

Lehrgang
des
Schulturnens.

Anleitung
zur
praktischen Durchführung der „Turnschule“ für den
militärischen Vorunterricht

von
ED. BALSIG

I. Stufe
(10.—12. Altersjahr).

Zweite, verbesserte Auflage.



ZÜRICH
Verlag von Orell Füssli & Co.
1889.



11. 1. 56

282800

A. Schulbücher.

a) Deutsche Sprache.

Calmberg, Adolf, Dr., die Kunst der Rede. Lehrbuch der Rhetorik, Stilistik und Poetik. 2. Aufl. Fr. 3, eleg. geb. Fr. 4. 60
 * * * Geeignet für Gymnasien und andere Mittelschulen.

Hotz, Gerold, Dr. phil., Zusammenstellung von weniger geläufigen deutschen Wörtern und Ausdrücken für Schule u. Haus Fr. 1. 50
 * * * Das Buch wird nicht nur in der Schule, sondern auch ausserhalb derselben als Nachschlagebüchlein grossen Anklang finden.

Jedes Bemühen, die deutsche Schriftsprache zu pflegen und zu heben, muss lebhaft begrüsst werden, denn dieselbe wird neben den Fremdsprachen nur zu häufig vernachlässigt, so dass man selbst Gebildete öfters grobe Verstösse gegen den guten Stil begehen sieht und hört. Wer kein grösseres Wörterbuch anzuschaffen Willens ist, dem ist die Anschaffung dieses Büchleins sehr zu empfehlen.

Lesebüchlein für die erste Klasse der Elementarschule. Fr. —. 50

Rüegg, H. R., Prof., Fibel. Erstes Sprachbüchlein für schweiz. Elementarschulen. Fr. —. 35

— — Zweites Sprachbüchlein für schweizerische Elementarschulen. Fr. —. 50

— — Drittes Sprachbüchlein für schweiz. Elem.-Schulen. Fr. —. 60

— — Lehr- und Lesebuch für die mittlern Klassen schweiz. Volksschulen. I. Theil. Fr. —. 70

— — Lehr- und Lesebuch für die mittlern Klassen schweiz. Volksschulen. II. Theil. Fr. —. 75

— — Lehr- und Lesebuch für die mittlern Klassen schweiz. Volksschulen. III. Theil. Fr. —. 75

* * * Diese sechs Büchlein sind in alter und neuer Orthographie mit Frakturschrift und in neuer Orthographie mit Antiquaschrift (für die drei Oberklassen mit Fraktur gemischt) erschienen.

Scherr, J. Thom., Bildungsfreund. I. Bd. Fr. 2. 40

* * * Prosa; neu bearbeitet von Dr. G. Geilfus.
 — — Bildungsfreund. II. Bd. Fr. 2. 40

* * * Poesie; neu bearbeitet von Dr. Gottfried Keller.
 — — Beide Theile in 1 Bd. geb. Fr. 4. 50

Spörri, Heir Sekundar-,
 Real- un Fr. 3. —

— — Deutsche Real- und
 Bezirkssc Fr. 3. —

— — Deutsche Real- und
 Bezirkssc Fr. 3. 50

* * * D vom Verfasser
 aus deren
 ging. Das
 sichtigt, u
 Aufmerksamkeit
 seine volle



1800051600

* * * Be. reit, Spezial-
 rabatte für dieses Lesebuch zu gestatten.

37947

Z BIBLIOTEKI

c. k. kursu nauki w gimnazjum w Krakowie

Urtheile der Presse

über die erste Auflage von

Lehrgang des Schulturnens.

Anleitung zur praktischen Durchführung für den
militärischen Vorunterricht.

Von

Ed. Balsiger,

Seminar-Direktor.

„Schweizer. Turnzeitung“, Jahrg. 1886, Nr. 16.

Das mit grosser Sorgfalt, Liebe zur Sache und Fachkenntniss bearbeitete Büchlein beschlägt für einmal nur die erste Stufe der „Turnschule“, beziehungsweise des militärischen Vorunterrichtes; ohne Zweifel wird demselben bald die nach gleichen Grundsätzen umgearbeitete zweite Stufe folgen, so dass dann zumal ein Leitfaden vorliegt, der dem Schulturnen einen neuen Impuls geben berufen sein wird. Diese „Anleitung zur praktischen Durchführung der Turnschule“ besteht aus zwei Theilen, einer Einleitung und einem aus 20 Lektionen und 4 Übungsreihen bestehenden Lehrgang.

Die Einleitung begründet zunächst die Nothwendigkeit physischer Bildung und leitet aus dieser allgemeinen Betrachtung die Aufgabe, die Bedeutung und den Werth des Turnens ab. Daran reiht sich eine Betrachtung über die Stellung der Gymnastik zur Schule und über ihre spezielle Aufgabe innerhalb dieser Institution. Die Beleuchtung des Übungsstoffes führt den Verfasser auch auf die Werthung des Turn- oder Bewegungsspieles, häufiger, wenn auch kurzer turnerischer Bethätigung und der Schwierigkeiten, die vielorts Platz- und Lokalfrage mit sich bringt. Die Ausführungen betreffend „die Betriebsweise oder die methodische Durchführung des Jugendunterrichts“ enthalten eine solche Fülle von Grundsätzen und guten Räthen, dass wir uns Zwang anthon müssen, diesen Abschnitt nicht in extenso in der Turnzeitung zu bringen zu „Nutz und Frommen“ aller unserer Ober- und Vorturner. Doch das ist ja nicht nöthig, gehet hin, verschafft euch das billige Büchlein und nehmt die wohlgemeinten Winke recht zu Herzen! Der prak-



tische Theil — die Lektionen — ist gemäss der vorausgegangenen Werthung des Stoffes und der Aufstellung methodischer Regeln angeordnet und die Sonderung von Lehrstoff und Befehl einerseits und Bemerkungen zur Ausführung anderseits verleiht dem Ganzen eine Uebersichtlichkeit und Klarheit, die auch den Unbeholfensten den Weg finden lässt.

Fast durchgehends ist jeder Uebung der passende Befehl beigefügt. Das halten wir für durchaus zweckmässig. Einmal kann bei militärischem Vorunterricht nicht genug für übereinstimmendes Kommando gethan werden, sodann ist gerade das Kommando für Manchen, der im Turnen zu instruiren berufen ist, eine Klippe, die der Schneidigkeit des Unterrichtes Eintrag thut. Wir meinen darum, es könnte das Studium und Durcharbeiten dieses Lehrganges des Schulturnens auch unsern Turnvereinen von grossem Nutzen sein. Die Vorturner würden sich so an den Elementen gymnastischen Unterrichtes an ein richtiges Befehlen gewöhnen, so dass nicht mehr z. B. das „Marsch“ bei allen möglichen Bewegungen, wie Kopfdrehen, Rumpfbeugen, Armstossen etc. etc. erhalten müsste. Gerade von dieser Seite aus können wir folgender bescheidenen Bemerkung des Verfassers nur von ganzem Herzen zustimmen: „Da die Elemente des gymnastischen Unterrichtes auf allen Stufen desselben zur Anwendung kommen, so dürfte diese Anleitung nicht nur den Lehrern der mittleren Volksschulklassen und den Lehramtskandidaten dienen, sondern auch Lehrern höherer Klassen und in Turnvereinen noch von einigem Nutzen sein“. Den erläuternden Bemerkungen sind gelungene Illustrationen beigegeben, was um so wertvoller ist, da nirgends mehr als hier Abbildungen deutlicher sprechen als die genauesten Beschreibungen.

Die vier Uebungsreihen am Schluss bilden einen Wegweiser, wie der behandelte Lehrstoff kombinirt werden kann, um die Repetitionen nicht eintönig und langweilig werden zu lassen, um immer und immer wieder auf das Frühere zurückzugreifen, ohne den Reiz des Unterrichtes einzubüssen, damit, was noch nicht formgültig ist, immer richtiger werde, und damit durch die Wechselbeziehungen verschiedener Bewegungen theils eine Steigerung der Anforderungen, theils eine grössere Aktionsfreiheit der verschiedenen Muskelgruppen erzielt werde.

„Aargauer Schulblatt“, Jahrg. 1886, Nr. 22.

Das Büchlein enthält den gesammten Turnstoff in 20 Lektionen untergebracht. Dem Turnspiel, welchem namentlich auf der Stufe der Volksschule eine grosse Bedeutung zukömmt, ist besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Jede Lektion ist von Bemerkungen und klaren Erläuterungen begleitet und die einzelnen Uebungen durch Zeichnungen veranschaulicht. Das Lehrmittel ist

offenbar aus der praktischen Erfahrung herausgewachsen; das geht schon aus der Einleitung hervor, in welcher der Verfasser die Grundsätze des Schulturnens in eingehender Weise entwickelt. Wir möchten diesen „Lehrgang“ den Turnlehrern an Volks- und Mittelschulen bestens empfehlen.

„Pädagogisches Litteraturblatt“, Jahrg. 1887, Nr. 11.

Die Anlage des Buches ist recht praktisch und weicht von dem Gewöhnlichen ab. Auf der linken Seite steht Lehrstoff und Befehl in Uebungen abgetheilt und auf der rechten Seite stehen die Bemerkungen zur Ausführung mit vielen Abbildungen. Das Buch ist für alle diejenigen recht brauchbar, die sich mit dem Lehrgang des Turnens beschäftigen.

„Basler Nachrichten“, Jahrg. 1886, Nr. 257.

Die vorliegende Arbeit ist für den Lehrer bestimmt, dem sie die meth. Zubereitung und Durchführung des Turnunterrichtes soll erleichtern helfen. Der Herr Verfasser hat desshalb sein Buch mit einer Einleitung versehen, in der er die Nothwendigkeit des Turnens und dessen Stellung in der Erziehung begründet, und ebenso die nöthigen Winke für die Behandlung dieses Unterrichtsstoffes gibt.

Es wird sicherlich jeden Lehrer, der Turnunterricht erteilt, interessiren, wie der Verfasser, dessen Name in der pädagogischen und in der turnerischen Welt einen guten Klang hat, den Stoff der Turnschule behandelt und wie er zu Werke geht. Hoffen wir mit ihm, dass durch sein Werklein ein Scherflein zur Hebung und Förderung des Jugendturnens beigetragen werde!

„Kathol. (preussische) Lehrer-Zeitung“, Jahrg. 1886, Nr. 91.

Die Anleitung, welche aus der Praxis selbst hervorgegangen, indem sie zu ihrem Autor einen Seminardirektor der Schweiz hat, ist für den Turnlehrer sowohl der einklassigen, wie der mehrklassigen Schule sehr zu empfehlen. Sie erleichtert ihm wesentlich das mühsame Geschäft einer sorgfältigen Vorbereitung auf die einzelnen Turnstunden, wenn sie ihn auch nicht ganz derselben überheben kann. Der Gesamtstoff für die I. Stufe (Kinder von 10—12 Jahren) ist streng nach methodischen Grundsätzen geordnet. Er umfasst 24 Lektionen, in denen ein steter Fortschritt vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Zusammengesetzten erkennbar ist. Was besonders für den Anfänger im Ertheilen des Unterrichtes von Wichtigkeit ist, ist der Umstand, dass bei jeder einzelnen Lektion neben dem Lehrstoff und Kommando auch die Art und Weise der Ausführung der einzelnen Uebungen genau angegeben ist.

„Blätter für die christl. Schule“, Jahrg. 1886, Nr. 36.

Der Verfasser hat den Uebungsstoff für das Turnen auf der I. Stufe in 24 Uebungsreihen gegliedert und in methodischer Folge geordnet. Jeder Uebungsgruppe sind die nothwendigen Bemerkungen zur Ausführung, erläutert durch Illustrationen, beigegeben. Das Schriftchen kann jedem Lehrer empfohlen werden.

„Katholische Seminar-Blätter“, Jahrg. 1886, Nr. 4.

Vorliegendes Heft behandelt in 24 Lektionen den Unterrichtsstoff der I. Stufe. Während die Uebungen in der Turnschule systematisch durchgeführt sind, werden sie im vorliegenden Lehrgang so miteinander verbunden, dass in jeder Lektion Ordnungs- und Freiübungen nebst Spielen und Uebungen im Springen mit einander abwechseln. Gute Abbildungen und treffliche Winke werden dem angehenden, oder in diesem Fache weniger bewanderten Lehrer sehr zu statten kommen. Aber auch der erfahrene Turnlehrer findet im Büchlein manche fruchtbare Anregung. Als besondere Vorzüge des Lehrganges heben wir hervor: 1) die treffliche methodische Anordnung des Stoffes, welche das für die Jugend so nothwendige Gebot der Abwechslung berücksichtigt, dadurch eine allseitige Uebung der Glieder ermöglicht und das Interesse und die Freude am Turnen weckt und erhält; 2) die allmälige Einführung in das schulgerechte Turnen und die Betonung und Einflechtung der Turnspiele. Dadurch verliert das Turnen seine militärische Strenge, wird den Kindern eine, wenn auch geregelte und allseitig geordnete Unterhaltung, wirkt pädagogischer, weil es nicht nur Verstand und Willen, sondern auch das Gemüt der Kinder berücksichtigt.

Pädagogischer Jahresbericht. Leipzig, 1887.

Knapp und klar, von einem tüchtigen Sachkenner.

„Schweizer. Lehrerzeitung“, Jahrg. 1886, Nr. 22.

Die Anlage des Werkleins ist eine klare und fein durchdachte und ihre Ausführung nach den in der Einleitung entwickelten Grundsätzen des Verfassers muss von Erfolg begleitet sein. Dass auch andere Wege zum Ziele führen und dass je nach den örtlichen Verhältnissen entweder Erweiterungen oder Beschränkungen einzutreten haben, ist selbstverständlich. Bei genauer Durchsicht des Werkleins drängt sich die Ueberzeugung auf, dass es in vorzüglicher Weise geeignet ist, dem Schulturnen aufzuhelfen und wir wünschen ihm darum allseitige Verbreitung in den Kreisen der Turnunterricht erteilenden Lehrer.

~~L. 174.~~

29/11

Lehrgang des Schulturnens.

Anleitung

zur

praktischen Durchführung der „Turnschule“ für den
militärischen Vorunterricht

von

ED. BALSIGER.

I. Stufe

(10.—12. Altersjahr).

Zweite, verbesserte Auflage.



ZÜRICH

Verlag von Orell Füssli & Co.
1889.



20

24

Buchdruckerei „Effingerhof“, Brugg.

Vorwort zur ersten Auflage.

Die vorliegende Anleitung ist für die Hand des Lehrers bestimmt und soll ihm die methodische Zubereitung und Durchführung des Turnunterrichts erleichtern helfen.

Dass ein derartiges Bedürfnis vorhanden ist, haben mehrfache Anregungen, insbesondere die bezüglichen Verhandlungen des schweizerischen Turnlehrervereins (Basel, Zürich) erwiesen. Die Herausgabe dieses „Lehrganges“ ist wesentlich durch dieselben veranlasst worden, nachdem er bereits seit einigen Jahren in der Vorbildung von Lehramtskandidaten und in mehreren Volksschulklassen praktisch sich erprobt hat.

Bezüglich des Lehrstoffes selbst enthält die Anleitung das, was die „Turnschule“ für die I. Stufe an Ordnungs- und Freiübungen nebst Spielen und Übungen im Springen vorschreibt. Der Bedeutung, welche dem Turnspiel in der Jugenderziehung gebührt, entsprechend, ist demselben hier eine stärkere Vertretung eingeräumt worden.

Wenn demnach des Verfassers eigene Arbeit im wesentlichen sich beschränkt auf die methodische Ordnung und Erläuterung des gegebenen Übungsstoffes, so wird dem Sachkundigen nicht entgehen, dass sie immerhin keine ganz geringfügige war. Ihr die mögliche Vollkommenheit zu sichern, hat der Verfasser sie vorerst einer genauen Prüfung durch bewährte

Fachmänner unterstellt und deren Bemerkungen gerne und dankbar verwertet.

Da die Elemente des gymnastischen Unterrichts auf allen Stufen desselben zur Anwendung kommen, so dürfte diese Anleitung nicht nur Lehrern der mittlern Volksschulklassen und den Lehramtskandidaten dienen, sondern auch Lehrern höherer Klassen und in Turnvereinen noch von einigem Nutzen sein.

Wenn der vorliegende „Lehrgang des Schulturnens“ im Sinne der im ersten Abschnitt erörterten Grundsätze durchgeführt wird, so glauben wir erwarten zu dürfen, dass er sein Scherflein zur Hebung und Förderung der Jugendbildung beizutragen vermöge.

Mariaberg bei Rorschach, den 12. Juni 1886.

Ed. Balsiger, Seminardirektor.

Vorwort zur zweiten Auflage.

Die günstige Aufnahme, welche dieser „Lehrgang“ sowohl in der Fachkritik, als auch in der Praxis gefunden hat, war für Verfasser und Verleger eine Ermunterung, an eine zweite Auflage alle Sorgfalt zu verwenden. Es ist dies geschehen, indem der Verfasser die von fachkundiger Seite ihm gewordenen begründeten Bemerkungen gewissenhaft berücksichtigt und die Arbeit durchweg im Sinne der Vereinfachung und Verdeutlichung verbessert hat.

Anders verhielt es sich mit der vereinzelt laut gewordenen Besorgnis, es möchte der Lehrer durch diese Anleitung allzu sehr in ein fest abgegrenztes Lektionsschema eingeeengt werden. Die Erfahrung hat gezeigt, dass, im Gegenteil, selbst der bewanderte Fachlehrer mit bestem Nutzen und der nötigen Freiheit von derselben Gebrauch machen kann. Diese abgegrenzten Lehrpensen bieten ihm nicht nur eine Gewähr dafür, dass ein bestimmt vorgeschriebenes Programm zur sichern Durcharbeitung gelangen wird, sondern auch dafür, dass in jeder einzelnen Lektion die nötige Abwechslung der Tätigkeit zur Geltung kommt. In der Beschränkung auf wenige Übungen, die mehrfach zur Ausführung gelangen sollen, liegt zudem der wichtige Vorteil, dass jedesmal ganz bestimmte Bewegungen planmässig ihre gehörige Pflege finden und dadurch sowohl der physiologische, als der ästhetisch-bildende Zweck der körperlichen Übungen zu ihrem gehörigen Rechte kommen.

Es ist übrigens nirgends gesagt, dass der Lehrer sklavisch an diesen Lehrgang sich halten müsse. Er wird gut tun, z. B. die Aufeinanderfolge des Lehrstoffes in der einzelnen Lektion nach eigenem Ermessen zu ordnen und z. B. oft die „Ordnungsübung“ zur Erholung in die Freiübungen einzuschalten, statt jedesmal voranzustellen. Ganz besonders aber wird er in der wiederholenden Durcharbeitung seine eigenen Wege zu finden wissen.

Dem Wunsche, welcher von der schweiz. Turnlehrerversammlung (in Einsiedeln, 1886) dem empfehlenden Urteil über die vorliegende Anleitung für die I. Stufe beigefügt wurde, es möchte auch für die II. Stufe eine ähnliche Anleitung ausgearbeitet werden, wird der Verfasser demnächst Folge geben, nachdem die Lösung der wesentlichsten Schwierigkeit, nämlich die Herstellung genauer Illustrationen, durch entsprechende Fürsorge des Verlegers in Aussicht gestellt ist.

Damit sei diese Anleitung Lehrern und Freunden des Jugendturnunterrichts zu wohlwollender Prüfung und erfolgreicher Benutzung empfohlen.

Und wenn sie auch mit besonderer Rücksicht auf die „schweizerische Turnschule“ angelegt ist, so dürfte ihr darum kaum etwas abgehen an Verwendbarkeit für nicht schweizerische Jugendbildungsanstalten, zumal die hier dargestellten Elemente des gymnastischen Unterrichts vornehmlich unter dem Gesichtspunkte der Jugenderziehung überhaupt ihre methodische Auswahl und Anordnung gefunden haben.

