) Hangzucken, vornehmlich an der Außenseite der Holme.
- k) Vor- und Rückwärtschwingen, ohne oder mit Hangzucken.
- l) Sprung in den Beugehang, ähnlich wie bei a., Dauerhang, Hangeln, Griffwechseln, Hangzucken im Beugehang.

18. An der schrägen Leiter (theilweise auch an senkrechten Leitern und dergl., oder an schrägen Stangen):

- a) Auf- und Absteigen auf der Oberseite der Leiter in mäßige Höhen, mit verschiedenen Griffen, vorwärts, rückwärts, seitwärts an nebeneinanderstehenden Leitern.
- b) Uebungen im Hangstehen auf der unteren Leiterseite, auch Steigen an derselben.
- c) Sprung in den Streckhang mit verschiedenen Griffen, beide Hände gleich oder ungleich hoch, auch Wechsel desselben mit Hangstehen zc.
- d) Auf- und Abhangeln ohne oder mit Griffwechseln, auch Seithangeln an mehreren Leitern, ohne oder mit Seitsschwung.
- e) Hangzucken.
- f) Uebungen mit Beugehang.

19. An den senkrechten Stangen:

- a) Uebungen im Stand mit gleich- oder ungleichhohem Griff der Hände an 2 Stangen (Bein-, Rumpf-, Hüpfübungen). auch mit geneigtem Körper (Liegehang zc.).
- b) Sprung zum Streckhang und Uebungen in diesem (Höher- und Tiefergreifen einer Hand, Beinübungen).
- c) Im Streckhang Hangeln an Ort, auf und ab, an der Stangenreihe seitwärts oder vorwärts Wanderhangeln, auch mit Drehungen.
- d) Im Streckhang Hangzucken, Hangschwingen vor- und rückwärts, beides auch in Verbindung.
- e) Uebungen mit Beugehang.

## Dritter Abschnitt.

### Lehrplan.<sup>1)</sup>

#### I. Stufe: Mädchen im (7. bis) 9. Lebensjahr (1. bis 3. Schuljahr).

1. Freiübungen im Stehen:
  - a) Grundstellung, Schlußstellung der Füße  $\frac{1}{4}$  und  $\frac{1}{2}$  Drehung in einfachster Weise (1, 2, 5, 6).
  - b) Verschiedene Armhaltungen, einfachste Fassungen in der Reihe, Händeklappen, Armheben, Armschwingen (8—11, 14 a.).
  - c) Zehenstand, Fußwippen, gewöhnliche Tritte zu Spreizstellungen (17, 18).
  - d) Bewegungen des Kopfes, einfaches Kumpfdrehen und -beugen (38—40, 42).

<sup>1)</sup> Die den Übungsangaben beigelegten Nummern sind diejenigen, unter welchen die gleichen Übungen in den vorhergehenden Abschnitten und betreffenden Uebersichten beschrieben bzw. angedeutet sind. Bei den Geräthen sind der Kürze wegen überhaupt nur die entsprechenden Übungsnummern der Uebersicht D. beigelegt. Vergl. außer den Lehrbüchern von Spieß, Kloss, Riggeler und Schettler noch „Bemerkungen über den Turnunterricht an Mädchenschulen“ von F. C. Lion, mit Zusätzen von W. Jenny (Leipzig 1877, 3. Aufl.); ferner „Unterrichtspläne für das Turnen der Knaben und Mädchen in der Volksschule“ von Dir. G. H. Weber (München 1878); sowie „Ausgeführte Lehrpläne für das Turnen der Knaben und Mädchen“ von W. Buley (Wien 1878) 2c.

## 2. Uebungen im Gehen und Hüpfen:

- a) Einfaches Gehen an und von Ort, mit Armübungen (1—7).
- b) Laufen, Hopfen, Galopp, Hüpfen auf beiden Füßen und auf einem (9, 16—19, 21, 22, 43, 44).

## 3. Ordnungsübungen:

- a) In der großen Reihe Aller Aufstellung am Sammelplatz, im Wechsel mit der Aufstellung an andern Orten des Turnraumes, in der Bogen- und Kreisreihe; Richtungsübungen; Reihungen in loser Ordnung (1).
- b) Öffnen und Schließen in der großen Reihe, in der Bogen- und Kreisreihe (2).
- c) Ziehen der Flankenreihe in verschiedenen Bahnen, im Kreis, in der Schlingelinie, Seit- und Rückzug (3—6).
- d) Reihung zum Zwei- oder Dreireihenkörper (zwei- oder dreigliedrigen Zug), Ziehen desselben, ungleiches und widergleiches Ziehen der Glieder des Zuges (7—10).