Rorschach, den 10. Februar 1889.

Der Verfasser.

Erster Abschnitt.

Theoretische Grundlegung.

1. Die physische Erziehung und Bildung der Jugend erfordert um so mehr Aufmerksamkeit und Pflege, je mehr die Lebensverhältnisse eine allseitige körperliche Betätigung zu hemmen und einzuschränken angetan sind. Die fortschreitende Arbeitsteilung und die zunehmende Verwendung der Maschine begünstigen eine einseitige oder bloss passive Inanspruchnahme der Kräfte; dadurch aber wird die Anstelligkeit, Ausdauer und allgemeine Leistungsfähigkeit vieler Menschen beeinträchtigt, eine Erscheinung, die in unserer Zeit nachgerade zu einem beachtenswerten Faktor sozialen Notstandes heranzuwachsen droht.

Wenn die Gesundheit bedingt wird durch eine normale und harmonische Betätigung der im Organismus angelegten Kräfte, so fordern die schwieriger gewordenen Lebensverhältnisse immer nachdrücklicher Menschen, welche mit sich und ihren natürlichen Fähigkeiten etwas anzufangen wissen. Die Hilflosigkeit hat so oft ihre eigentliche Ursache in der Unbehilflichkeit der Menschen, und die physische Gebrechlichkeit und Untauglichkeit ist in gar vielen Fällen darauf zurückzuführen, dass dem Menschen jenes Gleichgewicht der Tätigkeit mangelt, in welchem einzig seine Lebens- und Leistungstüchtigkeit gedeihen kann. Wenn Arbeit und Arbeitsamkeit eines Volkes wesentliche Grundlagen seiner Wohlfahrt sind, so fällt ihnen diese Wirkung nicht allein deshalb zu, weil sie ihm das nötige Brot zur physischen Existenz verschaffen, sondern auch deshalb, weil sie den Segen jener Eigenschaften in sich bergen, welche die moralische Existenz bedingen: Selbstachtung und Selbstvertrauen, aus denen gesunder Lebensmut und frische Tatkraft hervorgehen, und Sinn für die gemeinsamen Interessen der Gesamtheit, Ehr- und Wehrtüchtig-

keit. — Mut gewonnen, viel gewonnen! — Dieser Arbeits- und Lebensmut setzt aber das Bewusstsein verfügbarer Kraft und Leistungstüchtigkeit voraus, welches seinerseits nur hervorgeht aus der Entwicklung und Bildung derselben. Zeiget dem Menschen, dass er etwas vermag, und er wird manches leisten. Löset und entbindet die latenten, in ihm von Natur angelegten Kräfte, und er wird sie zu gebrauchen wissen zu seinem Wohl und zum Wohle der Andern!

Aus diesem *allgemeinen Gesichtspunkte* ergeben sich einerseits Aufgabe, Bedeutung und Wert der Erziehung überhaupt und der physischen Bildung im besondern, anderseits zugleich die wegleitenden Grundsätze für die Wahl und die methodische Zubereitung und Anwendung des zweckgemässen Bildungstoffes. Je mehr nämlich das Leben und die berufliche Stellung den Menschen einseitig zu machen drohen, desto sorgfältiger und nachdrücklicher muss gerade die Erziehung den ganzen Menschen als solchen im Auge behalten und bilden. „Der Mensch soll zu vielem tüchtig, in vielem gewandt, in allem kraftvoll erscheinen.“ (Pestalozzi.) Je mehr es nun der Erziehung gelingt, den jungen Menschen allseitig und harmonisch zu bilden, desto besser bereitet sie ihn vor auf das Leben. Zu dieser Entfaltung der allgemeinen Leistungstüchtigkeit gehört unstreitig u. a. auch die körperliche Gesundheit und Leistungstüchtigkeit.

2. Wenn wir nunmehr die gymnastische Erziehung nach ihrer besondern *Stellung und Aufgabe* in der Volksschule näher ins Auge fassen, so leuchtet vorab ein, dass sie vermöge dieses Anteils an der Gesamtaufgabe der Erziehung ihren besondern Zweck nur zu erfüllen vermag, wenn sie organisch eingeordnet wird in das Ganze der Jugendbildung.*) Demnach muss ihr notwendig das gebührende Mass von Zeit und Aufmerksamkeit eingeräumt werden. Ohne dass wir ihre Bedeutung überschätzen und dagegen die übrigen Faktoren der körperlichen Ausbildung, wie freies Spiel und Beschäftigung ausser der Schulzeit, unterschätzen möchten, darf doch darauf hingewiesen werden, dass dem Zwecke einer allseitigen Entwicklung und Bildung der körperlichen Kräfte keines der genannten,

*) *Spiess, Ad.*, Gedanken über die Einordnung des Turnwesens in das Ganze der Volkserziehung. Basel, H. Richter, 2. Aufl. 1871.

ihrer Natur nach auch mehr zufällig wirkenden Mittel so vollkommen und planmässig Vorschub zu leisten imstande ist, wie ein geordnetes Turnen. Die Erfahrungen, welche diesbezüglich im Wehrdienste mit Leuten von zwar robuster Statur, aber latenter, ungleichmässiger oder einseitig entwickelter Kräftigkeit gemacht werden, sind hiefür ein sprechendes Zeugnis. Mut, Anstelligkeit und selbst Ausdauer im Ertragen von Strapazen sind bei solchen nicht selten geringer, als bei weniger stark gebauten, aber allseitig gut geschulten Leuten.*)

Indessen leuchtet die Notwendigkeit körperlicher Bewegung und Übung für unsere Schuljugend schon hinlänglich aus dem Umstande ein, dass alle übrigen Disziplinen des Schulunterrichts den Schüler zum Sitzen, zur körperlichen Untätigkeit zwingen. Wie lange schon haben einsichtige und menschenfreundliche Ärzte hingewiesen auf die vielfachen Gefahren und wirklichen Schäden dieser langandauernden Sitarbeit der Jugend! Ein natürliches Bedürfnis, ist die körperliche Tätigkeit und Bewegung geradezu eine wohlthätige Erfrischung, welche dem geistigen wie dem leiblichen Organismus zur Erholung und Belebung gereicht.

So lange wir nicht auf jeden Halbtag mit dreistündigem Schulsitzen wenigstens eine halbe Stunde der körperlichen Bewegung und Übung einräumen können, ist von einer erspriesslichen physischen Erziehung nicht zu reden. Was hiedurch der Geistesarbeit an Zeit entzogen wird, das wird ihr gleich doppelt eingebracht in der Frische und neuen Freudigkeit, welche die Jugend vom Spiel- und Turnplatz in die Schulstube bringt. Damit soll keineswegs gesagt sein, dass diese halbe Stunde jeden Halbtag pedantisch nur auf Turnübungen verwendet werden müsse. Die Durchführung der letztern erleidet keine Einbusse, wenn mit ihnen in richtiger Verteilung ganz freie Pausen und Spiele abwechseln. So viel über die Stellung und Beziehung der körperlichen Bewegung zu den übrigen Unterrichtsfächern.

Die wichtigste Aufgabe der gymnastischen Erziehung erblicken wir kurzweg darin, dass sie dem jugendlichen Körper Anstrengung,

*) Verhandlungen des deutschen Turnlehrertages in Darmstadt, 1872. Erfahrungen aus den Kriegsjahren.

geregelte und zweckentsprechende Bewegung biete. Jede organische Kraft wächst durch ihre Betätigung. Ist ja Anstrengung schon ein natürliches Bedürfnis; wird dieses nun in pädagogischer Weise, unter Berücksichtigung der ästhetischen und moralischen Bildungszwecke befriedigt und gefördert, so hat der Turnunterricht seine wichtigste Aufgabe erfüllt.

3. Der *Übungsstoff*, welcher zur Erreichung des eben erörterten Zieles notwendig ist, kann sich — für die allgemeine Volksschule zumal — füglich beschränken auf passende Ordnungs-, Frei- und Stabübungen nebst Bewegungsspielen, Laufen und Springen. Kommen hiezu noch einige Gelegenheiten zum Wandern — ausdauerndes Gehen, verbunden mit gelegentlichen Belehrungen im Freien, um in frischer, gesunder Luft Stärkung für Körper und Geist zu empfangen — so dürfte an diesen Mitteln ein ausreichendes, ebenso zweckentsprechendes, als allgemein durchführbares Programm sich finden. In diesem Sinne hat denn auch die „Turnschule für den militärischen Vorunterricht der schweiz. Jugend“ sich beschränkt auf ein Minimum, „das von einer jeden Schule absolvirt werden soll und von einer jeden verlangt werden kann“. — Zwei Bemerkungen erscheinen uns an dieser Stelle notwendig; sie betreffen einerseits das Spiel und dessen Einordnung in die erzieherischen Bildungsmittel, anderseits die richtige Ausbeute und Verwertung des einfachen *Übungsstoffes*.

Das Turn- oder *Bewegungsspiel* wird in unserer Zeit immer noch zu wenig gewürdigt. Diese „Arbeit im Gewande jugendlicher Freude“, wie Guts-Muts das Spiel nannte, gewährt eine reiche Fülle von erzieherisch bedeutsamen Momenten. Die einsichtigsten Pädagogen aller Zeiten haben dem muntern Bewegungsspiel einen wichtigen Anteil an der Bildung der Jugend eingeräumt. Der praktische Römer liess seinen Knaben frühe zum Mut und Ausdauer anregenden Spiele mit Genossen gelangen. Wenn der Jüngling dann in den Heerdienst eintrat, so hatte er in diesen jugendlichen Wettkämpfen, im Laufen, Schwimmen, Sprung mit Hieb auf den Pfahlkopf, seinen Arm bereits gestählt, seinen Blick geschärft, den Körper elastisch und leistungsfähig gemacht.

Schnepfenthal, wo Guts-Muts seine Spiele für die Jugend ein-

und durchführte, hiess nicht ohne Grund das Eldorado der Jugend; die Hasenhaide bei Berlin sah unter Jahns rüstiger Leitung Hunderte von Knaben und Jünglingen im froh-ernsten Kriegsspiele sich regen und üben, mutig unternehmen und mit Ausdauer die Kräfte spannen und mehren. Und jener liebliche Wiesengrund an der Emme, am Fusse des Burgfelsen zu Burgdorf, war einst der Schauplatz munterer Spiele der Schüler und Lehrer des Pestalozzi'schen Instituts; der ehrwürdige Meister selbst half fröhlich mit, wenn der alte Soldat Näf das Kommando führte, und eine Lust war's, wie die Jungen wetteiferten in Behendigkeit, Mut und Kühnheit. Dort auch hat drei Jahrzehnte später dasselbe Schauspiel sich erneuert unter der anregenden Leitung des Mannes, den wir als den eigentlichen Begründer eines ebenso einfachen, als rationellen Schulturnens verehren, Adolf Spiess. Nicht mehr nur wenigen Schülern eines Instituts, der ganzen Schuljugend des Städtchens ward die Freude und der Segen regelmässig betriebener Spiele, verbunden mit Turnen, zuteil.

Der erzieherische Wert geeigneter Bewegungsspiele ist ein mehrfacher. Wir erachten nämlich diejenigen als die geeignetsten, welche dem Einzelnen möglichst viel, allseitige und selbständige Tätigkeit bieten, wie z. B. Barlauf, Fussball, Seilziehen, schwarzer Mann, Schlaglauf u. ä. Zunächst fällt hier die physische Anstrengung in betracht, die sanitärisch heilsam und notwendig ist als Erholung und Abwechslung gegenüber dem Schulsitzen, zugleich eine Belebung und Betätigung des natürlichen Bewegungstriebes. — Sodann ist diese Anstrengung eine freiwillige. Einmal in die Spielgesellschaft eingetreten, muss jeder zusehen, wie er sich helfe und etwas leiste. Auch träge und bequeme Naturen müssen dran, auf sich und andere merken lernen, ihre Kräfte einsetzen und erproben, sich etwas zumuten, um in der Folge sich auch etwas zutrauen zu können. Dieser selbständige Wetteifer stählt wunderbar den jugendlichen Willen und die Kräfte. Und wie schärft ein solches Spiel die Beobachtung und die Sinne der Jungen! Da heisst es den richtigen Augenblick erspähen und benutzen, Entfernungen richtig schätzen und streben, dass ein Erfolg, ein Ziel auch erreicht werde. Wir schlagen noch einen andern, den moralischen Gewinn nicht geringer an. Der Umstand, dass alle Spielgenossen unter

ein und derselben Ordnung, dem Gesetz des Spieles, sich bewegen, macht sie vor diesem Gesetze alle gleich und bildet ihren Sinn dafür. Ja, es ist bemerkenswert, welche strenge Wächter und Beschützer der allgemein gültigen und gelten sollenden Norm und Ordnung Knaben dieses Alters sind. — Noch eines. Im Spiele fallen die Schranken und Unterschiede, welche leider nicht selten das Schulleben wenigstens indirekte noch merkt. Reich und Arm, Hoch- und Niedriggeboren, schön und dürftig Gekleidete: alle sind im Spiele Genossen; jeder gibt sich da seinen Wert selbst durch seine Leistung, durch seinen Beitrag an das Gelingen des Ganzen. Hier gleicht der Wille, der den Menschen macht, aus, was künstlich und zufällig ihn von andern zu unterscheiden angetan war; jeder lernt den andern schätzen und achten nach seiner moralischen Tüchtigkeit. Dieser soziale Ausgleich ist ein Naturrecht, das auf die Dauer nie ungerächt verkannt worden ist und auf welchem einzig die solide Grundlage einer gesunden, sozialen und bürgerlichen Lebensordnung beruht.

Und ist diese Gemeinschaft, in welcher der Einzelne selbständig handelnd und strebend sich betätigt und übt, nicht auch ein sicherer Masstab und zugleich eine Schule seines Charakters, der „Strom der Welt“ im Kleinen, in dem der Knabe sich ausweist nach seiner individuellen Denk- und Handlungsweise? Wenn der Lehrer seine Schüler im Spiele am sichersten kennen und richtig beurteilen lernt, so ist dasselbe anderseits nicht weniger zugleich das dankbarste sympathische Band, welches den das Spiel gewährenden, leitenden oder gar selbst mit ausführenden Lehrer mit seinen Schülern enger verbindet. Der Lehrer von Takt wird im Spiele mit seinen Jungen nur gewinnen an Achtung und dankbarer Anhänglichkeit ihrerseits, selbstverständlich, sofern er selbst imstande ist, mit Ehren mitzumachen, die daherige Gewandtheit und Willensenergie sich zutraut. Andernfalls möge er sich doch den Dank für die Gewähr und Anleitung sichern; dieser Dank ist immer noch weit erhaben über das erschlaffende Gefühl, dass der Lehrer pedantisch nur befehlen und meistern kann.

Was nun den *Stoff der Turnübungen* selbst anbetrifft, so mag derselbe noch so einfach sein: er lässt sich verwerten zu einer allseitigen und bildenden Pflege und Entwicklung der körperlichen

Kraft, Gewandtheit und Ausdauer. Ist doch schon im einfachen Stehen und Gehen eine Summe von Muskelspannung und Anstrengung zu erzielen, die sich keineswegs auf die untern Extremitäten beschränkt, vielmehr den ganzen Körper in Anspruch nimmt und schult. Und welche Kraftanspannung lassen nur die einfachsten Armübungen, Heben, Senken, langsam oder kräftig schwingend ausgeführt, oder das Beugen der Arm- und Kniegelenke zu! Freilich muss diese Anstrengung gewollt sein und verlangt werden. Unsere Knaben haben auch erst Freude am Turnen, wenn es Ernst und Anstrengung gilt; selbst die Ermüdung ertragen sie weit lieber, als Erschlaffung und anstrengungslose Tändelei.

Wenn demnach nicht die Vielheit und Verschiedenartigkeit des Turnstoffes, bezw. der Turnübungen, für den Erfolg der physischen Bildung massgebend ist, so hängt dafür alles von der gründlichen *Durcharbeitung* eines zweckmässig angelegten Programmes ab. *Multum, non multa!* Viel Übung, fleissige Wiederholung derselben Bewegung erzeugt Fertigkeit und Sicherheit. Diese Wiederholung hat nicht bloss in derselben Stunde, sondern während eines bestimmten grössern Zeitabschnittes regelmässig stattzufinden. Dabei ist aber auch auf entsprechende *Dauer* der einzelnen Stellung und Haltung zu achten; die Muskelspannung muss durch allmählig gesteigertes Aushalten erhöht werden. Dann erst kann die ästhetische Rücksicht, die *plastische* Durchbildung des Körpers, zu ihrem gebührenden Rechte kommen. Die Schönheit der Haltung, Sicherheit und bestimmtes Mass in Bewegung und Anstrengung verleihen dem Turnen seinen erzieherisch bildenden Wert.

Die Regelmässigkeit ist nun schon unmöglich, wenn, wie es da und dort zu geschehen pflegt, nur eine Stunde per Woche für das Turnen auf dem Stundenplan figurirt, die wegfällt, sobald z. B. die Witterung ungünstig ist, wenn es regnet, oder gar zu heiss oder — Winter ist. Wie manche von diesen statistischen Stunden dadurch unbenutzt bleibt, lassen wir hier gerne ununtersucht. Nicht, dass wenigstens eine Stunde für das Turnen angesetzt sei, erfüllt die allerminimsten Vorschriften bezüglich der physischen Erziehung, sondern, dass geturnt werde, je öfter, desto erfolgreicher. Weit besser, es werde wöchentlich 8 mal $\frac{1}{4}$ Stunde, oder 6, 4 mal $\frac{1}{2}$ Stunde verwendet zu planmässiger, strammer Turnübung nebst

Spiel, als dass nur an einem Tage in der Woche solche Übungen vorkommen, deren Vornahme aber erst noch von allen möglichen Zufällen abhängig ist. — Freilich, da sind die Schulen und Lehrer, denen kein Turnplatz, geschweige denn ein Turnsaal oder Turnhaus, zur Verfügung steht, recht schlimm bestellt. Das ist wahr. Und dennoch lässt sich bei gutem Willen noch etwas retten und tun für die leibliche Erholung und Stärkung. Ein freier Platz in der Nähe des Schulhauses fehlt zur Zeit nur noch einer geringen Anzahl von Schulen. Benutzen wir den so oft, als möglich. Aber ein Turnsaal fehlt. Er wird um so eher Euch zur Verfügung gestellt, je mehr Eifer Ihr daran setzt, zu zeigen, dass es Ernst und etwas Rechtes ist mit der Sache. Und dies gilt namentlich für den Winter. Da hätten die Kinder eigentlich noch viel dringlicher, als im Sommer, regelmässige körperliche Übung nötig. Sie wird ihnen vielfach dann am seltensten zuteil. Gibt es denn nicht eine Menge von Übungen, die in ruhiger Stellung, also im Schulzimmer im Stehen — sogar in der Schulbank selbst — ausgeführt werden können? Sich strecken, die Arme heben, stossen, beugen: all dies ist willkommene Erholung von der Sitzarbeit; alltäglich 1 oder 2 mal nur 10 Minuten darauf verwendet, und Ihr habt ein Erspriessliches geleistet im Semester, ohne Staub zu erzeugen, dafür aber um so mehr Frische und Lebendigkeit für den übrigen Unterricht. Wo aber die Schüler auch in der Bank nicht freistehen können, nun — da hört noch Verschiedenes auf, nicht bloss das Turnen.