## 4. Geräthübungen.

- a) Langes Schwingseil: 8 a.; Springen: 13 a., b., c.; Schrägbrett: 14 a.; Schwebestangen u. -Baum: 15 a., b., c.
- b) Barren: 16 a.; schräge Leiter: 18 a.; senkrechte Stangen: 19 a.

## 5. Spiele:

- a) Fangspiele, wie z. B. Haschen, Geier und Henne, Schwarzer Mann, Hasch Hasch, Kopf und Schrift zc.
- b) Plätze suchen, wie z. B. beim Kreislaufen, Kämmerchen vermieten, Lockvogel, Plumpsack zc.

## II. Stufe: Mädchen im 10. Lebensjahr (4. Schuljahr).

## 1. Freiübungen im Stehen:

- a) Ungleiche Uebungen beider Arme, Armkreisen, Wechsel der Fassungen (9 g., 10 n.—p., 11 f., 12).
- b) Ungewöhnlichere Fußstellungen; leichte und feste Tritte zu Spreizstellungen, auch mit Erheben der Fersen; Drehen und Erheben der Fersen in Spreizstellungen (3, 4, 19, 20, 24, 25).

- c) Kopf- und Kumpfübungen in verschiedenen Fußstellungen, Hin- und Herbeugen, Schrägbeugen (38 c.; 39; 40 c.; 42 b., c.).
2. Uebungen im Gehen und Hüpfen:
- a) Gehen mit Nachstellen eines Fußes, mit Nachstellwechsel, mit Kreuzritten, Gehen im Dreischritt, mit Doppelschritten jedes Fußes (28—31, 34, 36).
- b) Laufen in gewöhnlicher Weise, schneller Taktlauf, Spreizlauf, Dreischritt und Doppelschritt mit Hopfen, Galoppwechsel und Galopp-Doppelschritt, Hüpfen auf beiden Füßen mit Stellungswechsel u. (9, 14, 19, 20, 32, 35, 44—48).
- c)  $\frac{1}{4}$  und  $\frac{1}{2}$  Drehung im Gehen, mit Nachstelltritt (37—39).
- d) Einfache Wechsel zweier Bewegungsarten, auch widergleich; Hin- und Herbewegung.
3. Ordnungsübungen:
- a) Uebungen im Par, und zwar Reihungen, Deffnen und Schließen des Pares, Ab- und Zurücken, Ab- und Zuwenden, Kreisen der Einzelnen, des Pares, „Rad“, „Ring“, Schwenken (11—15, 16 a.—c., 17 a., 18 a.—c., 19 a.).
- b) Aufzug zu der Säule von Stirnparen; Seit-, Rück-, Um-, Kreiszug, sowie Ziehen durch die Achte und Kette dieser Säule im Kreis oder im Umzug (39, 40, 41).
4. Geräthübungen:
- a) Langes Seil: 8 b., c.; Springen: 13 a., b., c.; Schrägbrett: 14 a.; Schwebestangen: 15 b., c.
- b) Barren: 16 a.; wagrechte Leiter: 17 a., b., c.; schiefe Leiter: 18 a., b.; senkrechte Stangen: 19 a.
5. Spiele wie bei der II. Stufe.

### III. Stufe: Mädchen im 11. Lebensjahr (5. Schuljahr).

1. Freiübungen im Stehen:
- a) Ungewöhnlichere Fassungen; Uebungen mit gerundeten Armen, mit gewinkelten Armen, Armbeugen und -ausstrecken (9 h., k.; 13—15).

- b) Ungewöhnlichere Drehungen, auch mit Erheben der Ferse, leichte und feste Tritte zu Kniebeugstellungen, Beinheben, sowie Schritt zum Stand auf einem Bein; Wechsel von gewöhnlichen und leichten Tritten zu Spreizstellungen: (5c., 7, 17d., 28, 33, 21, 22, 26a.—c.).
- c) Kumpfreisen, Kumpfheugen und -drehen in Spreizstellungen (40d.; 42d., f.).
2. Uebungen im Gehen und Hüpfen:
- a) Dreischrittarten, Wiegeschritt, mit einfachen Abänderungen der einzelnen Tritte (55, 56, 58).
- b) Hüpfhüpfen, Hüpfhüpfen als Zuordnung zu Gangarten, Spreizhüpfen als „Dreischlag“; Wiegeschritt mit Hüpfen, Wiegelauf und Wiegehüpfen; „Schlußsprünge“ ohne und mit Drehungen (15, 23, 57—59, 24).
- c)  $\frac{1}{4}$  und  $\frac{1}{2}$  Drehung bei oder nach einem Geschrift oder einer zusammengesetzten Hüpfart; Bewegungswechsel nach Drehungen; Bewegungen im Viereck, Kreuz, Kreis (Gruppe IV).
3. Ordnungsübungen.
- a) Einfachere Uebungen in der Viererreihe, nämlich Reihungen in einfacher Art; Öffnen und Schließen, Staffeln; Schwenken mit Vorwärtsbewegung, Kreisbewegung im „Ring“ und „Stern“; Seit- und Rückzug der Flankenvierereihen (21, 23, 24a., 25, 26a., 27, 28).
- b) Aufzüge zur Säule der Vierereihen und Ziehen dieser Säule, ähnlich wie bei 3b. der II. Stufe.
4. Geräthübungen.
- a) Langes Schwingseil: 8b., c.; Springen: 13a., b., c.; Schrägbrett: 14b.; Schwebestangen: 15d.; Stelzenlaufen; kurzes Schwingseil: 7a., b.
- b) Barren: 16b., c.; wagrechte Leiter: 17b., c.; schräge Leiter: 18b., c.; senkrechte Stangen: 19b.
- c) Rundlauf: 11a.
5. Spiele wie bei der II. Stufe.

## IV. Stufe: Mädchen im 12. Lebensjahr (6. Schuljahr).

1. Freiübungen im Stehen:
  - a) Drehungen mit fester Fassung oder mit Fassungswechsel; Unterarmkreisen; bogenförmige und ungleiche Beugeübungen der Arme (9 k., 13 d., 14, 15 d.—f.).
  - b) Tritte zu Spreizstellungen mit Drehungen; Spreizen; Uebungen in Kniebeugstellungen; Wechsel fester Tritte zu Spreizstellungen (19 e., 20 d., 21, 26 d. u. e., 29 a. u. b., 30, 31).
  - c) Kumpfdrehen oder -beugen zugleich mit Tritten zu Spreiz- oder Kniebeugstellungen (41, 43).
2. Uebungen im Gehen und Hüpfen:
  - a) Kreuzwirbeln im Gehen; Dreischritt mit Kreuztritt hinter dem Fuß, Gehen mit schnellen und mit langsamen Schritten (10—12, 60, 62.).
  - b) Kreuzwirbeln mit Hüpfen; Kreuzhupf; Zweitritt-, Schleif- und Schlaghupf; Spreizwirbeln; „Schritt-“ und „Seitsprung“ (61, 63, 49—54, 25, 26).
  - c) Wechsel von 3 bis 4 Bewegungsarten in gleicher Richtung, oder hin und her, im Viereck, Kreuz &c.
3. Ordnungsübungen:
  - a) Wechsel ungleicher Ordnungsübungen der früheren Stufe, z. B. von Drehung und Reihung oder Schwenken oder Ziehen, von ungleichen Reihungen, von Kreisen und Reihen in den Paaren; ferner widergleiche Ausführungen jener Ordnungsübungen in der Doppelreihe (20, 21 c., d.; 24 e.; 26 b.; 28; 29 a., b.; 31 a.; 33 b.; 34 a., b.).
  - b) Ungewöhnlichere Formen der seitherigen Ordnungsübungen, wie Reihungen mit Umzug oder Kreisen um die Führerin, Reihungen 2. Ordnung oder in getheilter Ordnung, Schwenken mit Rückwärtsbewegung, oder um die Mitte &c., überhaupt mit ungleichen Thätigkeiten der Einzelnen (17 b., 18 d., 19 b., 22, 24 b.—d., 26 c. u. d., 27).