4. Die *Betriebsweise* oder die methodische Durchführung des Jugendturnunterrichts ist mit vorstehenden Andeutungen bereits berührt und bedarf nur noch einiger ergänzenden Erörterungen. Im allgemeinen ist sie nach denselben pädagogischen Grundsätzen anzulegen, wie aller übrige Unterricht. Im engen Anschluss an den Gang und Stand der natürlich-organischen Entwicklung hat sie vorab die Leistungsfähigkeit einer bestimmten Altersstufe genau ins Auge zu fassen und sich zu hüten ebenso vor der Überforderung, als vor der Unterschätzung derselben. Sodann hat sie dem Prinzip zufolge, dass jede organische Kraft durch ihre Betätigung wächst, für die richtige Selbsttätigkeit zu sorgen, d. h., im Turnen muss der Schüler sich anstrengen, arbeiten können und nicht z. B. mit

langen theoretischen Erklärungen hingehalten werden. Endlich sind die Spiele die naturgemässe Vorstufe und Vorbereitung für einen geregelten Turnunterricht; sie sollen in den untern Klassen vorwiegen, von der I. Turnstufe an aber immerhin noch einen Bestandteil der körperlichen Übungen ausmachen, dieselben ergänzend, erheiternd und fördernd.

Im besondern hängt eine richtige Betriebsweise zunächst vom korrekt erteilten Befehle ab. Deutlich, kurz und akzentuirt erteilt, wirkt er schon Energie bei den Übenden. Abgesehen davon, dass die gleiche Sache auch konsequent gleich und mit der technischen Bezeichnung benannt werden soll, welche durch die „Turnschule“ als verbindlich vorgeschrieben ist, muss besonders auf die Trennung der beiden Befehlssteile, Ankündigungs- und Ausführungswort, sorgfältig geachtet werden. In zweiter Linie ist in der Wahl des Turnstoffes für die nötige Abwechslung zu sorgen; daher in jeder Lektion Ordnungs-, Arm- und Beinübungen und neben diesen stramm disziplinierte Arbeit verlangenden Bewegungen Abwechslung durch Spiel oder freie Übungen, wie Wettlauf, Dauerlauf, Springen etc. Drittens muss auch in der einfachsten Bewegung neben der Anstrengung selbst die Rücksicht auf Schönheit und Sicherheit zur Geltung kommen. Der Lehrer soll dafür ein Auge haben. Es liegt darin eine wertvolle Schule des Willens, der Selbstbeherrschung und menschlichen Würde. — Man sei viertens bescheiden aber bestimmt in den Anforderungen an die Schüler, gebe sich zufrieden, wenn auf einmal eines richtig erzielt wird und verbessere und vervollkomme ein nächstes Mal. Die Anforderungen dürfen sich allmählig mit der wachsenden Geübtheit und Kraft der Schüler steigern. Teile die Schwierigkeiten, und du wirst sie überwinden! Verschaffe dem jungen Knaben erst einigen Mut, ein bisschen Selbstvertrauen und Wetteifer, bald wird er ein Mehreres leisten. Darum lassen wir z. B. unbedenklich anfangs Laufen und Springen als freie Übung vornehmen, noch bevor die Schüler eingeführt und vorge-schult sind in alle Einzelheiten des kunstgerechten Laufes, Sprunges. Nur keine schablonenmässige Pedanterie und übel angebrachte Elementarisierung. Frisch dran, das Ziel im Auge, erst Freude geweckt, dann Einzelheiten allmählig ein- und durchgeführt!

Fünftens ist auch im Turnen Wiederholung die Mutter des

Könnens. Aber wie in geistigen Dingen nur die Wiederholung wirklich geistig fördert und zu einem sichern, verfügbaren Besitze führt, wobei das Wissen in mannigfacher Verbindung zur Reproduktion gelangt, genau so verhält es sich auch bei der Lösung der physischen Kräfte durch Wiederholung derselben Bewegung in verschiedenen Kombinationen. Auch da nicht Schablone, am allerwenigsten aber eine rhythmische, wobei so leicht das Zählen zur Hauptsache und die spannende Arbeit zur Nebensache wird. Ist einmal ein Übungsgebiet gründlich durchgearbeitet auf jeweiligen unmittelbaren Befehl für jede Bewegung oder Übung, dann mag die Verwendung desselben zu einer einfachen rhythmischen Folge, resp. Gruppe statthaft sein. Dann hat sie Sinn und Wert und gewährt auch einen Genuss. Wohlverstanden, wir wenden uns gegen die frühzeitige Rhythmisierung, nicht gegen die gruppenweise Durchführung des Stoffes. Diese soll vielmehr in den einfachsten Kombinationen von 2, 3 aufeinander folgend auszuführenden Bewegungen so früh als möglich eintreten und in mässiger Steigerung der Anzahl und der Schwierigkeit stetsfort betrieben werden. Es kann auch dazu gezählt werden, um nicht jedesmal das ganze Kommando gebrauchen zu müssen; aber ein gleichartiges Tempo ist nicht nötig, vielmehr die Rücksicht darauf, dass jede Bewegung zweckmässig bildend ausgenutzt werde.

Wenn nun im vorliegenden „Lehrgang des Schulturnens“ der gesamte Turnstoff (Ordnungs-, Frei und Springübungen) in 20 Lektionen untergebracht ist, so soll dies zunächst nur ein Muster sein, wie jede einzelne Lektion bezüglich des Stoffes organisiert werden soll, und keineswegs den Sinn haben, als ob in der Zahl von 20 Übungsstunden das ganze Pensum absolviert werden könnte. Zunächst muss der Stoff jedes Lektionspensums als solcher mehrmals wiederholt werden, sodann sind nach je 2, 3, 4 durchgearbeiteten Lektionen entsprechende Wiederholungen in Kombinationen vorzunehmen, so dass z. B. Armhebübungen oder Schreitübungen nach allen Seiten aufeinander folgend ausgeführt werden. So verhält es sich auch mit jeder einzelnen Übung, die nur einmal im Lehrgang vorkommt, z. B. das Marschiren. Dies ist selbstverständlich vielfach zu üben, aber von Anfang an in strammer, bestimmter Form unter fortgesetzter Anwendung des Schreitens;

daher anfangs während längerer Zeit Marschiren in bestimmter Schrittzahl und abwechselnd mit Gehen an Ort, was ganz leicht in geöffneter Reihenkörperstellung geschehen kann.

Demnach würden für eine Schule, welche einklassig ist oder klassenweise turnt, die ersten 8—10 dieser Lektionen als erstes Jahrespensum vollkommen ausreichen; das zweite würde etwa Nr. IX bezw. XI—XV, das dritte Nr. XVI—XX unter fortwährender Wiederholung früherer Pensen umfassen. Diese letztere ist an 4 Beispielen, Nr. XXI—XXIV, verdeutlicht; sie wiederholen die Lektionsgruppen I—VII, VIII—XI, XII—XV, XVI—XX.

Für eine mehrklassige Schule mit nur einem Lehrer ist die Ausführung schwieriger, jedoch nicht unmöglich. Jedenfalls sollten die Anfänger besonders eingeschult werden; unterdessen lasse er die grössern Schüler unter Leitung eines Lehrschülers eine freie Übung, Dauerlauf, Springen etc., vornehmen; zum Spiel mögen alle vereinigt werden. Hat der Lehrer eine ganze Stunde zur Verfügung, so kann er auf diese Art abteilungsweise turnen; zur Vereinfachung kann das eine Mal der II. mit dem III., das andere Mal der I. Kurs mit dem II. vereinigt werden. (Es sind hier die Schüler des 10., 11. und 12. Altersjahres gemeint.) Will aber der Lehrer den oben empfohlenen Modus einschlagen und die halbtägliche Pause etwas erweitern, so würde er abwechselnd jeden Halbttag einen Kurs turnen, den andern frei und den dritten Sprung, Lauf oder Spiel ausführen lassen. Mit der Zeit würde er sich selbst eine angemessene Erleichterung verschaffen durch Heranziehung von Lehrschülern, die dann und wann — seine Aufsicht und Oberleitung vorausgesetzt — die Leitung einer Abteilung besorgen könnten.

Was nun die Benützung der vorliegenden Anleitung betrifft, so will diese letztere allerdings dem Lehrer das mühsame Geschäft einer umständlichen jedesmaligen Vorbereitung wesentlich erleichtern, kann ihn derselben jedoch nicht entheben. Er wird sich vorab jedesmal Lehrstoff und Befehl einer Lektion, unter Berücksichtigung der Abbildungen und Bemerkungen, genau einprägen. Nach und nach wird er des Stoffes so weit sicher und Meister werden, dass er ohne zu grosse Mühe passende Variationen und Wiederholungslektionen selber entwerfen kann.

5. Die *Lehrerbildung* muss der Eigenart des Turnunterrichtes gemäss durch eingehende Sorgfalt die methodische Vorbereitung der jungen Lehrer durchführen. Dem Anfänger in der Praxis treten stets zwei wesentliche Schwierigkeiten entgegen: das richtige Kommandiren und die Beachtung der genauen Ausführung. In dieser Hinsicht wird die vorliegende Anleitung nicht ohne Vorteil dienen. Zugleich ist sie Orientirung für eine grundsätzliche methodische Zubereitung und Anordnung des Lehrstoffes und erleichtert dadurch das richtige Verständnis der Turnschule. Das Wichtigste nun aber für den Lehramtszögling ist, dass er im Seminar schon hinlänglich Gelegenheit zum Unterrichten in dieser Weise erhalte. Je sicherer er sich fühlen darf beim Eintritt in die Praxis, desto freudiger und energischer wird er die diesfällige Aufgabe an die Hand nehmen, desto zuverlässigere Resultate sich und seiner Schule sichern, weil er von Anfang an mit Sachkenntnis und Plan zu wirken vermag, desto eher zugleich wird er auch für die Sache Sympathie und Unterstützung gewinnen.

Diese Vorbereitung der Lehramtszöglinge hat sich im hiesigen Seminar bei folgender Organisation seit einigen Jahren wohl bewährt: Die Zöglinge der Oberklasse (III. Kurs) haben wöchentlich 2 Turnstunden, im Sommersemester die eine davon vereinigt mit Kurs I; in der andern bespricht der Lehrer mit der Klasse das Pensum einer Lektion, führt diese mit ihr selbst unter genauem Hinweis auf die zu beachtenden Einzelheiten durch. (Der Rest dieser Stunde wird zum Klassenturnen verwendet). Auf die folgende gemeinsame Turnstunde haben sich die Schüler zum Praktizieren vorzubereiten und führen nun mit kleinen Abteilungen des I. Kurses (3—4 Abteilungen à 6—8 Schüler), also 3—4 Praktikanten gleichzeitig, unter Kontrolle des Lehrers und ihrer Klassenossen das Pensum durch. Darauf folgt die Kritik. Den Rest der Zeit, 20—25 Minuten, leitet der Lehrer den I. Kurs, während nach seiner Anweisung der III. Kurs selbständig an einem Geräte arbeitet. Die praktische Anwendung in der Übungsschule des Seminars folgt nun auf jene Vorbereitung. Sämtliche Lektionen der I. Turnstufe werden in dieser Weise während des Sommersemesters durchgearbeitet. Im Wintersemester haben die Kandidaten die II. Turnstufe selbständig in Lektionen zu gruppieren und

vorzubereiten, einzelne davon schriftlich, einzelne auch mit ihren Klassengenossen durchzuführen. Die übrige Zeit des Wintersemesters wird auf das Klassenpensum, kombinierte Frei- und Gerätübungen, verwendet.

6. Die *Hilfsmittel* zu einem rationellen Schulturnen erfordern keineswegs grosse Opfer. Ein ebener, wo möglich mit Rasen besetzter, sonst aber mit feinem Kies oder besser mit Sand belegter Raum ist das erste Erfordernis. Die Grösse ist durch gesetzliche Vorschriften seitens der Bundesbehörden normirt. Zur Ausführung der Turnübungen I. St. ist ausserdem nichts nötig, als ein Springel, wenigstens zwei Ständer und ein Seil mit Sandbeuteln. Springbretter sind entbehrlich für diese Stufe und sollten auch auf höhern Turnstufen seltener Anwendung finden. Für die II. Turnstufe kommen Eisenstäbe, Stembalken und Klettergerüst zur Verwendung.

Dem Lehrer steht eine reiche Literatur des Faches zu Gebote. Je nach Bedürfnis mag er sich das eine oder andere Werk anschaffen und zu Rate ziehen.

Zu den besten praktischen Handbüchern für den Schulturnunterricht zählen gegenwärtig:

Niggeler, Turnschule für Knaben und Mädchen. Zürich, Schult-hess.

Maul, Turnunterricht für Knabenschulen. Karlsruhe, Braun.
Schettler, Turnschule für Knaben. Plauen, Hohmann.

Lion, J. G., Ordnungs- und Freiübungen. (Für Turnvereine.)
Bremen, Heinsius.

Spieß, A., Turnkunst, I. Freiübungen, IV. Gemeinübungen.
Basel, H. Richter.

Puritz, L., Handbüchlein turnerischer Ordnungs-, Frei-, Hantel- und Stabübungen. Hof, Lion.

Ebenso reichhaltig ist die Literatur des Jugendspiels. Wir beschränken uns ebenfalls auf einige Namen. Ausser Niggeler, Turnschule, welche eine schöne Auswahl gut beschriebener Spiele enthält, können u. a. besonders empfohlen werden:

Schettler, O., Guts-Muts Spiele. Hof.

Krause, W., Hinaus zum Spiel! Berlin, Plahn'sche Buchhandlung.

- Kloss, M., Das Turnen im Spiel der Knaben. Dresden.
Trapp & Pinzke, Bewegungsspiel. Langensalza, Beyer & Söhne.
Clasen, Bewegungsspiele. Stuttgart.
Kohlrausch & Marten, Turnspiele. Hannover.

* * *

Wenn der Unterricht in den Leibesübungen nach vorstehend erläuterten Gesichtspunkten in den übrigen Unterricht organisch eingeordnet und durchgeführt wird, so sollte er, meinen wir, Einiges beizutragen vermögen zur Förderung und Hebung der Volkskraft, zur Unterstützung aller übrigen erzieherischen Anstrengungen und zur Realisirung nationaler und humaner Bildungszwecke. Das *Bewusstsein*, etwas zu vermögen, erweckt den *Willen* zum Vollbringen. Was der Einzelne an moralischer Tüchtigkeit leistet, kommt auch dem Ganzen zu gute. Die gute *Tat* aber ist der schönste Tribut an das Vaterland.



Zweiter Abschnitt.

Praktische Anleitung.

I. Stufe.

(10.—12. Altersjahr.)

I. Lehrstoff und Befehl.

	T.Sch.*)
1. Bildung der Frontreihe. Antreten, Abtreten. <i>Auf eine Reihe — angetreten! — Tre't — ab!</i>	11. 16
Kopfdrehen rechts und links. <i>Kopfdrehen rechts (l.) — dreht! — Front!</i>	12
2. Nummeriren, fortlaufend und zu 2. a) <i>Nummerirt Euch!</i> b) <i>Zu 2 — nummerirt Euch!</i>	12. 13
3. Schrittstellung: Vorschrift. Vorschreiten. a) <i>Vorschrift links (r.) — Schritt! — Grundstellung — schliesst!</i> b) <i>Vorschrift links (r.) — Schritt! — Schliessen rechts (l.) — Schliesst!</i>	48. 49
4. Armübung: Armheben. <i>Arme vorwärts — Hebt! — Senkt!</i> a) <i>Mehrmals wiederholt: Hebt! — Senkt!</i> b) <i>Linken Arm vorwärts — Hebt! — Senkt!</i> <i>Wechsel des Armhebens vorwärts — Hebt! — etc. — Senkt!</i>	72
5. Ein Spiel: Katze und Maus. <i>Zum Kreise links und rechts — Marsch!</i>	110

*) Turnschule für den milit. Vorunterricht der schweiz. Jugend.

I. Bemerkungen zur Ausführung.

Übung 1. Aufrechte Haltung im Stehen. „Fühlung“ durch 1, 2 mal. Vor- und Rückschwingen der gestreckten, angeschlossenen Arme. Die Kniee werden geschlossen und rückwärts gedrückt. Absätze geschlossen, Füße auseinandergehend im \wedge , Kopf und Schultern frei; letztere etwas rückwärts drängen. Abstand des Lehrers von der Front, je nach der Länge derselben (vor der Mitte), 4 bis 6 Schritte. Rechts, d. h. zur Linken des Lehrers, stehen die grössten Schüler, nach links hin die kleinern. Ruhige Haltung des Rumpfes; nur den Kopf drehen, nicht ihn vorwärts neigen. Der Lehrer lässt nach erstmaliger Aufstellung der Schüler, wobei *er* zunächst für die Ausrichtung sorgt, wieder „abtreten“, stellt sich sodann anderswo auf, um die Schüler zu gewöhnen, auf das Kommando „Angetreten“! *vor* ihm sich aufzustellen.

Übung 2. Bei dem Nummeriren gibt jeder seine Nummer mit Kopfdrehen links dem Nachbar links ab.



Übg. 1.

Übg. 3, b.

Übg. 4.

Übung 3. Bei der Schrittstellung ist auf ein gehöriges, bestimmtes Ausschreiten zu achten, wobei die Körperlast auf beiden Füßen gleichmässig ruht. Beine gestreckt, Kopf auf, Blick gerade aus, nicht gesenkt. Übung 3 *b* ist nach der entsprechenden Figur auszuführen. Die Arme werden auf dem Rücken verschränkt, wodurch die gerade, aufrechte Körperhaltung wesentlich unterstützt wird. Zugleich mit dem Vorschritt links (rechts) wird der rechte (linke) Fuss bei stramm gestrecktem Bein auf den Ballen gestellt. Das Vorschreiten mit demselben Fuss wird *mehrmals* wiederholt, erst nachher tritt der Wechsel von links und rechts ein.

Übung 4. Alle Zweiten einen Schritt vorwärts (links Vorschreiten und sogleich rechts Schliessen, Übung 3 *b*) — Marsch! — Wenn angekündigt ist: Arme vorwärts! — so werden die beiden Arme stramm schräg rückwärts gestreckt (s. Fig.), Hände geballt. Die Bewegung des Armhebens muss eine gemessene sein, wobei die Arme stramm gestreckt bleiben.

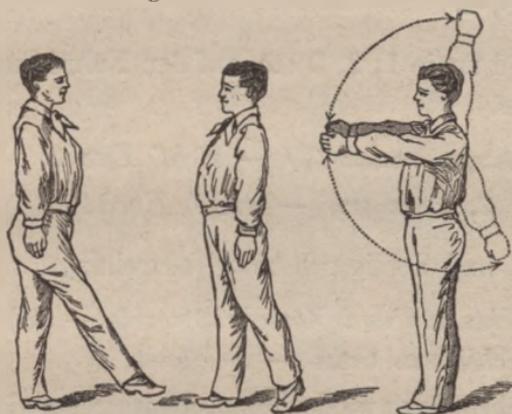
Übung 5. Die Schüler bilden, sich die Hände gebend, einen Kreis. Ein Schüler im Kreise ist die „Maus“, einer ausserhalb desselben die „Katze“. Diese sucht jene zu fangen. Die Spielenden (Kreis) erleichtern jener die Flucht, indem sie ihr Durchlass gewähren durch Heben der Arme, erschweren dieser die Verfolgung durch Senken der Arme. Für den Wechsel von Katze und Maus unter den Spielenden sorgt der Spielordner (der Lehrer oder ein älterer Schüler).

II. Lehrstoff und Befehl.

	T. Sch.
6. Bildung der Flankenreihe.	45
<i>a) Antreten in Frontreihe (I. 1) — Angetreten!</i>	
<i>b) Rechts um: Mit Bewegung, rechts — um! — 2!</i>	
<i>c) Dasselbe in 1 Zeit: Rechts — um! Desgl. 1.</i>	46
7. Richten der Frontreihe.	22
<i>a) Rechts — richt' Euch! — Steht!</i>	
<i>b) Links — richt' Euch! — Steht!</i>	
8. Schrittstellung: Seitschritt. Schreiten.	50
<i>a) Seitschritt links — Schritt! Schliessen rechts — Schliesst!</i>	
<i>b) (Übg. 3, b) Vorschrift rechts (l.) — Schritt! Schliessen — links — Schliesst!</i>	
<i>c) Vorschrift links (r.) — Schritt! Vorschrift rechts — Schritt!</i>	
Mehrmales zu wiederholen, auch mit dem Kommando: <i>eins! — zwei!</i>	
9. Armübung: Armheben vorwärts und seitwärts.	72
<i>a) In Frontstellung: Arme vorwärts — Hebt! — Senkt!</i>	
<i>b) In Flankenstellung (rechts — um!): Arme seitwärts — Hebt! — Senkt!</i>	
Jede Übung ist mehrmales zu wiederholen; dann sind <i>a)</i> und <i>b)</i> abwechselnd, ev. zugleich mit $\frac{1}{4}$ Dr. r. od. l. auszuführen.	67
10. Laufen.	
<i>Abteilung, Laufschrift — Marsch!</i>	

II. Bemerkungen zur Ausführung.

Übung 6. Die Flankenreihe wird am einfachsten gebildet durch Umsetzung der Fronreihe mittelst einer $\frac{1}{4}$ Drehung aller. Dadurch entsteht die *geschlossene* Flankenreihe. Zwischen den Einzelnen ist immerhin ein Abstand gleich der Tiefenaxe eines Turners, d. h., es könnte ein Turner in den Abstand treten. Das Kommando „Mit Bewegung“ bedeutet stets die Zerlegung der Übung in ihre Bewegungsbestandteile. Hier also wird ausgeführt, auf 1: Drehung auf dem rechten Absatz und dem linken Fussballen; auf 2: Schliessen links, was rasch und bestimmt zu geschehen hat. Diese Übung ist mehrmals zu wiederholen, bis alle genau im Tempo die Bewegungen richtig ausführen. In 1 Zeit erfolgen Drehung und Schluss energisch und präzis.



Übg. 8, b.

Übg. 6, b.

Übg. 9. (4. 14)

Übung 7. Diese erste Übung im Ausrichten kann nur annähernd das Richtige erzielen. Es genügt auch für einmal und ist zunächst die Anwendung der Übung im Kopfdrehen.

Übung 8. So lange die Übung im Bilden bestimmter Reihen nicht eingeführt ist, wird zur Vornahme von Freiübungen die geöffnete Stellung stets in der Weise erzielt, dass z. B. alle Zweiten einen (2) Schritt vorwärts machen. Dadurch entsteht genügender Spielraum zur freien Bewegung für den Einzelnen. Übung 8 ist genau entsprechend der Vorübung 3, b durchzuführen, d. h., bei jedem Vorschritt wird das Gewicht des Oberkörpers vorwärts auf das schreitende Bein verlegt, das zurückstehende Bein verharrt gestreckt im Zehenstand, bis das weitere Kommando („schliesst“! oder Vorsch. r. (1.) — „Schritt“!) erfolgt. Diese Übung ist ebenso notwendig als nützlich, um die Schüler an eine schöne, gestreckte Haltung der Beine und des Körpers zu gewöhnen.

Übung 9. Die Bewegung ist auch hier in mässiger Geschwindigkeit auszuführen, damit Aufmerksamkeit und Kraftanstrengung einzig in der Haltung und Spannung der Arme sich konzentrieren.

Übung 10. Zur Erholung von dem spannenden „Üben“ gewähren wir schon hier dem Schüler das freie Laufen, ohne besondere Anforderungen an die Ausführung zu stellen. Mit gutem Erfolge wird der Laufschritt auch mit dem An- und Abtreten verbunden.

III. Lehrstoff und Befehl.

	T. Sch.
11. Wechsel der Front- und Flankenstellung.	45. 46
Wiederholte Übung der $\frac{1}{4}$ -Drehung in 2 Bewegungen und in 1 Zeit. Kommando: Übung 6, b, c.	
12. Ausrichten zu je 1, 2, 3 etc. auf den Führer rechts oder links.	20. 21
a) <i>Einzel, rechts (l.) — richt' Euch!</i>	
b) <i>Zu 2, links (r.) — richt' Euch!</i>	
13. Schreiten und Schliessen mit $\frac{1}{4}$ -Drehung.	36
a) <i>Rechts um und Vorschrift rechts — Schritt! Schliessen links — Schliesst!</i>	
Mehrmals zu wiederholen, ebenso gegengleich.	
b) <i>Rechts um und Vorschrift rechts mit sofortigem Schluss links — Schritt!</i>	
Wiederholt auszuführen, auch gegengleich.	
14. Armübung: Arme vorwärts u. seitwärts hochheben.	72
(Ausgangsstellung: Fig. zu Übung 4.)	
a) <i>Arme vorwärts hoch — Hebt! — Senkt!</i>	
b) <i>Arme seitwärts hoch — Hebt! — Senkt!</i>	
15. Springen.	—
Weitsprung als freie Übung.	

III. Bemerkungen zur Ausführung.

Übung 11. Durch „rechts-um“! und „links-um“! wird der Wechsel der Stellung bewirkt. Auf schnelle Ausführung ist besonders zu halten in der Drehung auf 1 Zeit, so dass Drehung und Schluss gleichzeitig erfolgen und der letztere bemerkbar wird durch einen bestimmten, leichten Schlag mit dem Fuss.

Übung 12. Nach Anweisung der Turnschule, Nr. 20, 21, wird ein Führer (Führer rechts oder links) um 1 oder 2 Schritte vor die Reihe gestellt: „Führer rechts, 1 Schritt vor — Marsch!“ Darauf erfolgt das Kommando Übung 12 a; jeder Einzelne macht 1 Schritt vorwärts, indem er etwas *hinter* der neuen Richtungslinie Stellung nimmt, rechts (links) schaut und rasch sich leicht vorschiebt, bis die genaue Ausrichtung erreicht ist; erst dann schaut er, wie der Führer, gerade aus. In Ausführung derselben Übung 12 b, rücken gleichzeitig je 2 in die neue Ausrichtung vor.



Übg. 12.

Übung 13. Nicht zu verwechseln mit Nr. 89 der Turnschule, hat diese Übung den besondern Zweck, die gleichzeitige Dreh- und Schreitbewegung, welche zum „Reihen“ nötig ist, einzuführen. Die Drehung „rechts-um“ erfolgt hier auf dem linken Fussballen, während das rechte Bein ausschreitet. Zur Verwendung kommt diese Vorübung stets mit einem Schritt schräg vorwärts, dem Grundsatzes gemäss, dass jede Stellungenänderung durch Vorwärtsschreiten auszuführen sei. (T.-Sch. 36.)

Übung 14. Bei den kleinen Anfängern hält gewöhnlich das gehörige Strecken der Arme schwer. Es ist ratsam, anfänglich alle Armübungen mit zur Faust geballter Hand ausführen zu lassen; es liegt schon darin eine gewisse natürliche Energie. Bezüglich des Tempos gelte die Erläuterung der Übung 9. Es ist gut, wenn in der Hochhebbalte verharrt wird. Später erfolgt zur Abwechslung mit dieser Spannung der energische Schwung (Armschwingen).

Übung 15. Auch diese Übung im Springen diene zur Erholung und Abwechslung. Als „freie Übung“ wird sie deshalb bezeichnet, weil sie noch nicht nach allen Regeln schulmässig betrieben, sondern vielmehr den Kleinen zur „Lust“ gewährt wird. — 2 Striche auf dem Boden oder 2 hingelegte Schnüre genügen als Ziele. Dem Wetteifer muss schon hier sein Spielraum und sein Recht zuteil werden.

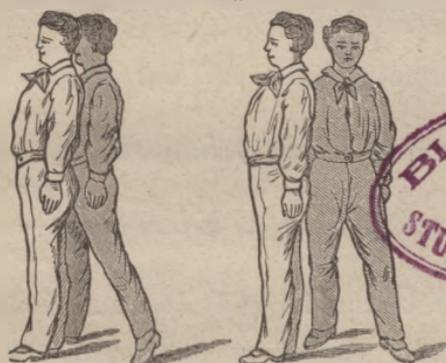
IV. Lehrstoff und Befehl.

- | | |
|---|---------------|
| | T. Sch.
23 |
| 16. Ausrichten auf die Mitte. | |
| a) Führer in der Mitte, N. N., 2 Schritte vor —
Marsch! | |
| b) Linker Flügel, einzeln rechts — richt' Euch! | |
| c) Rechter Flügel, links — richt' Euch! | |
| d) Zu 2, auf die Mitte — richt' Euch! | |
| 17. Bildung der 2er Reihe. Neben- und Hinterreihen. | 34.35.36 |
| Nachdem zu 2 nummerirt und „rechts um“ gemacht worden ist: | |
| a) Alle 2ten, mit Bewegung, rechts Nebenreihen
(neben die Ersten), — Schritt! —
Schliesst! | |
| b) Mit Bewegung, links Hinterreihen, — Schritt!
(= links um und Vorschreiten links in die
Linie) — Schliesst! (rechts um und Schluss)
Ebenso gegengleich (links Nebenreihen und
rechts Hinterreihen). | |
| c) a und b in je 1 Zeit auf:
Rechts (l.) Nebenreihen — Marsch!
Links (r.) Hinterreihen — Marsch! | |
| 18. Gehen an Ort. | 58 |
| An Ort — Marsch! | |
| 19. Armübung: Arme vorwärts und vorwärts hoch
schwingen. | 73 |
| Armschwingen vorwärts — Schwingt! — 2!
Armschwingen vorwärts hoch — Schwingt!
— 2! | |
| Abwechselnd zu wiederholen. | |
| 20. Ein Spiel: Geier und Henne. | |

IV. Bemerkungen zur Ausführung.

Übung 16. Das Ausrichten auf die Mitte gewährt eine treffliche Ausbeute von Übungen im genauen Richten, es wird deshalb hier in verschiedenen Formen dargestellt. Es ist wohl selbstverständlich, dass, so gut wie das „Antreten“, auch das „Ausrichten“ in der Folge zu Anfang jeder Lektion erfolgt und geübt wird, bald in dieser, bald in jener Form (Führer rechts — links — auf die Mitte).

Übung 17. Die Reihung, die wichtigste Ordnungsübung, ist eine Anwendung der Übungen des Schreitens, 3, 8, 13. Bei der Bildung der Zweier-Frontreihe tritt je der Zweite mit einem entsprechenden Schrägschritt rechts oder links vorwärts neben den Ersten. Die Ausführung dieses Schrittes hat genau nach Übung 3, *b* zu geschehen. Bei dem Hinterreihen gilt als Grundsatz: nicht rückwärts, sondern *vorwärts* schreiten. Demnach muss eine Drehung stattfinden. Also „links um und Schrägschritt l. vorwärts“ und „Schliessen mit rechts um“. Wenn



a *Übg. 17.* *b*

links Nebenreihen stattgefunden hatte, so ist bei dem Hinterreihen das Gegengleiche auszuführen: „Rechts um mit Schrägschritt rechts vorwärts in die Linie“ — und „Schliessen mit links um“. Bei der Ausführung des Reihens auf 1 Zeit ist auf die Drehungen genau zu achten.

Übung 18. Das „Gehen an Ort“ kann auf zwei Arten stattfinden: *a*) Leichtes Heben des Schenkels im Hüftgelenk; *b*) mässige, ganz kurze Schreitbewegung des Beines. Die letztere ist die einfachere und übliche Art. Das Gehen an Ort kann mit $\frac{1}{4}$ -Drehung, mit Neben- und Hinterreihen und mit Armübungen verbunden werden.

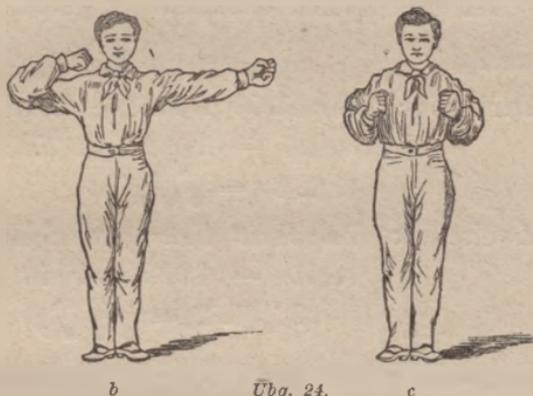
Übung 19. Das Armschwingen ist eine rasche, energische Bewegung der gestreckten Arme (Hände geballt). Die Übung ist so auszuführen, dass erst mehrmals Armschwingen vorwärts und vorwärts hoch — sodann abwechselnd vorwärts und vorwärts hoch, endlich 1 maliges Armheben abwechselnd mit 2 maligem Armschwingen erfolgt. Ist auch seit- und vorwärts (in wagrechter Ebene) zu üben.

Übung 20. Etwa 12 bis 16 Schüler stellen sich in Flankenreihe auf. Jeder erfasst den Vorgereichten fest, etwa am Hosenband. Der Vorderste ist die „Henne“ und hat seine „Küchlein“ gegen den „Geier“, der vor der Flankenreihe steht und in dieselbe einzubrechen sucht, zu verteidigen. Trifft der „Geier“ ein „Küchlein“ mit einem leichten Schlage der Hand, so ist dies seine Beute und tritt aus. Die „Henne“ wehrt sich, den Bewegungen des Geiers folgend und mit den freien Armen ihn von der Reihe abhaltend.



V. Bemerkungen zur Ausführung.

Übung 21. Das Reihens ist von Anfang an mit aller Sorgfalt und pünktlich in jeder einzelnen Bewegung zu üben. Diese sind, abgesehen von der Reihung, für sich schon sehr geeignete und nutzbare Übungen im Stehen, Schreiten und Drehen und bieten damit eine gute Schulung des jugendlichen Körpers. Deshalb sind auch die Übungen des Vorreihens und Nebendreihens erst „mit Bewegung“ bis zur Sicherheit auszuführen, bevor sie in der gewöhnlichen Form auf 1 Zeit erfolgen. Wir bemerken hiebei ausdrücklich, dass das Schliessen als rasches sofortiges Anziehen nach erfolgtem Schreiten auszuführen ist. Daher erfordert das Reihens zu 2 nur 1 Zeit, nicht 2, das Reihens zu 3 nur 2 Schritte, nicht 3. Nur für die Vorübung „mit Bewegung“ sind 2, resp. 3 Zeiten er-



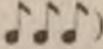
forderlich. — Antreten zum Reihens stets mit dem Bein (links oder rechts), nach dessen Richtung die Reihung stattfindet.

Übung 22. Es ist darauf zu halten, dass der schreitende Fuss mit ganzer Sohle auf den Boden gesetzt und das Bein gestreckt werde. Um dies genauer durchzuführen und zu kontrolliren, ist diese erste Übung im Marschiren einer Kolonne von Zweier-Reihens — nicht in Flankenlinie — vorzunehmen, weil die Einzelnen richtiger und freier sich bewegen können. Den Stampftritt können wir alsdann wohl entbehren; erfahrungsgemäss erschwert er ein richtiges Schreiten; der Takt ergibt sich nach der oben beschriebenen Art von selbst durch den festen, flachen Auftritt. Die Arme können „auf dem Rücken verschränkt“ oder „in Abhang“ gehalten werden. Für den Schritt gilt immer die Norm der Übungen 3, 8, 13, 17.

Übung 23. Das Beugen erfolgt erst abwechselnd links und rechts, dann gleichzeitig. Das Beugen in der Vorhehalte ist analog demjenigen in der Seithehalte auszuführen, so dass nämlich der Oberarm in seiner Lage verharrt und nur das Ellbogengelenk beugt. Zur Abwechslung mit diesem Beugen mag hier das Armstossen vorwärts geübt werden, so dass sich z. B. folgen: Armheben — Beugen — Strecken — Anziehen zum Stoss — Stoss — Beugen etc. Bei dem „Arme zum Stoss — an“ ist die geschlossene Faust ganz vor das Oberarmgelenk zu halten und sind die Ellbogen rückwärts an den Körper zu drängen.

Übung 24. Die Bemerkung zu Übungen 10, 15 gilt auch hier.

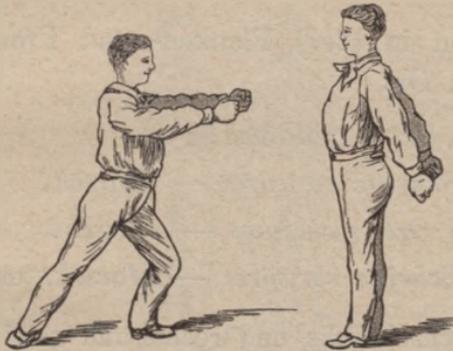
VI. Lehrstoff und Befehl.

	T. Sch.
26. Öffnen und Schliessen der Frontreihe (2er-Reihe).	28
<i>a) (Flankenlinie) Rechts Nebenreihen — Marsch!</i>	
<i>b) Nach rechts (l.) 1 Schritt Abstand mit Vorwärtsgehen — Marsch!</i>	
<i>c) Nach links (r.) schliesst Euch — Marsch!</i>	
Ist gegengleich ebenfalls zu üben.	
27. Schrittwechsel.	16
<i>a) Dreiteilig: Vorschrift links — Schliessen rechts — Vorschrift links —</i>	
1. 2. 3 (= )	
<i>b) Zweiteilig: Vorschrift links und Schliessen rechts — 1! Vorschrift links</i>	
— 2! (1. 2 = )	
Links und rechts mit 1 oder 2 gewöhnlichen Schritten abwechselnd zu üben.	
28. Rückschreiten mit Beugen des Standbeines und Armheben.	90
<i>a) Rückschritt rechts (l.) mit Kniebeugen links (r.) und Armheben seitwärts — Schritt! Schliessen rechts (l.), Arme ab — Schliesst! Gegengleich.</i>	
<i>b) Rückschritt rechts (l.), Kniebeugen links und Armheben vorwärts — 1! Schliessen links (r.) (Grundstellung), Arme ab — 2!</i>	
29. Fusswippen: Abwechselnd Grundstellung und Zehenstand.	81
<i>Hände — an! Fusswippen — wippt! etc.</i>	
30. Ein Spiel: Der Reiterball.	

VI. Bemerkungen zur Ausführung.

Übung 26. Wenn auch für das Öffnen der Reihe der Seitschritt die einfachste Form zu sein scheint, so nehmen wir unbedenklich gleich von Anfang an die praktische, später stets übliche Form des Vorwärtsschreitens mit der entsprechenden Drehung. Die Vorübung im Schreiten mit $\frac{1}{4}$ Drehung ist hinreichend betrieben worden, Übungen 13, 17, 22. Das Öffnen der Frontreihe (seitwärts) erfolgt demnach z. B. rechts dadurch, dass der Zweite auf 1 „rechts um“ macht und rechts vorwärts schreitet, auf 2 „links um“ und schliesst. Auch diese Übung ist erst „mit Bewegung“ auszuführen, soll sie sicher und präzise erfolgen. Ob der Abstand 1, 2 oder mehr Schritte betrage, ändert an der Hauptsache, dem Schreiten und Drehen, nichts. Ähnlich ist bei dem Schliessen zu verfahren, worauf erst das Kommando „Marsch“ (in 1 Zeit auszuführen) erfolgt.

NB. Öffnen und Schliessen geschieht stets nur in der Kolonne, nie in der Linie. Vgl. Nr. 43 der T. Sch.



Übg. 28, b.

Übung 27. Nachdem Schreiten und Schliessen richtig geübt worden, ist die Übung eines besondern „Nachstellganges“ überflüssig für die Ausführung des Schrittwechsels. Er besteht aus Vorschrift — Schluss — Vorschrift. Diese sind als 3 gleiche Teile des Gehschrittes einzuführen, bald aber in zweiteiligem Rhythmus zu üben, so dass Vorschrift und Schluss auf 1! der neue Vorschrift auf 2! kommen.