## 4. Geräthübungen:

- a) Langes Schwingseil: 8 d., e.; Springen: 13 a., b., c.; Schrägbrett: 14 b.; Schwebestangen: 15 e., f.; Stelzenlaufen; Uebungen mit Castagnetten; kurzes Schwingseil: 7 c., d.
- b) Anfänge der Uebungen mit dem (hölzernen) Stabe: leichtere Haltungen und Haltungswechsel, zugleich mit Freiübungen der I. und II. Stufe, mit Gehen und Hüpfen (1; 2 a., b.; 3 d., k.; 4 a., b.; 5 a., b.; 19—20; 22—24).
- c) Barren: 16 b., c.; wagrechte Leiter: 17 d., e., l.; schiefe Leiter: 18 c., d.; senkrechte Stangen: 19 b., c.
- d) Rundlauf: 11 a.; Schaukelringe: 12 a., b., c.

## 5. Spiele wie bei der II. Stufe.

V. Stufe: **Mädchen im 13. Lebensjahr (7. Schuljahr).**

## 1. Freiübungen im Stehen:

- a) Kniewippen; Tritte zu Kniebeugstellungen mit Drehungen; Wechsel der leichten Tritte zu Kniebeugstellungen unter sich oder mit Tritten zu Spreizstellungen; Niederknien aus der Grund- oder Spreizstellung; alles zugleich mit Armübungen oder Fassungen (32, 28 e., 33 b., 29 c., 35).
- b) Rumpfdrehen und -beugen zugleich mit Tritten zu Spreizstellungen, im Wechsel mit Tritten zu Spreiz- oder Kniebeugstellungen ohne gleichzeitige Rumpftätigkeiten (41, 43, 44).

## 2. Uebungen im Gehen und Hüpfen:

- a) Gehen mit Kniebeugen eines Beines, Kniewippgang; Gehen mit „Fußschwenken“, Dreischritt mit Umkehren (64, 65, 67, 72, 73).
- b) Kniewipphüpfen; Schwenkhops-Doppelschritt, Schwenkhupf und Schwenkwechselhupf; Aufeinanderfolge mehrerer Sprünge (66, 68—71, 27).
- c) Zusammengesetztere Wechsel der Bewegungsarten; zusammengesetztere Abänderungen der einzelnen Schritte und Tritte bei den Gangarten.

## 3. Ordnungsübungen:

- a) Widergleiche Uebungen der Reihen in der Doppelreihe, Reihen-Reihung mit Paren zc., Oeffnen der Reihen und Rotten, Umkreisen der Pare, Schwenken derselben im Ring („Schwenkmühle“), Schwenkstern; Schwenken größerer Reihen; Seit- und Rückzug kleinerer Säulen, Ziehen mit Eckenübungen (30 a., b.; 32 a.—d.; 33; 36; 37; 38; 39 c.; 41).
- b) Gegenzug und Aufzug zweier Säulen (39 d.; 40 b., d.).

## 4. Geräthübungen:

- a) Springen: 13 b., c.; Schrägbrett: 14 b.; Schwebestangen: 15 f., i.; Schaukelbrett: 9 a.; Fangball, Reißwerfen, Federball.
- b) Uebungen mit dem (eisernen) Stab: die verschiedenen Stabhaltungen mit Griff an den Stabenden, weniger einfache Wechsel derselben, kreisförmige Bewegungen mit dem Stabe; zugleich mit Freiübungen der II. und theilweise der III. Stufe, mit Gang- und Hüpfübungen (1—7, 20, 21—24).
- c) Barren: 16 c.—e.; wagrechte Leiter: 17 f., g., l.; schräge Leiter: 18 d.—f.; senkrechte Stangen: 19 c., e.
- d) Rundlauf: 11 b.; Schaukelringe: 12 b., c.; Wippe: 10 a.

## 5. Spiele:

- a) Fangspiele wie z. B. Hach hach, Katz und Maus, Fangkette, Barlauf zc.
- b) Mit Geräthen: die Dritte abschlagen, Königsball, Kollballschlägen zc.

## VI. Stufe: Mädchen im 14. Lebensjahr (8. Schuljahr).

## 1. Freiübungen im Stehen:

- a) Niederknien aus Kniebeugstellungen, mit Drehungen; Wechsel fester Tritte zu Kniebeugstellungen (36, 34).
- b) Kumpfdrehen und -beugen in Kniebeugstellungen oder zugleich mit dem Tritt zu diesen (40 e., 41 c., 42 g., 43 f.).