Übung 28. Gehöriger Schritt rückwärts, Beine gestreckt, Körper aufrecht. Arme aus dem „Abhang“ seitwärts oder vorwärts heben (Hände geballt). Die Fussstellung ist genau zu beachten, der rückschreitende Fuss soll nicht auswärts gedreht werden. Übung 28 ist auch ohne Arm-bewegung auszuführen.

Übung 29. Haltung des Körpers und Strecken der Beine beachten. Die Absätze bleiben geschlossen. (Arme auf Brust oder Rücken verschränkt, oder „Hände — an!“.)

Übung 30. Die eine Hälfte der Schüler sind „Reiter“, die andere „Pferde“. Diese stellen sich in gebückter Haltung, die Hände auf die Kniee stemmend hin, die Reiter besteigen die Pferde und werfen sich nun einen Ball zu. Fällt er zu Boden, so fliehen die Reiter davon, von den Pferden erhascht eines den Ball und wirft damit nach den Reitern. Wird einer getroffen, so werden die Rollen vertauscht, sonst bleiben sie wie vordem.

VII. Lehrstoff und Befehl.

- | | |
|---|-----------------|
| 31. Öffnen und Schliessen der Flankenreihen, Gehen an Ort. | T. Sch.
31 |
| <p>a) (Frontlinie) <i>An Ort — Marsch!</i></p> <p>b) Zu 2, links (r.) <i>Vorreihen — Marsch!</i></p> <p>c) <i>Vorwärts, 1 Schritt Abstand — Marsch!</i></p> <p>d) <i>Vorwärts, schliesst Euch — Marsch!</i></p> | |
| 32. Marschiren in (2er) Flanken- und Frontreihen, Gehen an Ort. | 52. 59 |
| <p>a) <i>An Ort — Marsch!</i></p> <p>b) <i>8 Schritte vorwärts — Marsch!</i></p> <p>c) <i>An Ort, rechts-um — Marsch!</i></p> <p>d) <i>8 Schritte vorwärts — Marsch! etc.</i></p> | |
| 33. Schrittwechsel links und rechts und gewöhnliches Gehen. | 64 |
| <p><i>4 gewöhnl. Schritte und 2 Schrittwechsel (links und rechts) — Marsch! (Auch rechts antreten).</i></p> | |
| 34. Armstossen und Armschwingen. | 97 Al.
2, 3. |
| <p><i>Arme zum Stoss — an!</i></p> <p><i>Armstossen vorwärts — stösst! (1) Arme seitwärts und vorwärts — schwingt! (2. 3).</i></p> <p><i>Arme zum Stoss — an (4). Mehrmals zu wiederholen, auch mit Armstossen seitwärts zu beginnen.</i></p> | |
| 35. Wettlaufen. Distanz: 30—50 m. | |

VII. Bemerkungen zur Ausführung.

Übung 31. Demselben Grundsätze folgend, der in der Erläuterung zu Übung 17 und 26 angedeutet worden ist, soll das Öffnen der Flankenreihe zunächst stets *vorwärts*, ebenso das Schliessen *vorwärts*, nicht rückwärts erfolgen und geübt werden. *a* und *b* der Übung 31 sind deshalb hergesetzt, um anzuzeigen, dass auch das Öffnen der Flankenreihe sich nicht auf die Linie, sondern nur auf die kleinere Reihe bezieht. Man sieht nämlich immer noch irrtümlicherweise das Öffnen auf die ganze Front- und Flankenlinie anwenden, ein ebenso zeitraubendes, als unnützes und langweiliges Unternehmen.

Übung 32 ist die Fortsetzung der Übung 23. Die gleichen Bemerkungen finden hier ihre Anwendung. Neu ist das Marschiren in der



kurzen, zweigliedrigen Flankenreihe, wobei auf Einhaltung der geschlossenen Reihe und schönen, strammen Schritt besonders zu achten ist.

Übung 33. Der Schrittwechsel wird nun, nachdem er in seinen einzelnen Bewegungen richtig eingeführt und in seiner praktischen Gestalt (zweiteilig) vorgeübt worden ist, mit Gehen an Ort und mit gewöhnlichem Gehen verbunden. Diese Übung wird mit der Reihen-Ordnung, welche für die Übung 32 diente, ausgeführt, also mit der Flankenkolonne (erst der geöffneten, dann der geschlossenen 2er-Reihe).

Übung 34. Dem methodisch-praktischen Grundsätze zufolge, dass alles Gewonnene sofort in Anwendung gebracht werden muss, wenn es Nutzen bringen soll, nehmen wir hier gleich Schwingen aus der Vor- in die Seithehalte, beziehungsweise umgekehrt, in Verbindung mit dem Armstossen vorwärts und seitwärts vor. Es ist kräftiger Schwung und Stoss zu verlangen.

Übung 35 hat den gleichen Sinn, wie die Übungen 10, 15, 25.

VIII. Lehrstoff und Befehl.

	T. Sch.
36. Bildung der Dreier-Reihe. Neben- und Hinterreihen.	34. 36
<i>a) Zu 3 — nummerirt Euch! Rechts — um!</i>	
<i>b) Mit Bewegung, zu 3 rechts (l.) Nebenreihen — Schritt! 2! 3!</i>	
<i>c) Mit Bewegung, links (r.) Hinterreihen oder: Zur Linie — Schritt! 2! 3!</i>	
37. Marschiren in (3er) Front- und Flankenreihen.	52
Ähnlich wie Übung 32.	
38. Rumpfbeugen vorwärts und rückwärts.	79
<i>a) Rumpfbeugen vorwärts (langsam) — Beugt! — Streckt!</i>	
<i>b) „ rückwärts — Beugt! — Streckt!</i>	
<i>c) (Arme hoch) Rumpfbeugen vorwärts — Beugt! — Streckt!</i>	
<i>d) (Zehenstand, Arme hoch) Rumpfbeugen vor- wärts — Beugt! — Streckt!</i>	
39. Schreiten mit Armschwingen.	49. 76
Grundstellung: <i>a) Arme vorwärts — Hebt!</i>	
<i>b) Vorschrift links (rechts Zehen- stand), Armschwingen seitwärts — Schritt!</i>	
<i>c) Schliessen rechts, Armschwingen vorwärts — Schliesst!</i>	
<i>d) Arme — ab!</i>	
Mehrals und auch gegengleich auszuführen.	
40. Ein Spiel: Kapitän.	—

VIII. Bemerkungen zur Ausführung.

Übung 36. *a* gibt die Einführung dieser Übung aus der Frontlinie an. — *b* und *c* enthalten die Befehle für deren Ausführung „mit Bewegung“. Auf „Schritt!“ machen Nr. 2 und 3 gleichzeitig Schrägschritt rechts vorwärts (= Übung 3 *b*); auf 2! schliesst Nr. 2, und Nr. 3 macht einen Vorschritt links; auf 3! schliesst Nr. 3. Bei dem Hintergehen „mit Bewegung“ machen auf „Schritt!“ Nr. 2 und 3 „links um“ und Schrägschritt links vorwärts (der Linie zu); auf 2! schliesst Nr. 2 mit „rechts um“ und Nr. 3 macht einen weitem Schritt rechts (in die Linie); auf 3! schliesst auch Nr. 3 mit „rechts um“. Diese Bewegungen werden mehrmals wiederholt.

Übung 37 ist wie 32 durchzuführen mit allmählich rascherem Tempo. Das Einhalten eines bestimmten Tempos ist durch Zählen oder Händeklatschen zu sichern.



Übg. 38, c.

b

Übg. 39

a

Übung 38 ist mit aller Vorsicht vorzunehmen. Bei der Beugung des Rumpfes ist vorab auf eine gleichmässige Beugung des Oberkörpers zu halten, so dass der Kopf entsprechend „mitgeht“, nicht emporgehalten, aber auch nicht auf die Brust gedrückt wird. „Hände — an!“ heisst Hände auf die Hüfte stemmen. Besonders ist darauf zu achten, dass die Beine stets gestreckt bleiben. Bei *c* werden die Arme nahezu am Kopf anliegend hochgehalten und entsprechend gesenkt. Bei *d* ist Zehenstand die Ausgangsstellung. Die Beugung selbst erfolgt bei „Grundstellung“ der Füße; das Strecken erfolgt wieder zum Zehenstand.

Übung 39 ist Schreiten vorwärts und Schliessen vorwärts. Sie kann mit Übung 27 abwechselnd ausgeführt, ev. von 2 gegenüberstehenden Reihen gegengleich dargestellt werden.

Übung 40. Die Schüler stehen in Kolonne von Zweier-Frontreihen. Der „Kapitän“ steht vor der Kolonne, ebenfalls vorwärts schauend. Auf sein Zeichen: dreimal in die Hände klatschen, und ev. Ruf: 1, 2, 3 'raus! eilen die zwei der hintersten Reihe, der eine links, der andere rechts der Reihe entlang vorwärts und suchen vorn sich zu vereinigen. Der Kapitän seinerseits ist bestrebt, den einen zu fangen. Gelingt dies, so treten diese beiden vorn als neues Paar an die Kolonne und der Frei-gebliebene wird Kapitän. Andernfalls bleibt der erste nochmals Kapitän. Für den Lauf wird am besten ein bestimmter Raum abgegrenzt.

IX. Lehrstoff und Befehl.

- | | |
|---|---------|
| | T. Sch. |
| 41. Öffnen und Schliessen der Dreier-Reihen (Frontreihen). | 28. 29 |
| <i>a) Zu 3 — nummerirt Euch! — Rechts — um!
 — Rechts Nebenreihen — Marsch! (2 Zeiten).</i> | |
| <i>b) Mit Bewegung, nach rechts (l.) 1 (2, 3)
 Schritt Abstand mit Vorwärtsgehen — Schritt!
 — 2! 3!</i> | |
| <i>c) Mit Bewegung, nach links (r.) schliesst Euch
 — Schritt! — 2! 3!</i> | |
| <i>d) b und c wiederholt ohne die Ankündigung
 „mit Bewegung“. Nach rechts (l.) 1 Schritt
 Abstand mit Vorwärtsgehen — Marsch! Nach
 links (r.) schliesst Euch — Marsch!</i> | |
| 42. Kniebeugen in Schrittstellung und Armschwingen. | 90 |
| <i>a) Vorschrift links (r.) — Schritt! (1!)</i> | |
| <i>b) Kniebeugen links (r.), Arme seitwärts schwin-
 gen — Beugt! (2!)</i> | |
| <i>c) Beugen und Strecken abwechselnd fortgesetzt.</i> | |
| <i>d) Dieselbe Übung mit Rückschritt oder Seit-
 schritt und Armschwingen vorwärts, vor-
 wärts hoch oder seitwärts hoch, Beugen des
 Standbeines.</i> | |
| 43. Marschiren in der Flankenlinie. | 52–57 |
| <i>Abteilung vorwärts — Marsch!</i> | |
| <i>Abteilung — Halt!</i> | |
| 44. Hüpfen. Einübung desselben: | 86 |
| 1. Zehenstand. — 2. Beugen und Hüpfen zur
Beugstellung. 3. Strecken zum Zehenstand.
4. Grundstellung. | |
| 45. Wettlaufen. Distanz: 40 — 60 m. | 67. 68 |

IX. Bemerkungen zur Ausführung.

Übung 41. Vgl. *Übung 26.* Auf Kommando *b* „Schritt!“ machen Nr. 2 und 3 „rechts um“ auf dem linken Fussballen und schreiten mit dem rechten Fuss aus; auf 2 schliesst Nr. 2 mit „links um“ und Nr. 3 schreitet links vorwärts, auf 3 schliesst Nr. 3 ebenfalls mit „links um“. In gleicher Art findet das Schliessen nach links statt (links antreten mit $\frac{1}{4}$ -Drehung links). Nach mehrmaliger Wiederholung dieser Übung „mit Bewegung“ erfolgt sie nun auf das gewöhnliche Kommando, *d.*, wobei auf die 1. Zeit dasselbe erfolgt, was oben auf „Schritt!“ geschah, nur dass Nr. 2 sogleich schliesst mit Drehung links; auf die 2. Zeit erfolgt der 2. Schritt von Nr. 3 und sofortiger Schluss mit der entsprechenden Drehung. Vgl. auch *Übung 22, 26, 36.* — In der nachstehenden Zeichnung bedeutet die starke Grundlinie des Dreiecks die Breitenaxe, die Spitze desselben die Stirn der Turnenden.



Übung 42. Die durch *Übung 41* erlangte geöffnete Stellung der Dreier-Reihe wird benutzt zur Ausführung der folgenden Freiübung. Bei dieser erfolgt das Armschwingen aus dem „Abhang“. Mit dem Beugen in Vorschrittstellung wird am zweckmässigsten Armschwingen seitwärts oder seitwärts hoch, mit dem Beugen in Rückschrittstellung Armschwingen vorwärts und vorwärts hoch verbunden. Stramme Haltung des Körpers — Fussspitzen auswärts gerichtet — und energische Bewegung sind besonders zu beachten.

Übung 43. In „geschlossener“ Flankenlinie auszuführen. Die Arme können auf dem Rücken verschränkt werden, was zur strammen, aufrechten Geh-Haltung beiträgt. Die Schüler müssen gewöhnt werden, unter Einhaltung eines präzisen, schönen Schrittes (Stellung der Füße beachten) die geschlossene Flanke einzuhalten.

Übung 44. Hände — an! (Auf die Hüfte gestemmt, Daumen rückwärts); aufrechte Haltung des Körpers; das Hüpfen soll sofort auf das Kniebeugen erfolgen und zum nochmaligen Beugen führen, worauf wieder das Strecken der Beine zum Zehenstand und Grundstellung erfolgen. Bei dem Beugen ist darauf zu achten, dass der Rumpf nicht vorwärts geneigt werde, sondern senkrecht bleibe. Anfangs ist nur ein mässiges Hüpfen zu fordern, Hauptsache ist vorerst die sichere und richtige Ausführung des Beugens aus der und zur Stellung auf den Fussballen (Zehen).

X. Lehrstoff und Befehl.

T. Sch.

46. Vor- u. Hinterreihen in der Dreier-Reihe (Bildung von Flankenreihen). 35
- a) *Mit Bewegung, rechts (l.) Vorreihen — Schritt!*
— 2! 3!
- b) *Mit Bewegung, links zur Linie — Schritt!*
— 2! 3!
- c) *Links (r.) Vorreihen — Marsch! —*
- d) *Rechts (l.) rückwärts zur Linie — Marsch! —*
- In gleicher Weise ist das *Hinterreihen* durchzuführen. Damit lässt sich auch das Öffnen und Schliessen, Übung 40, verbinden, nachdem „rechts — um!“ gemacht worden ist.
47. Schrittwechsel, auf Kommando, in Verbindung mit gewöhnlichem Gang, z. B.: *Vorwärts — Marsch!* 65
Schrittwechsel links (r.) — Marsch!
2 Schrittwechsel, links (r.) und rechts (l.) —
Marsch!
- Gewöhnlicher Befehl während des Marsches:
Wechselt — Schritt!
48. Marschiren in Kolonne (Dreier-Frontreihen). 52
Abteilung vorwärts — Marsch! — Halt!
49. Rumpfbeugen in Grund- und Seitschrittstellung. 88
- a) *Rumpfbeugen links (r.) seitwärts — Beugt!*
Streckt! etc.
- b) *Seitschritt links (r.), Arme vorwärts hoch —*
Schritt!
- c) *Rumpfbeugen vorwärts — Beugt! — Streckt!*
etc. Strecken und Beugen abwechselnd fortgesetzt.
50. Springen. Hochsprung, freie Übung.

X. Bemerkungen zur Ausführung.

Übung 46. a. Auf „Schritt!“ machen Nr. 2 und 3 Schrägschritt rechts vorwärts, auf „2!“ schliesst Nr. 2, und Nr. 3 macht einen Schritt links (vor Nr. 2 hin); auf „3!“ schliesst Nr. 3. — b. Auf Schritt machen Nr. 2 und 3 „links um“ und schreiten links schräg vorwärts der Linie zu, auf „2!“ schliesst Nr. 2 in der Linie, indem er rechts um macht (Frontstellung); auf „3!“ erfolgt dasselbe von Nr. 3. Kommando *c d* lassen die Übungen in 2 Zeiten erfolgen. Das Hinterreihen beginnt mit der Drehung und dem entsprechenden Schrägschritt. Das Kommando „zur Linie“ empfiehlt sich der Deutlichkeit wegen besonders bei dem Vor- und Hinterreihen.



a. Vorreihen. b. zur Linie. Hinterreihen. Ubg. 48.
Übg. 46.

Übung 47. Nachdem in Übung 33 der Schrittwechsel mit einer bestimmten Schrittzahl gewöhnlichen Gehens verbunden geübt worden, folgt nun die Ausführung desselben auf beliebiges Kommando während des Marsches. Zunächst wird der Schrittwechsel „links“ oder „rechts“, oder beide nach einander verlangt. Der Ausführungsbefehl „Marsch!“ muss in diesem Falle genau erteilt werden, nämlich auf den Schritt links, wenn darauf rechts, auf den Schritt rechts, wenn darauf links gewechselt werden soll. Auf das Kommando „Wechselt -- Schritt!“ wird ebenfalls der nächstfolgende Schritt gewechselt.

Übung 48. Nachdem durch rechts (l.) Nebenreihen (zu 3) eine Frontkolonne von Dreierreihen entstanden ist, wird dieselbe in Marsch gesetzt. Gewöhnlich erfolgt dieser in der „Umzugsbahn“ ohne besondere Befehle. Gleichmässiger, fester Schritt ist zu verlangen. Zur Abwechslung und auch zur weitem Übung des Marsches in der Flankenstellung kann befohlen werden: Rechts (l.) um — Marsch! Vgl. Übung 32 und 43. (Siehe II. Stufe T.-Sch. 124.)

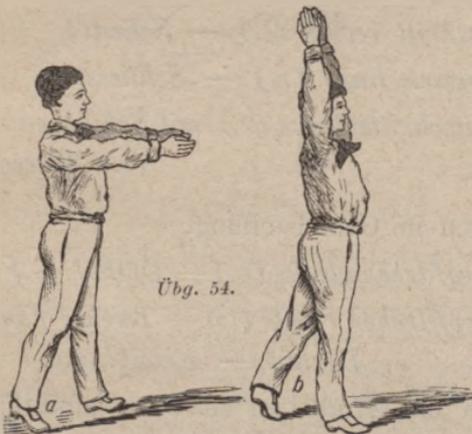
Übung 50. Wir lassen auch den Hochsprung über das Seil unbedenklich in freier Art üben, noch bevor alle vorbereitenden Elementarbewegungen dieser „Kunst“ erlernt sind, einmal der Abwechslung halber, zum andern, um Mut und Lust der Jungen anzuspornen. Die kunstgerechte Ausführung erlernt sich erfahrungsgemäss alsdann um so viel leichter.

XI. Lehrstoff und Befehl.

- | | |
|---|---------|
| | T. Sch. |
| 51. Übung 46; Öffnen und Schliessen der (3er) Flankenreihen. | 31 |
| <i>a) Rechts (l.) Vorreihen — Marsch!</i> | |
| <i>b) Vorwärts 1 Schritt Abstand — Marsch!</i> | |
| <i>c) Vorwärts schliesst Euch — Marsch!</i> | |
| <i>d) Vorwärts 2 Schritte Abstand — Marsch!</i> | |
| <i>e) Rückwärts schliesst Euch — Marsch!</i> | |
| 52. Die halbe Drehung. | 47 |
| <i>a) Mit Bewegung, rechts um — Kehrt! — 2!</i> | |
| <i>b) Rechts um — Kehrt!</i> | |
| Ebenso ist „links um“ zu üben. | |
| 53. Armstossen und Fusswippen. | 77. 81 |
| <i>a) Arme zum Stoss — an!</i> | |
| <i>b) Armstossen vorwärts (seitwärts) und Zehenstand, abwechselnd mit Grundstellung und Armanziehen — Wippt! — Wippt!</i> | |
| Mehrmales zu wiederholen, sodann auch Armstossen mit Grundstellung, „Arme zum Stoss“ mit Fusswippen verbunden. | |
| 54. Schreiten und Armschwingen. | 50. 88 |
| <i>a) Rückschritt rechts (l.) und Armschwingen vorwärts — Schritt!</i> | |
| <i>b) Vorschrift rechts (l.) und Armschwingen vorwärts hoch — Schritt!</i> | |
| 55. Dauerlauf, z. B. 2—3 Minuten. | 68 |

XI. Bemerkungen zur Ausführung.

Übung 51. Die Übung 46, sowohl das Vor- als das Hinterreihen, ist mehrfach vorzunehmen, um den richtigen Abstand für die *geschlossene Flankenreihe* genau einzuprägen. Es ist dies anfangs durch die $\frac{1}{4}$ -Drehung, z. B. „rechts — um“, wodurch die geschlossene *Frontreihe* entsteht, zu erproben. Vgl. Turnschule Nr. 24, dritter Absatz und Übungen 6 und 11 hievor. Bei dem Öffnen der Flankenreihe vorwärts schreiten die beiden Vorgereichten gleichzeitig aus. Wenn der Abstand nur 1 Schritt beträgt, so schliesst der dem feststehenden Führer Näherstehende sogleich nach dem Schritt, der Vorderste macht noch einen Schritt und schliesst auch sofort; *d* sieht einen Abstand von zwei Schritten vor, demnach vier Zeiten. *e* Das Rückwärtsschliessen wird durch $\frac{1}{2}$ -Drehung — hier „links um“, mit Vorschreiten links — analog der $\frac{1}{4}$ -Drehung, Übung 13, ausgeführt. In Bewegungen zerlegt, erfolgt die Übung: auf 1! Nr. 2 und 3 (die Vorgereichten) $\frac{1}{2}$ -Drehung links um und zugleich Vorschritt links, auf 2! (da 2 Schritte Abstand waren) Vorschritt rechts; auf 3! macht Nr. 2 auf dem rechten Fuss $\frac{1}{2}$ -Drehung rechts und Schliessen links, ebenso 2 Schritte weiter Nr. 3. — Diese Art, die Reihe zu schliessen, mag zur Abwechslung dienen. Norm ist das Vorwärtsschliessen.



Übung 52. Die Bemerkungen zu Übung 6 gelten auch hier.

Übung 53. Bezüglich der Haltung der Arme zur Stossbewegung vgl. Übung 24 und Bemerkungen. Der Zehen- oder richtiger Ballenstand ist bei geschlossenen Absätzen und der Grundstellung entsprechender Richtung der Füsse auszuführen. Die Abwechslung in der Verbindung der Armstoss- und der Fusswippübung ist gelegentlich vorzunehmen. In beiden Formen achte man darauf, dass die Rückkehr aus dem Zehenstand zur Grundstellung nicht heftig erfolge.

Übung 54. Bei dieser sehr zweckmässigen Übung im Schreiten ist darauf zu halten, dass die Arme aus der Vorhebbalte jeweilen erst in Abhang und von da aus vorwärts hoch geschwungen werden und vice-versa. Die Armbewegung kann auch gegengleich mit dem Schritt verbunden werden.

Übung 55. Auf schöne aufrechte Haltung des Körpers — Unterarme angezogen, Mund geschlossen — und Zehengang ist hier besonders zu achten.

XII. Lehrstoff und Befehl.

- | | |
|--|---------|
| | T. Sch. |
| 56. Bildung der 4er Reihe, Front- und Flankenreihen. | 33-36 |
| <i>a) Zu 4 — nummerirt Euch! — Rechts — um!</i> | |
| <i>b) Rechts (l.) Nebenreihen — Marsch!</i> | |
| <i>c) Links (r.) Hinterreihen — Marsch! etc.</i> | |
| Diese Übung kann, wie überhaupt die Übungen
im Reihen, durch Einschaltung einer $\frac{1}{4}$
Drehung mannigfach variirt werden. | |
| 57. Schreiten und Schliessen (Nachstellgang) seitwärts. | 50 |
| <i>a) Seitschritt rechts (l.) — Schritt!</i> | |
| <i>b) Schliessen links (r.) — Schliesst!</i> | |
| <i>c) 4 Seitschritte links (r.) mit Schliessen rechts
 (l.) Marsch!</i> | |
| 58. Rumpfdrehen in Grundstellung. | 80 |
| <i>a) Rumpfdrehen links (r.) — Dreht! — Front!</i> | |
| <i>b) Rumpfdrehen rechts (l.) — Dreht! Links —
 Dreht! — Front! etc.</i> | |
| Ist auch mit Armheben seitwärts auszuführen. | |
| 59. Übung 54 mit Beugen des vorgestellten Beines. | 50. 88 |
| <i>a) Rückschritt links mit Kniebeugen rechts, Arme
 vorwärts — Schritt!</i> | |
| <i>b) Vorsschritt links mit Kniebeugen links, Arme
 vorwärts hoch — Schritt!</i> | |
| 60. Ein Spiel. Den Dritten abschlagen. | |

XII. Bemerkungen zur Ausführung.

Übung 56. Bei der Bildung der Vierer-Reihe wird gleich verfahren, wie zur Bildung der Dreier- und Zweier-Reihe. Neben- und Hinterreihen werden erst „mit Bewegung“, entsprechend Übungen 17 und 36 in 4 Zeiten, dann auf den in Übung 56 angegebenen Befehl in 3 Zeiten ausgeführt. Die Übunger in Reihen sollen stets zugleich auch zur Übung und Angewöhnung eines richtigen Schrittes und strammer Haltung dienen.

Übung 57. Diese Übung wird zunächst in der Flankenstellung der Reihe oder der Linie vorgenommen und ist bald mit „Hände — an“, bald mit „Arme im Abhang“ auszuführen. Der Schritt muss von entsprechender Grösse sein, nicht zu kurz, aber auch nicht zu weit reichen; Kniebeugen ist zu vermeiden. In der Folge kann auch das *Öffnen der Reihen mit Seitwärtsgehen* geübt werden, wobei ein Glied *nach* dem andern sich von der geschlossenen Reihe ablöst, z. B. also in der Vierer-Reihe (links seitwärts öffnen) auf 1! der äusserste links Nr. 4, Seitschritt links und sofort schliessen rechts; auf 2! machen Nr. 4 und Nr. 3 ebenso einen Schritt, und auf 3! führen dasselbe Nr. 4, 3, 2 aus.



b. Übg. 56. c.

Übung 58. Anfänglich hält das Rumpfdrehen schwer, namentlich wegen der Fussstellung; diese ist genau festzuhalten. Aus der Rumpfdrehhaltung rechts kann gleich Übergehen zur Rumpfdrehhaltung links und vice-versa ausgeführt werden. Später auch in Seitschrittstellung zu üben.

Übung 59. Da das Kniebeugen in Schrittstellung leicht und praktisch eingeübt werden kann, so nehmen wir es vor, ehe das Beugen beider Kniee eingeführt ist; dies wird durch jene Übung zweckmässig vorbereitet. Das Armschwingen wird in gleicher Weise wie in Übung 54 ausgeführt.

Übung 60. Eine Kolonne von Frontpaaren bildet den Kreis, macht Front nach innen (Flankenstellung der Zweier-Reihe) mit einem Abstand von etwa 2 Schritten zwischen den Paaren. Ausserdem sind 2 Schüler Spielende, indem A den B ausserhalb des Kreises — diesen entlang — verfolgt. B kann sich nun vor ein Paar hinstellen, dann sind 3 in dieser Reihe, der hinterste, C, wird „abgeschlagen“ von A, d. h. mit der Hand auf die Schulter getroffen, wenn er nicht rechtzeitig sich davon gemacht hat. Ist er abgeschlagen, so hat C die Verfolgung des A zu übernehmen, der nun seinerseits sich vor eine Reihe flüchten und damit der Gefahr, von C wieder eingeholt zu werden, entziehen kann. Das Spiel bringt viel Abwechslung, wenn die Fliehenden und Verfolgenden, die nur ausserhalb des Kreises laufen dürfen, recht aufmerksam sind. Für Knaben ein vortreffliches Spiel!

XIII. Lehrstoff und Befehl.

	T. Sch.
61. Vor-, Neben- und Hinterreihen (4er Reihen).	35. 36
<i>a) Zu 4 — nummerirt Euch!</i>	
<i>b) Rechts (l.) Vorreihen — Marsch!</i>	
<i>c) Links (r.) (rückwärts) zur Linie — Marsch!</i>	
<i>d) Links (r.) Hinterreihen — Marsch!</i>	
<i>e) Rechts zur Linie — Marsch!</i>	
62. Einübung des Laufes.	56. 67
<i>a) Zehengang — Marsch!</i>	
<i>b) Gewöhnlicher Gang — Marsch!</i>	
<i>c) Laufschrift — Marsch!</i>	68. 69
<i>d) Gewöhnlicher Gang — Marsch!</i>	
Beide Schritarten erst in bestimmter Zahl, dann auf beliebiges Kommando abwechselnd.	
63. Rumpfbeugen in Seitschrittstellung.	
<i>a) Seitschritt links (r.), Arme seitwärts hoch — Schritt!</i>	
<i>b) Rumpfbeugen schräg links (r.) vorwärts — Beugt!</i>	
<i>c) — Streckt! Wiederholt auszuführen.</i>	
64. Spreizen.	82
<i>a) Spreizen links (r.) vorwärts — Spreizt!</i>	
<i>b) Spreizen rechts (l.) seitwärts — Spreizt!</i>	
<i>c) Vorschrift links (r.) — Schritt! Spreizen rechts (l.) vorwärts — Spreizt! etc.</i>	99
65. Weitsprung aus der Vorschriftstellung.	

XIII. Bemerkungen zur Ausführung.

Übung 61 ist unter derselben Rücksicht, wie *Übung 51* — genaue Stellung der Einzelnen in geschlossener Flankenlinie, besonders bei dem Vorreiben — sorgfältig durchzuführen. Ebenso ist hier, wie in den *Übungen 36* und *46*, das Kommando „zur Linie“ der Deutlichkeit wegen verwendet. Wenn z. B. rechts vorgereiht worden ist, so geschieht die Wiederbildung der Linie durch ein Nebenreihen der Vorstehenden links neben den zu hinterst stehenden Führer, also durch eine Bewegung in der Richtung rückwärts, „links um“ Ausschreiten, mit „rechts um“ Schliessen; es ist also ein „links rückwärts Nebenreihen“ und kann auch so befohlen werden. „Links zur Linie“ ist kürzer und einfacher. Auf richtigen, einheitlichen Schritt ist besonders zu achten.

Übung 62. Nachdem bisher gelegentlich das Laufen auf bestimmte Distanz oder während einiger Zeit in freier Weise zur Übung gelangt ist, wird nun der Lauf auch in seiner zweckgemässen Form eingeführt. Es ist dabei vor allem auf eine richtige Körperhaltung — Rumpf aufrecht, Beine strecken, „Arme — an“, Brust heraus — zu halten und das Tempo von 115 Schritt per Minute anzunehmen. Das Kommando (Ausführungsbefehl „Marsch“¹⁴) zum Lauschrift erfolgt auf den Schritt links; während des Lauschriftes, um den gewöhnlichen Gang herzustellen, muss es auf den Schritt links fallen, wenn der gewöhnliche Gang mit dem folgenden Schritt links begonnen werden soll.



Übg. 62.

Übung 63. Was bei der *Übung 38* bemerkt ist, gilt auch hier. Die Hände können zur Faust geballt oder gestreckt werden. Das Knie ist stramm gestreckt zu halten. Die Herstellung der ursprünglichen Grundstellung erfolgt auf das Kommando: Grundstellung — schliesst!

Übung 64. Die Bewegung des Spreizens ist anfangs ganz langsam auszuführen, so dass das Bein in der Spreizhaltung einige Zeit verharret, während das Standbein die Last des Körpers trägt. Auch ist die Entfernung des spreizenden Beines anfänglich nur eine mässige, sie nimmt allmählig zu bis zum rechten Winkel. Das Standbein bleibt gestreckt. *Übung c.* Spreizen aus der Vorschrittstellung soll zugleich die Vorübung zum regelrechten Sprunge sein, wobei freilich eine Beugung des Knies nicht nur statthaft, sondern notwendig ist.

Übung 65. Auch der Weitsprung werde zunächst auf ganz geringe Distanz geübt, damit vorab die korrekte Haltung bei dem Aufsprung, im Flug und im Niedersprung zur sichern, festen Grundstellung möglich werde. Vgl. XVIII.

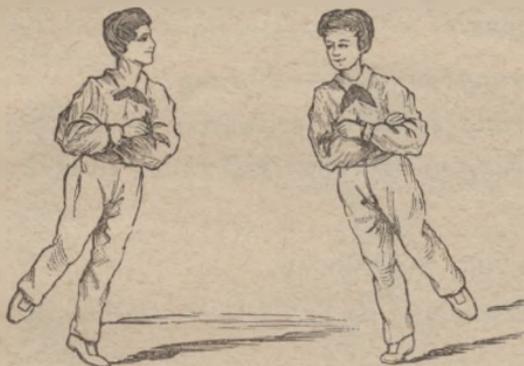
XIV. Lehrstoff und Befehl.

- | | |
|--|-------|
| | E. T. |
| 66. Öffnen und Schliessen der Vierer-Reihen. | 27-29 |
| In Frontstellung der Reihe: | |
| <i>a) Nach rechts (l.) 1 Schritt Abstand mit Vorwärtsgehen — Marsch!</i> | |
| <i>b) Nach links (r.) schliesst Euch — Marsch!</i> | |
| In Flankenstellung der Reihe: | |
| <i>c) Vorwärts 1 (2,3) Schritt Abstand — Marsch!</i> | |
| <i>d) Vorwärts schliesst Euch — Marsch!</i> | |
| 67. Marschiren mit Richtungsveränderung. | 41 |
| <i>a) Abteilung vorwärts — Marsch!</i> | |
| <i>b) Führer links (r.) um — Marsch!</i> | |
| 68. Kniebeugen und Fusswippen. | 84 |
| <i>a) Hände — an! Zehenstand — Hebt!</i> | |
| <i>b) Kniebeugen — Beugt! — Streckt! etc.</i> | |
| <i>c) Tiefes Kniebeugen — Beugt! — Streckt! etc.</i> | |
| 69. Hüpfen. | 86 |
| <i>a) Hüpfen an Ort — Hüpf! — Hüpf!</i> | |
| <i>b) Hüpfen vorwärts — Hüpf! (Rückwärts, seitwärts).</i> | |
| 70. Ein Spiel. Der Hinkkampf (Hinkspiel oder Hahnenkampf). | |

XIV. Bemerkungen zur Ausführung.

Übung 66. Die Frontstellung der Viererreihe ist aus der Flankenlinie durch den Befehl: Rechts (l.) Nebenreihen — Marsch! herzustellen. Das Abstandnehmen wird im einzelnen entsprechend den Übungen 26 und 41 ausgeführt. Das Schliessen kann, statt durch Vorwärtsgehen, auch durch Seitwärtsgehen (Nachstellgang seitwärts) erfolgen. Die Flankenstellung der Viererreihe wird durch $\frac{1}{4}$ -Drehung aller rechts oder links erreicht. Für das Schliessen rückwärts siehe Übung 51.

Übung 67. Die Richtungsveränderung im Marsche der Flankenlinie ist eine weitere Anwendung der Übung 13, wobei das Schreiten zugleich mit einer Drehung erfolgt. Die Drehung findet auf dem linken Fusse statt, wenn rechts um gedreht und marschirt werden soll und vice-versa. Alle Einzelnen führen diese Drehung nach einander an der Stelle aus, wo der Führer die neue Richtung eingeschlagen hat. Turnschule 41.



Übg. 70.

Übung 68. Das Beugen der Kniee hat anfangs langsam und mässig nur in Grundstellung, wenigstens 2—3 mal, zu geschehen. Erst nachher tritt das Fusswippen damit in Verbindung, so dass jedesmal von der Grundstellung aus Zehenstand — Beugen — Strecken — und Grundstellung ausgeführt werden, bis diese vier Bewegungen sicher und rasch auch in einer Zeit auf das einfache Kommando: Beugt! — Streckt! erfolgen.

Übung 69. Nach mehrmaliger Wiederholung der Übung 44 geschieht das Hüpfen auf den Befehl: Hüpf! Dasselbe hat in die Beugstellung und auf die Fussballen (Zehen) zu erfolgen, worauf erst Strecken und Grundstellung eintritt. Erst in 4, dann in 2 Zeiten, endlich auf „Hüpf!“

Übung 70. (Nach Niggeler, Turnschule. III). Jeder Schüler erhält einen Gegner. Die Arme auf der Brust oder auf dem Rücken verschränkt und auf einem Beine hüpfend, sucht einer den andern so zu stossen, dass dieser das gehobene Bein niedersetzen muss. Das Stossen geschieht stets mit einer Körperseite (Oberarm) gegen den Oberarm des Gegners und am erfolgreichsten von unten nach oben. Wer das gehobene Bein auf den Boden setzt, hat verloren; dem Stoss ist zur Seite hüpfend oder durch Drehung auszuweichen. Die Gegner können paarweise nacheinander oder gleichzeitig in einer Reihe kämpfen. Das Spiel kann mannigfaltig variiert werden. Siehe Niggeler a. a. O.

XV. Lehrstoff und Befehl.

- | | |
|---|---------|
| | T. Sch. |
| 71. Marschiren in Kolonne (4er Reihen): Vorwärtsgehen, eine bestimmte Schrittzahl mit $\frac{1}{4}$ -Drehung je auf den ersten Schritt, abwechselnd mit Gehen an Ort. | — |
| <i>4 Tritte an Ort, abwechselnd mit $\frac{1}{4}$-Drehung links (r.) und 8 Schritten Vorwärtsgehen — Marsch!</i> | |
| 72. Sprungübung. | 87. 98 |
| <i>a) Sprung an Ort — Sprung!</i> | |
| <i>b) Sprung vorwärts (seitwärts) — Sprung!</i> | |
| <i>c) Sprung an Ort mit $\frac{1}{4}$-Drehung links (r.) — Sprung!</i> | |
| 73. Schreiten mit $\frac{1}{4}$ -Drehung. | 89 |
| <i>a) Vorschrift links (r.) mit $\frac{1}{4}$-Drehung rechts (l.) — Schritt!</i> | |
| <i>b) Schliessen links (zur Ausgangsstellung, $\frac{1}{4}$-Drehung l.) — Schliesst!</i> | |
| <i>c) Vorschrift links (r.) mit $\frac{1}{4}$-Drehung rechts (l.) — Schritt!</i> | |
| <i>d) Schliessen rechts (l.) — Schliesst!</i> | |
| 74. Schreiten mit Kniebeugen. | 90 |
| <i>a) Vorschrift (Seitschritt) rechts (l.) mit Kniebeugen links (r.) — Schritt!</i> | |
| <i>b) Schliessen rechts — Schliesst!</i> | |
| <i>c) Seitschritt links u. Kniebeugen rechts mit Armheben seitwärts (hoch, vorwärts) — Schritt!</i> | |
| <i>d) Schliessen rechts (Nachstellschritt) — Schliesst!</i> | |
| 75. Hochsprung mit geschlossenen Füßen. | 100 |

XV. Bemerkungen zur Ausführung.

Übung 71. Die Turnschule schreibt zwar den Marsch in Kolonne erst für die II. Stufe vor, er soll ihr auch nach diesem Lehrgang zugewiesen bleiben. Hier handelt es sich wesentlich um die Übung des Marschirens in bestimmten Ordnungen (Reihen) und abwechselnd mit Gehen an Ort, teils zur Abwechslung mit dem Marschiren in Flankenlinie, teils zur sichern Einprägung des Schreitens mit gleichzeitigem Drehen. Nach den vier Tritten an Ort wird also von allen Turnenden gleichzeitig „links um“ mit Vorschreiten links in der neuen Richtung ausgeführt. Dies viermal ausgeführt, gibt ein „Gehen im Viereck“.