## \*2. Uebungen im Gehen und Hüpfen:

- a) Zwirbeln mit einfachen und veränderten Schrittarten, Walzen in Gangarten (74—79).

- b) Zwißeln und Walzen mit verschiedenen Hüpfarten (75—80).
- c) Wechsel der Bewegungsarten von ungleichem Takt, auch in Verbindung mit flüchtigem Nachstelltritt.
3. Ordnungsübungen:  
Wechsel von Übungen Einzelner, der Theil- und ganzen Reihen in der Doppellinie, wie z. B. der Einzelnen und des Pares einer Dreierreihe, der Einzelnen und Pare eines Doppelpares, der Aeußeren und Mittleren desselben, oder einer Stirnlinie von 4 Paren, Wechsel von Reihungen im Par und im Doppelpar, ebenso von Schwenkungen u. dergl. (namentlich Übungen aus der V. Gruppe).
4. Geräthübungen:
- a) Springen 13 b., c.; Schrägbrett 14 b.; Schwebestangen 15 g.—i.; Schaukelbrett 9 b.; Fangball, Reifwerfen, Federball.
- b) Stabübungen, namentlich im Wechsel mit der Haltung „rücklings tief“ und mit Armdrehen; ferner in Verbindung mit den Tritten zu Kniebeugstellungen und den Übungen derselben; in Verbindung mit Gang- und Hüpfarten, auch in reigenartiger Form (5 c., 6 b., 7, 20, 21, 22, 25—27).
- c) Barren 16 d., e.; wagrechte Leiter 17 h., i., l.; schräge Leiter 18 d.—f.; senkrechte Stangen 19 c.—e.
- d) Rundlauf 11 c., d.; Schaukelringe 12 b., c.; Wippe 10 a., b.
5. Spiele wie bei der V. Stufe.

VII. und VIII. Stufe: **Mädchen im 15. und 16. Lebensjahr**  
(9. und 10. Schuljahr.)

1. Freiübungen im Stehen:
- a) VII. Stufe: Wechsel von Tritten zu Spreiz- oder Kniebeugstellungen und von Tritten mit Niederknien. VIII. Stufe: Zusammengesetztere Wechsel von Stellungen.
- b) VII. Stufe: Wechsel von Tritten mit Kniebeugen ohne und solcher mit gleichzeitigem Rumpfdrehen oder -beugen;

auch Wechsel von Tritten zu Spreizstellungen mit gleichzeitigen Rumpfbewegungen in entgegengesetzten Richtungen. VIII. Stufe: Wechsel von Tritten mit Niederknien und solchen mit Rumpfbeugen, auch von solchen mit gleichzeitigem Knie- und Rumpfbeugen oder -drehen.

## 2. Uebungen im Gehen und Hüpfen.

Zusammengesetzte Bewegungswechsel und Abänderungen der einzelnen Gang- und Hüpfarten aller Art; Tanzreigen.

## 3. Ordnungsübungen:

Zusammengesetztere „Wechsel“ (VII. Stufe) in der Gassenstellung zweier Linien und (VIII. Stufe) in der Aufstellung im Viereck; Reigen<sup>1)</sup> (42--45).

## 4. Geräthübungen:

a) Springen 13b., c.; Sturmbrett 14b.; Schwebestangen 15g.—i.; Schaukelbrett 9c.; Fanglein, Reifwerfen, Federball 2c.