Übung 72. Der Sprung ist ein Hüpfen mit erhöhter Anstrengung. Im übrigen sind die gleichen Einzelheiten zu beobachten, insbesondere, dass der Niedersprung auf die Fussballen (Zehen) und zum sichern Stand erfolge, wobei ein mässiges Kniebeugen und sofortiges Strecken zu verlangen ist. Arme frei, soweit möglich durch Schwingen mitbehülflich, besonders zum Sprung vorwärts. Die $\frac{1}{4}$ -Drehung (c) hat im „Flug“ zu geschehen.



Übung 73. *a* und *b* entsprechen genau Nr. 89 der Turnschule; *c* und *d* führen die Übung weiter, indem das eine Bein schreitet, das andere schliesst. Diese Übung ist auch zur mehrmaligen Wiederholung in Verbindung mit Gehen an Ort und Marschiren zu verwenden, ähnlich 71, Gehen im Viereck, indem das Gehen an Ort durch ein solches Geschritt (Vorschritt links mit $\frac{1}{4}$ -Drehung rechts und Schliessen rechts) eingeleitet wird. Vgl. oben: 8 Schritte Vorwärtsgen und 4 Tritte an Ort; dort wurde die Drehung mit dem ersten der 8 Schritte, hier wird sie mit dem ersten der 4 Tritte verbunden.

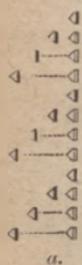
Übung 74. Das Beugen des Standbeines erfolgt gleichzeitig mit dem Vorschritt des andern, gestreckten Beines. Der Oberkörper verharre in seiner senkrechten Haltung. Fussspitze des Standbeines auswärts, Beugung so, dass das Knie senkrecht über derselben sich befindet.

Übung 75. Erst ohne Seil, wie Übung 72, dann über das Seil, auf mässige Höhe angelegt, auszuführen. Variation: mit Vorhüpfen (einmal Hüpfen vorwärts, dann Sprung); mit 1, 2, 3 Schritten Angen (dann Hüpfen) zum geschlossenen Aufsprung.

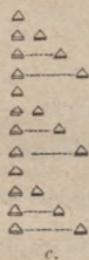
XVI. Bemerkungen zur Ausführung.

Übung 76. Die Staffel ist eine ebenso bequeme als leichte Art, die Reihe zu öffnen und in eine Stellung zu bringen, welche die freie Übung der Einzelnen gestattet und eine richtige Übersicht bietet. Der Abstand kann 1, 2, 3 etc. Schritte betragen, was in der Ankündigung zu bemerken ist, z. B. (Front): Links, 2 Schritte Abstand, in Staffel — Marsch! Ohne Ankündigung der Schrittzahl wird der Abstand stets 1 Schritt genommen. In der Flankenstellung der Reihen wird die Staffel durch Seitwärtsgehen (Nachstellschritt) oder durch Vorwärtsgehen (mit entsprechender Drehung) gebildet. Statt die aus der Frontstellung gebildete Staffel durch Vorwärtsgehen der Hintern neben den vordern Führer, 76 b, zu schließen, kann dies auch durch Rückwärtsgehen, bezw. $\frac{1}{2}$ -Drehung und Vorwärtsgehen (siehe Übung 51) neben den zu hinterst stehenden Führer geschehen.

Übung 77. Bei dem Rumpfbeugen seitwärts ist darauf zu achten, dass wirklich ein Beugen des Rumpfes in den Lenden erfolge und nicht bloss der Kopf auf eine Seite geneigt werde. Die Bewegung selbst werde erst nur langsam und mässig ausgeführt; beide Füße bleiben in ihrer festen Stellung.



Übg. 76.



c.



Übg. 77 c.

Übung 78. Die Haltung des gehobenen Fusses bleibt am richtigsten die gewöhnliche Lage desselben im Stehen, wobei die Fussspitze nur ein wenig gesenkt wird. Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel, das Standbein bleibt stramm gestreckt. Bei dem Fersenheben des einen Beines bleiben die Knie aneinander geschlossen.

Übung 79 dient als Vorbereitung auf die Übung 80 und mag als Hüpfen oder als Sprung ausgeführt werden, wobei besonders das Hüpfen oder der Sprung *vorwärts* zu üben ist. Hände — an! oder auf dem Rücken verschränkt oder ganz frei. 79 b erheischt ausser dem Vorschritt einen weitem, kleinen Sprung links (Hüpfen) vorwärts, nicht zu verwechseln mit Sprung rechts aus der *Vorschrittstellung* links; in diesem Falle spreizt das linke Bein. Die Übung kann also aus der Grundstellung oder aus der Schrittstellung — und auch mit Angehen (1, 2, 3 Schritte) — und dadurch Übung 80 ausgeführt werden.

XVII. Lehrstoff und Befehl.

- | | T. Sch. |
|---|---------|
| 81. Schwenkung der Vierer-Reihe. | 37-40 |
| <i>Hände zur Kette — an!</i> | |
| <i>Rechts (l.) schwenkt — Marsch!</i> | |
| <i>Links schwenkt je nach 4 Tritten an Ort —</i> | (115) |
| <i>Marsch!</i> | |
| 82. Marschiren und Laufen mit Richtungsveränderung. | 42.67 |
| (Flankenlinie) <i>Abteilung vorwärts — Marsch!</i> | |
| <i>Gegenzug rechts (l.) — Marsch!</i> | |
| <i>Laufschritt — Marsch!</i> | |
| <i>Gewöhnlicher Gang — Marsch!</i> | |
| 83. Schreiten rückwärts, Beugen des Standbeines mit
Armstossen. | 90 |
| <i>Arme zum Stoss — an!</i> | |
| <i>Rückschritt rechts (l.) mit Kniebeugen links (r.)
und Armstossen vorwärts — Schritt!</i> | |
| <i>Schliessen rechts (l.) und Arme an — Schliesst!</i> | |
| Dasselbe mehrmals wiederholt und mit Arm-
stossen seit- und aufwärts verbunden. Ebenso
mit Seitschritt. | |
| 84. Rumpfbeugen vorwärts (und rückwärts) in Schritt-
stellung. | 79 |
| a) <i>Seitschritt links (r.), Arme seitwärts hoch -
Schritt!</i> | |
| b) <i>Rumpfbeugen vorwärts — Beugt — Streckt!
(wiederholen) Grundstellung — Schliesst!</i> | |
| c) <i>Vorschritt links (r.) und Arme vorwärts
hoch — Schritt!</i> | |
| d) <i>Rumpfbeugen vorwärts — Beugt! etc.</i> | |
| 85. Ein Spiel. Der Seilkampf. | |

XVII. Bemerkungen zur Ausführung.

Übung 81. Die Schwenkung in Vierer-Reihen hat zunächst mit Verkettung der Hände zu geschehen, um die Einzelnen der Reihe zu einem Ganzen zu verbinden; die Verkettung findet „vornher“ oder „hintenher“ statt, je nachdem die Arme schräg seitwärts vornhin oder hinter den Nebestehenden ausgestreckt werden. Der Führer geht an Ort und dreht sich entsprechend dem Vorschreiten der Übrigen; dieses hat in aufrechter, strammer Haltung und mit festem Schritt zu geschehen; der dem Führer Nächststehende hat die kleinsten, der Entfernteste die grössten Schritte auszuführen. Die Übung ist leicht mit Gehen an Ort in Verbindung zu bringen.



Übg. 81.

Übung 82. Vgl. die Bemerkungen zu Übungen 62 und 67. Der Gegenzug erfolgt durch zweimalige $\frac{1}{4}$ -Drehung nacheinander, nicht durch $\frac{1}{2}$ -Drehung, und zwar auf den gleichen Schritt, also z. B. links durch $\frac{1}{4}$ -Drehung links mit Vorschritt links, Schritt rechts und nochmals $\frac{1}{4}$ -Drehung links mit Vorschritt links und nun im gewöhnlichen Schritte gradaus.

Übung 83. Bei dem Rückschritt ist auf energisches Schreiten zu halten, wobei der schreitende Fuss nicht einwärts gedreht werden darf. Körperhaltung aufrecht, Kopf hoch. Das Armstossen kann nach der gleichen Richtung mehrmals wiederholt oder vor-, seit- und aufwärts abwechselnd ausgeführt werden.

Übung 84. Das Rumpfbeugen rückwärts wird am einfachsten mit dem Strecken verbunden, so dass dieses übergeht in eine mässige Neigung rückwärts. Übung *b* kann überdies auch als Rumpfbeugen schräg vorwärts (Übung 63) mit Beugen des entsprechenden Knie's geübt werden. Ebenso kann Übung *c* zur Abwechslung mit Kniebeugen verbunden werden, so dass mit Beugen vorwärts das vorgestellte Bein beugt, mit dem Strecken (bezw. Beugen rückwärts) das Standbein.

Übung 85. Das Spiel kann abteilungsweise oder von je einem Gegnerpaar ausgeführt werden. Ein 5–6 m. langes, ziemlich dickes Seil oder Tau dient dazu. Die Gegner stellen sich Gesicht gegen Gesicht oder Rücken gegen Rücken an das Seil. Ein Strich auf dem Boden, etwa unter der Mitte des Seiles, dient als Mal. Wer über dieses gezogen wird, ist besiegt. Die Wahl der Parteien kann vom Spielordner getroffen oder je einem Führer der Partei zum abwechselnden Hervorruf überlassen werden.

XVIII. Lehrstoff und Befehl.

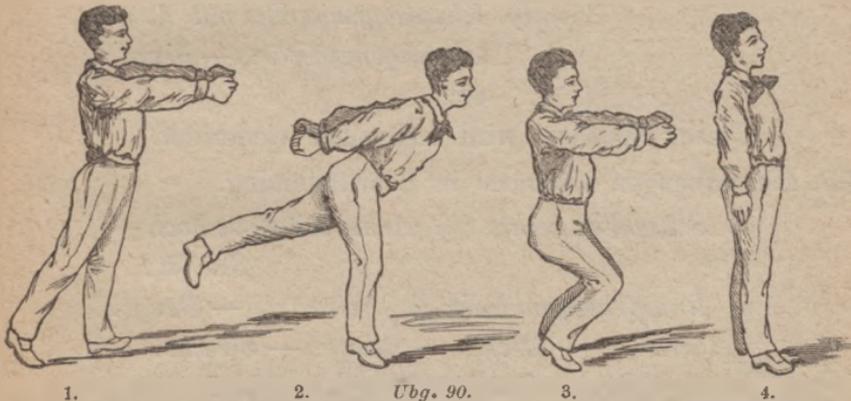
- | | |
|--|----------|
| | T. Sch. |
| 86. Schwenkungen, ohne Fassung der Hände, abwechselnd mit Vorwärtsgehen. | 38. 39 |
| <i>Rechts (l.) schwenkt — Marsch!</i> | |
| <i>4 Schritte vorwärts — Marsch!</i> | |
| Eine bestimmte Schrittzahl an Ort- und Vorwärtsgehen, verbunden mit $\frac{1}{4}$ Schwenkung. | |
| 87. Schreiten mit Beugen des Standbeines und mit Armstossen. | 90 |
| <i>a) Vorschrift links (r.) mit Kniebeugen rechts (l.) u. Armstossen seitwärts — Schritt! Schliessen rechts, Arme an — Schliesst!</i> | |
| <i>b) Rückschritt rechts (l.) mit Kniebeugen links (r.) u. Armstossen vorwärts — Schritt! Schliessen links (r.) und Arme an — Schliesst!</i> | |
| <i>c) Seitenschritt links (r.) mit Kniebeugen rechts, Armstossen aufwärts — Schritt! Schliessen rechts (l.) und Arme an — Schliesst!</i> | |
| 88. Kniebeugen mit Armschwingen. | 97 |
| In Vor- (Seit- und Rück-)schrittstellung links (r.): | |
| <i>Kniebeugen links und Armschwingen seitwärts — Beugt!</i> | |
| <i>Kniebeugen rechts und Armschwingen vorwärts — Beugt!</i> | |
| 89. Schritthüpfen. | 94 |
| <i>a) Vorschrift links (r.) und Hüpfen rechts (l.) Hüpf!</i> | |
| <i>b) Seitenschritt links (r.) und Hüpfen rechts (l.) — Hüpf!</i> | |
| <i>c) Schritthüpfen je nach 1 (2. 3. 4 etc.) Schritt — Marsch!</i> | |
| 90. Springen. Weitsprung. | 101. 101 |
| <i>a) Aus der Vorschriftstellung links (r.), Aufsprung rechts (l.) — Sprung!</i> | |
| <i>b) 2 (3. 4 etc.) Schritte Angehen (l. r.), Aufsprung links (r.) — Sprung!</i> | |
| <i>c) 2 (5. 7 etc.) Schritte Anlauf (l. r. l.), Aufsprung rechts — Sprung!</i> | |
| <i>d) Weitsprung mit geschlossenen Füßen.</i> | |

XVIII. Bemerkungen zur Ausführung.

Übung 86. Bei dem Schwenken ohne Fassung ist sorgfältig auf genaue Einhaltung der Ausrichtung zu sehen. Auf die Schwenkung folgt erst das Gehen an Ort, dann das Vorwärtsgehen; später erst mag das Gehen an Ort weggelassen werden. Mit einem Reihenkörper, welcher aus mehreren Vierer-Reihen besteht, lassen sich durch mehrmalige Wiederholung des Schwenkens abwechselnd mit Vorwärtsgehen ganz gefällige Bewegungsformen darstellen.

Übung 87. Dies Schliessen ist ein Nachstellschritt, die Übung ist in allen drei Formen, Vor-, Rück- und Seitschritt, je links und rechts abwechselnd mehrmals auszuführen, z. B. je vier Nachstellschritte links und rechts nach jeder Richtung.

Übung 88 ist eine ähnliche, jedoch schwierigere Bewegungsform, namentlich der Kniebeugewechsel in der Vor- (Rück-)schrittstellung, wobei das Standbein zu beugen ist. Vgl. Bemerkung zu Übung 74 in betreff der Körperhaltung. Das Armschwingen kann in verschiedener Weise mit diesem Beugewechsel verbunden werden. Es ist dabei zu beachten, dass die Bewegungen stets energisch ausgeführt werden und in ihrer Verbindung zweckmässig und allseitig den Körper betätigen.



Übung 89. Das vorschreitende linke (r.) Bein beugt leicht und stösst vom Boden ab, während der nachstellende rechte (l.) Fuss hüpfte; dadurch wird von selbst das linke Bein zum Spreizen erhoben, womit es zugleich einen weitem Vorschritt ausführt, dem wieder das Hüpfen rechts folgt u. s. w. Die gleiche Übung ist auch seitwärts zu machen und dann (c) mit gewöhnlichem Gang in Verbindung zu bringen. Gerade Schrittzahl lässt das Schritthüpfen desselben Fusses, ungerade das Schritthüpfen abwechselnd rechts und links erfolgen.

Übung 90. Die Abbildung zeigt in Fig. 1, 2, 3, 4 die verschiedenen Stadien des Sprunges. Aus der Grundstellung erfolgt erst *Vorschrittstellung* (l. oder r.) Fig. 1; erst im Moment des Übergangs zum „*Aufsprung*“, Fig. 2, werden die Arme vorwärts geschwungen und erhebt sich der zurückstehende Fuss auf den Ballen. Während des Fluges wird das freie Bein gestreckt vorwärts geschwungen. Der „*Niedersprung*“, Fig. 3, ist für Anfänger nur vorübergehend einzunehmen, wie es auch beim gewöhnlichen Sprung der Fall ist; sofort tritt mit strammer Streckung „*Grundstellung*“ (Fig. 4) ein. (Fig. 2, 3 nach Lion.)

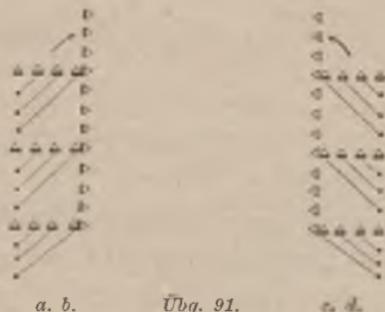
XIX. Lehrstoff und Befehl.

- | | |
|---|---------|
| | T. Sch. |
| 91. Reihungen und Schwenkungen der Vierer-Reihe.
(Flankenlinie. Nummeriren.) | 33-40 |
| <i>a) Rechts Nebenreihen — Marsch!</i> | |
| <i>b) Rechts schwenkt — Marsch!</i> | |
| <i>c) Links — um! — Links Nebenreihen — Marsch!</i> | |
| <i>d) Links schwenkt — Marsch! u. s. w.</i> | |
| 92. Kniebeugen mit Armschwingen in Seitschrittstellung.
Seitschrittstellung: <i>a) Kniebeugen links mit Arm-
schwingen seitwärts hoch —
Beugt!</i> | 88 |
| <i>b) Kniebeugen rechts mit Arm-
schwingen seitwärts — Beugt!</i> | |
| etc. | |
| Dieser Wechsel wird mehrmals wiederholt. | |
| 93. Rumpfbeugen seitwärts in Schrittstellung. | 79 |
| <i>a) Seitschritt rechts (l.), Arme seitwärts hoch —
Schritt!</i> | |
| <i>b) Rumpfbeugen links (r.) seitwärts — Beugt!</i> | |
| <i>c) Streckt! — Rechts — Beugt! — Streckt! —
Grundstellung — Steht! etc.</i> | |
| Ist auch mit entsprechendem Kniebeugen zu
üben, ebenso abwechselnd mit Rumpfbeugen vor-
wärts. | |
| 94. Marschiren mit Armübungen. | 91 |
| Armschwingen, z. B., auf je zwei oder vier
Schritte eine Bewegung. | |
| Armstossen, ebenso. | |
| Armstossen vorwärts und Armschwingen seit-
wärts abwechselnd. | |
| 95. Dauerlauf, 3—4 Minuten. | 68 |

XIX. Bemerkungen zur Ausführung.

Übung 91. Reihungen und Schwenkungen können zu gefälliger Kombination vereinigt werden. Wie das Schwenken für sich, so kann auch das Reihn für sich, in bestimmter Weise festgesetzt — z. B. je abwechselnd rechts (l.) Nebenreihen und Vorreihen — hübsche Ordnungsgebilde entwickeln. Vgl. hienach XXI—XXIV. Übung 91 zeigt *eine* Art, Reihung und Schwenkung zu verbinden. Dadurch gerade wird auch dem Schüler der Unterschied zwischen den beiden Übungsformen klar: bei dem Reihn hat jeder Einzelne eine selbständige Bewegung, bei dem Schwenken ist die Reihe die Einheit.

Übung 92. Das Armschwingen geschieht am besten stets vom Abhang aus, so dass die Arme je aus der Hoch- und aus der Seithehalte jedesmal erst in Abhang und dann in die neue Lage geschwungen werden. Ebenso lässt sich mit diesem Kniebeugewechsel das Armschwingen „vorwärts hoch“ und „vorwärts“, oder „vorwärts“ und „seitwärts“, verbinden.