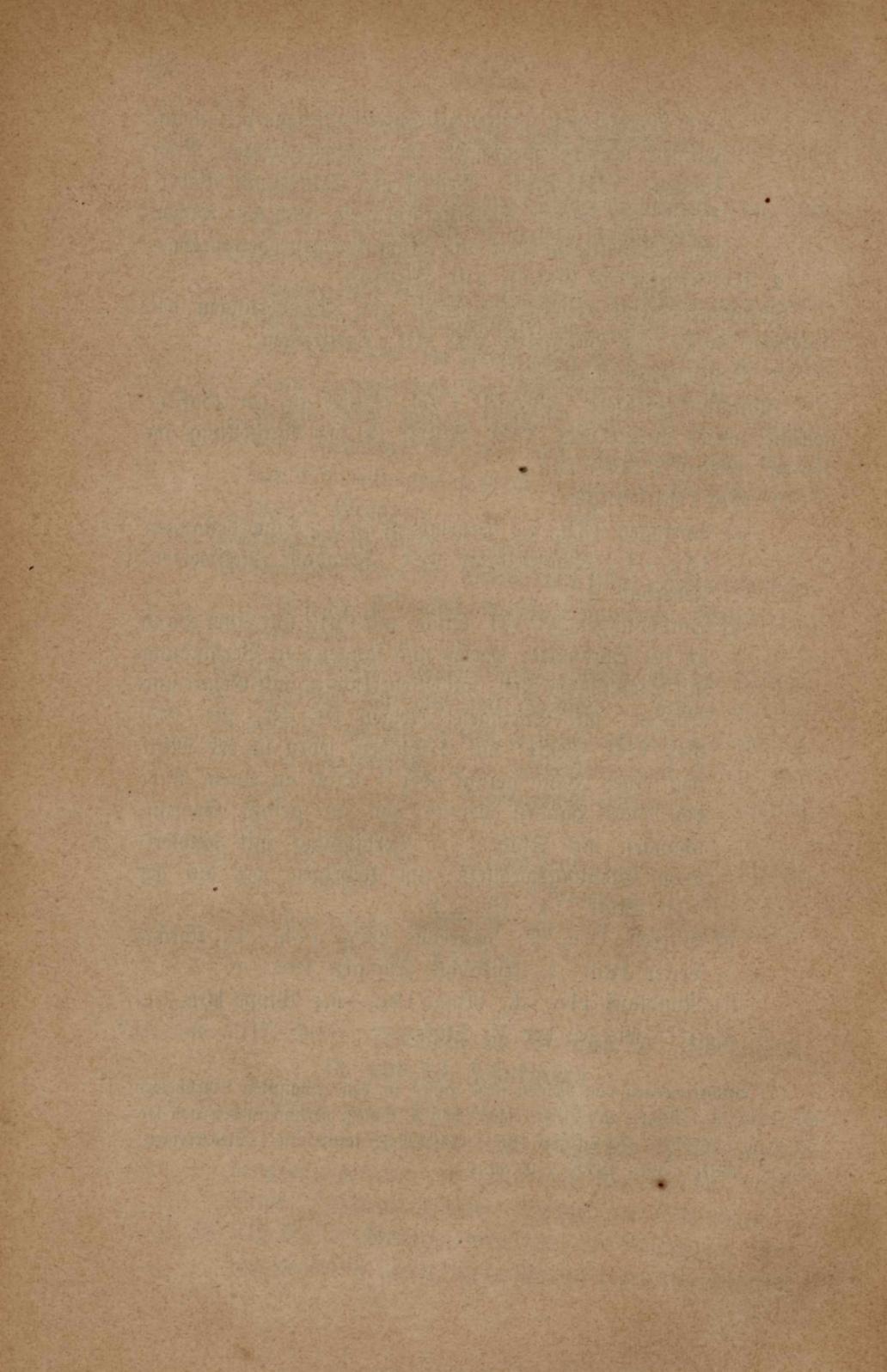
b) Stabübungen der VII. Stufe: mit Griff nur einer Hand an der Stabmitte; werfen und fangen; in Verbindung mit Stellungswechsel, mit Niederknien, mit Gehen und Hüpfen; mit Springen; Reigen (8—13, 20—27). Der VIII. Stufe: mit 2 Stäben, jeden in der Mitte von einer Hand gefaßt oder 1 Stab an einem Ende von beiden Händen oder nur von einer gefaßt; Gemeinübungen mit Stäben; in Verbindung mit schwierigeren Stellungswechseln, im Uebrigen wie auf der VII. Stufe (14—18, 2c.).

c) Barren 16e., f.; wagrechte Leiter 17h.—l.; schräge Leiter 18d.—f., senkrechte Stangen 19c.—e.

d) Rundlauf 11c., d.; Ringe 12c.—e.; Wippe 10a.—c.

## 5. Spiele wie bei der V. Stufe.

<sup>1)</sup> Beschreibungen von Reigen siehe außer in den genannten Lehrbüchern besonders in: „Reigen und Liederreigen“ von A. Spieß, herausgegeben von Dr. R. Wasmannsdorff (Frankfurt 1869; 2.40 M.); ferner in: „Liederreigen“ von B. Buley (Wien 1877; 2.40 M.).









KOLEKCJA  
SWF UJ

224

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800052915