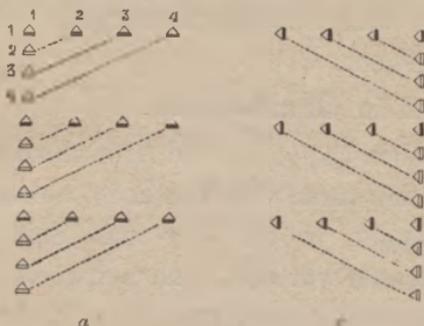
Übung 93. Bei dieser Haltung der Arme ist darauf zu achten, dass sie im Beugen sich nicht vom Kopfe entfernen und gestreckt bleiben. Das Kniebeugen ist nur langsam auszuführen, sonst wird das Rumpfbeugen ungenau.

Übung 94. Diese Kombination mag dann und wann — zur Abwechslung mehr, als zu besonderem Nutzen — ausgeführt werden. Bei der Schwierigkeit, welche das richtige, schöne Marschiren auf dieser Altersstufe noch findet, ist eine Teilung der Aufmerksamkeit demselben keineswegs förderlich. Für die Ausführung selbst kann die angegebene Form oder die andere angeordnet werden, wobei z. B. auf 8 Schritte gewöhnlichen Gang 4 Armbewegungen, jede auf 2 Schritte, folgen; Armstossen vorwärts — Armschwingen seitwärts — Armschwingen vorwärts — Arme — an u. s. w.

Übung 95. Der Dauerlauf in der Umzugsbahn oder auf einem Wege ist nun genau nach Vorschrift im Laufschrift auszuführen: Körper und Beine gestreckt, Kopf auf, Mund geschlossen, Unterarme angezogen, wie zum Stoss, leichter Schritt auf den Fussballen. Übg. 62.

XX. Bemerkungen zur Ausführung.

Übung 96. Das Abstandnehmen ist gleichzeitig mit dem Neben- oder Vorreihen erst dann vorzunehmen, wenn durch vielfache Übung die Schüler einige Sicherheit in der Stellungnahme erlangt haben. Alsdann ist die Verbindung der beiden Übungen geeignet, die Aufmerksamkeit zu schärfen und Selbständigkeit in die Bewegung der Einzelnen zu bringen. Auch hat sie den Vorteil, dass die Öffnung des Reihenkörpers zur Vornahme der Freiübungen schnell erzielt wird. Selbstverständlich gilt dabei der Grundsatz, dass der kürzeste Weg der beste sei. Aus der Linie schreitet der Einzelne direkt der Stelle zu, welche er einzunehmen hat.



Übg. 96.

Übung 97. Wird die Übung mit Schreiten vor- und rückwärts gemacht, so kann sie folgende Kombination darstellen: *a* Vorschr. l., Kniebeugen r., Armstossen vorw., *b* Rückschritt l., Kniebeugen r., Armschwingen seitw., *c* Vorschr. l., Kniebeugen r., Armschwingen vorw., *d* Grundstellung; oder: *a* Rückschritt r., Kniebeugen l., Armst. vorw., *b* Vorschr. r., Kniebeugen r., Armschw. seitw., *c*=*a* (mit Armschwingen vorw.), *d* Grundstellung.

Übung 98. Der Übergang von der Rumpfbeugehaltung zur tiefen Kniebeuge ist eine ziemlich anstrengende und schwierige Übung. Das Seitwärtschwingen der Arme erschwert den sichern Übergang; es kann auch durch die leichtere Vorhebbalte ersetzt werden.

Übung 99. Es ist zweckmässig, die Arme in bestimmter Weise mitwirken zu lassen bei dem Sprunge, wie dies auch im praktischen Falle stets vorkommt. Wir lassen z. B. den Sprung aus dem Stand „mit Bewegung“ so ausführen, dass auf 1! Grundstellung mit Armheben vorwärts, auf 2! Sprung mit Armschwingen rück- und vorwärts erfolgt. Der Niedersprung hat stets auf die Fussballen und mit Kniebeugen zu geschehen, womit zugleich die Arme in Vorhebbalte gelangen. Strecken zur Grundstellung und „Arme ab“ haben sofort einzutreten.

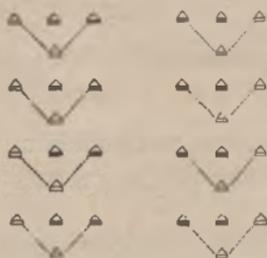
Übung 100. Auf einem ebenen, freien Raum von 30–40 m Länge und etwa 20 m Breite ist dies Fangspiel auszuführen. Der zum „schwarzen Mann“ Gewählte stellt sich auf die eine Längen-Grenze, die übrigen Spielenden auf die entgegengesetzte. Auf den Zuruf des schwarzen Mannes: Fürchtet Ihr den schwarzen Mann? antwortet der Chor: Nein! und alle eilen der entgegengesetzten Grenze zu. Der schwarze Mann läuft denselben entgegen und sucht wenigstens einen der Fliehenden zu fangen. Trifft er einen mit einem leichten Schlage, so ist derselbe ebenfalls ein schwarzer Mann. So wird das Spiel fortgesetzt, bis alle Spielenden schwarze Männer geworden sind; der letzte freie Spieler ist jeweilen der schwarze Mann für das folgende Spiel. Spielregeln: Kann ein schwarzer Mann in 3 Gängen keinen fangen, so wird er abgesetzt; beim Laufen darf nicht umgekehrt und die Spielgrenze nicht überschritten werden.

XXI. Übungsreihe.

	Lehrgang.
101. Ordnungsübungen der Zweier-Reihe.	17. <i>c</i>
<i>a</i>) Neben-, Vor- und Hinterreihen auf Befehl.	
<i>b</i>) Dasselbe mit Gehen an Ort verbunden, so dass je auf den ersten von 4 Tritten die Veränderung erfolgt.	
<i>c</i>) Öffnen und Schliessen seitwärts mit Vorwärtsgehen.	
102. Armübungen in Grundstellung.	
<i>a</i>) Armheben (langsam) und Armschwingen vorwärts, seitwärts, vorwärts hoch, abwechselnd.	4. 9. 14
<i>b</i>) Armbeugen in der Vor- und Seithebhalte.	24. <i>b</i>
<i>c</i>) Armstossen vorwärts und seitwärts.	24. <i>c</i>
Die Folge <i>a</i> , <i>b</i> , <i>c</i> wird mehrmals wiederholt.	
103. Schreiten und Schliessen vor- und rückwärts. (Hände — an! oder Arme auf dem Rücken verschränkt.)	
<i>a</i>) Schreiten l. (r.) vorwärts und Schliessen l. (r.).	3. <i>a</i>
<i>b</i>) Schreiten l. (r.) vorwärts und Schliessen r. (l.).	8. <i>b</i>
<i>c</i>) Schreiten l. (r.) vorwärts und Schreiten r. (l.) vorwärts.	8. <i>c</i>
104. Schreiten und Schliessen mit Kniebeugen und Armschwingen.	
<i>a</i>) Wiederholtes Schreiten rückw. r. (l.) mit Kniebeugen l. (r.) und Armschwingen vorw. Schliessen links (rückwärts).	28. <i>b</i>
<i>b</i>) Wiederholtes Schreiten l. (r.) vorw. mit Fusswippen rechts (l.) und Armschwingen seitwärts.	3. <i>b</i>
<i>c</i>) Reihe gegen Reihe: <i>a</i> und <i>b</i> gegengleich abwechselnd.	
105. Ein Spiel: Fuchs aus dem Loch.	

XXI. Bemerkungen zur Ausführung.

Vorbemerkung. Die nachfolgenden vier „Übungsreihen“ (T. Sch. No. 88) haben einen doppelten Zweck: erstens durch einige Beispiele zu zeigen, wie der durchgearbeitete Stoff jeweilen zu verwenden sei zu Übungsgruppen, zweitens Programme zu bieten für gelegentliche Aufführungen. Alle vier Reihen sind so angelegt, dass jede Übung *a)* für sich in mehrmaliger Wiederholung — *b)* in Verbindung mit der nächststehenden zu einer einfachen und mit 2, 3 oder allen andern zu einer zusammenhängenden Kombination geübt werden kann. Ein vierteiliger Rhythmus ist auf diese Übungen leicht anzulegen.



Rechts (l.) Nebr. Links (r.) Nebr.
Übg. 101.

Übung 101. Diese Ordnungsübung kann für eine grössere Schülerzahl dadurch zu einem gefälligen Ordnungsgebilde gestaltet werden, dass die 2. Hälfte der Schüler in einer zweiten Linie (Front) hinter der ersten aufgestellt wird. Die beiden Linien können nun die Reihübungen gleichseitig oder gegengleich ausführen. Die letztere Art ist durch das Bild oben angedeutet, indem in der ersten (Flanken) Linie *rechts*, in der zweiten *links* Nebenreihen und vice versa stattfindet. Das Öffnen *c)* bildet den Übergang zu den Freiübungen.

Übung 102. Das langsame Armheben ist eine vortreffliche Übung zur wirksamen Betätigung der Armmuskeln. Abwechselnd mit Armschwingen wird es am besten geregelt dadurch, dass auf zweimal Armschwingen die gleiche Zeit, wie auf einmal Armheben, verwendet wird.

Übung 103. *b* und *c* kann mit Fusswippen des Standbeins ausgeführt werden, weil auf den Vorschritt l. Schliessen r. oder Vorschritt r. erfolgt.

Übung 104. Z. B. 4 mal Rückschreiten, dann 4 mal Vorschreiten. „Reihen gegen Reihen gegengleich“ heisst: ungerade Reihen *links*-, gerade Reihen *rechtsum*! Ungerade Reihen Rückschreiten, gerade Reihen Vorschreiten und vice-versa.

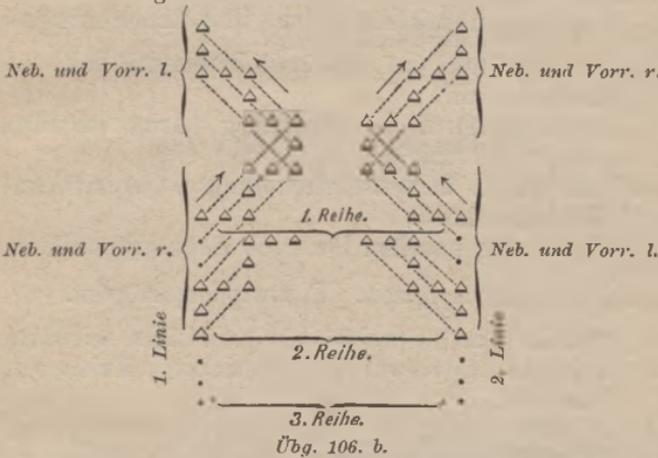
Spiel. Von einer kreisförmig abgegrenzten Freistatt aus verfolgt der Fuchs, auf einem Beine hinkend, die Mitspielenden, indem er einen derselben mit seinem Plumpsack zu treffen sucht. Der Getroffene wird als neuer Fuchs bis zur Freistatt mit Plumpsackschlägen verfolgt; dasselbe geschieht dem Fuchs, wenn er während des Spiels den erhobenen Fuss niederstellt; beidemale rufen die verfolgenden Spieler: „Fuchs ins Loch!“ Ruht der Fuchs zu lange aus in seiner Freistatt, so wird er herausgefordert durch den Zuruf: „Fuchs aus dem Loch!“

XXII. Übungsreihe.

	Lehrgang.
106. Ordnungsübungen der Dreier-Reihe.	
<i>a)</i> Neben-, Vor- und Hinterreihen auf Befehl.	36. 46
<i>b)</i> Wiederholtes r. (l.) Neben- und Vorreihen abwechselnd (staffelreihig).	
<i>c)</i> Dasselbe mit je 4 Schritten Vorwärtsgehen.	
107. Schreiten und Schliessen mit Armschwingen, Rumpfbeugen.	
<i>a)</i> In Grundstellung: Armheben vorwärts (1).	39
<i>b)</i> Schreiten links vorw., Armschwingen seitwärts (2).	
<i>c)</i> Schliessen links, Armschwingen vorwärts. (3)	
<i>d)</i> Grundstellung (4). Dasselbe, nach 2—4 maliger Wiederholung auch rechts schreitend.	38
<i>e)</i> Rumpfbeugen (Grundstellung, Arme hoch) vorwärts.	
108. In Grundstellung Armstossen; in Schrittstellung Armschwingen mit Arm- und Kniebeugen.	
<i>a)</i> Armstossen vorwärts (Grundstellung) (1).	24
<i>b)</i> Vorschrift links (r.), Armschwingen seitwärts (2).	42
<i>c)</i> Kniebeugen links und Armbeugen; Strecken — Beugen (3—6).	
<i>d)</i> Strecken und Armschwingen vorwärts. — Grundstellung (7 8).	
109. Schreiten mit Armschwingen. Rumpfbeugen.	
<i>a)</i> Schreiten l. (r.) rückwärts, Armschwingen vorwärts (1) — Schreiten l. (r.) vorwärts, Armschwingen vorwärts hoch, (2).	54
<i>b)</i> Rumpfbeugen vorwärts in der Vorschriftstellung, 2 mal (3—6).	
<i>c)</i> = <i>a</i> (7). Grundstellung (8).	
110. Ein Spiel: Schlaglauf.	

XXII. Bemerkungen zur Ausführung.

Übung 106. Die Ordnungsübung *b* ergibt ein gefälliges Bild, indem durch fortgesetztes Neben- und Vorreihen nach derselben Richtung die Linie einer Treppe beschrieben wird. Diese Staffelnbildung wird genau sichtbar, wenn eine Reihe erst nach der andern in Bewegung gesetzt wird, so dass die zweite das Nebenreihen ausführt, während die erste bereits das Vorreihen vollzieht u. s. f. In beiden Formen kann z. B. angeordnet werden, dass je viermal oder so viel als Reihen sind, rechts Neben- und Vorreihen, dann viermal links Neben- und Vorreihen auszuführen sei. Bei grosser Schülerzahl können hiefür auch 2 Linien aufgestellt werden mit gegengleicher Bewegung im Reihen, wodurch das nachstehende Ordnungsbild entsteht.



Die Übungen 107, 108, 109 stellen jede für sich eine Gruppe dar, die mehrmals in den einzelnen Bestandteilen oder als Ganzes wiederholt werden kann. Z. B. *a* — *d* links schreitend, dann *e* zweimal; *a* — *d* rechts schreitend, dann wieder *e* zweimal u. s. f. Ebenso können alle in einer Folge ausgeführt werden. Die rhythmische Ausführung ist durch Ziffern in Klammer angegeben.

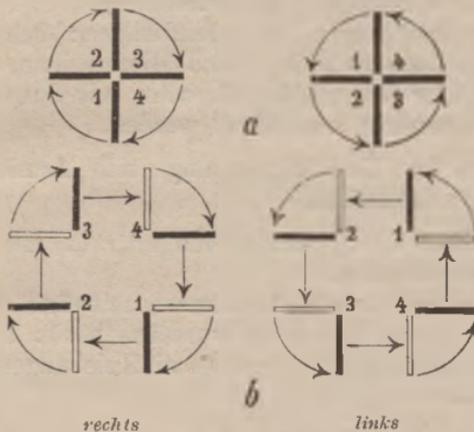
Spiel. Der Schlaglauf ist eine gute Wettübung im Laufen. Die Spieler sind mit einem Plumpsack (Taschentuch mit einem Knopf) versehen, oder können den Schlag auch mit der Hand geben. — Die Laufbahn ist durch einen meterhohen Stab, der eingesteckt wird, in 2 ungleiche Teile geteilt, so dass der eine Teil ungefähr $\frac{1}{3}$, der andere $\frac{2}{3}$ der ganzen Länge misst. Die Spieler verteilen sich gleichmässig auf die beiden Endpunkte der Bahn. Auf den Stab wird z. B. eine Mütze oder ein Taschentuch gelegt. Von jeder Partei stellt sich ein Spieler zum Lauf gegen den Stab bereit. Derjenige, welcher den nähern Weg zurückzulegen hat, sucht die Mütze abzunehmen und schnell umzukehren, während der andere diesen mit dem Plumpsack (oder der Hand) zu erreichen sucht. Wird der Fiehende ereilt, d. h. getroffen, bevor er die Standlinie (das Mal) seiner Partei erreicht hat, so ist er gefangen und kommt als solcher in das feindliche Lager. Trifft der Verfolger nicht, so ist er Gefangener der andern Partei. Darauf tritt ein neues Paar den Wettlauf an. Das Spiel ist verloren, wenn alle Spieler einer Partei gefangen sind.

XXIII. Übungsreihe.

	Lehrgang.
111. Ordnungsübungen der Vierer-Reihen.	81
<i>a)</i> $\frac{1}{4}$ Schwenkung. (Hände zur Kette.)	
<i>b)</i> Schwenken abwechselnd mit 4 Schritt Vorwärtsgehen, z. B. 1) alle Reihen r., 2) alle l. Schwenken.	
<i>c)</i> Öffnen der Reihen durch Seitwärtsgehen.	
112. Schreiten und Schliessen seitwärts; Rumpfdrehen, Kniebeugen mit Armheben und Armschwingen.	
<i>a)</i> Schreiten links (r.) seitwärts, Schliessen links (r.) (Hände — an).	8
<i>b)</i> Rumpfdrehen in Grundstellung (Arme seitwärts gehoben) l. und r.	58
<i>c)</i> Kniebeugen in Seitschrittstellung l. (r.) mit Armschwingen hoch.	42
<i>d)</i> Rumpfbeugen seitw. l. u. r. in Seitschrittstellung.	49
113. Knieheben und Spreizen. Fusswippen, Hüpfen.	
<i>a)</i> (Hände — an!) Spreizen l. (r.) vorwärts, seitwärts.	64
<i>b)</i> Knieheben l. (r.) vorw., Beinstrecken, Knieheben, Strecken.	78
<i>c)</i> Dieselbe Übung (<i>b</i>) mit Armstossen vorw. und Armschwingen seitwärts.	
<i>d)</i> Hüpfen mit $\frac{1}{4}$ Drehung, vorausgehend je 1 mal Fusswippen, event. das Fusswippen mit Armschwingen seitw. oder vorw., das Hüpfen mit Armschwingen hoch.	69
114. Kniebeugen in Vorschrittstellung mit Armschwingen; Rumpfbeugen.	
<i>a)</i> Vorschr. l. (r.) mit Kniebeugen rechts (l.) und Armheben vorwärts.	74
<i>b)</i> Beugewechsel, Armschwingen seitwärts.	
<i>c)</i> Rechts (l.) um (Seitschrittstellung) und Arme hoch: Rumpfbeugen schräg vorw. l. (r.).	63
115. Ein Spiel. Der Treibball.	
*) Die Gesetze bei diesem Spiele sind:	
1. Der Balltreiber darf sein Geschäft nur mit dem Stock versehen und weder Hand noch Fuss benutzen.	
2. Die Gegner des Balltreibers dürfen ihre Löcher nicht etwa mit dem Fusse zudecken.	(Niggeler, Turnschule.)

XXIII. Bemerkungen zur Ausführung.

Übung 111. Das Schwenken in Viererreihen ist eine ebenso einfache als hübsche Ordnungsübung für eine grössere Zahl Turnender. Fig. *a* zeigt die einfache $\frac{1}{4}$ Schwenkung, je auf Kommando, oder auch mit Gehen an Ort verbunden, auszuführen. Fig. *b* zeigt dieselbe Übung mit Vorwärtsgehen, z. B. mit 4 Schritten, verbunden. Die Schwenkung selbst erfordert auch 4 Schritte. Sind die Turner in 2 Linien aufgestellt, so lassen sich nach dem angedeuteten Beispiele auch symmetrische Figuren bilden: In der ersten Linie wird rechts, in der zweiten links geschwenkt.



Übg. 111.

Übung 112. 113. 114 sind wie in den vorigen Übungsreihen zu behandeln. 112 kann in der angegebenen Reihenfolge (2mal jede Übung) dargestellt, oder es können *ab, cd* — *ac, bd* — für sich geübt werden. Ebenso verhält es sich mit 113. 114. In Übung 114 ist *c*) eine Anwendung der Übung 89 der T.-Sch. (Vorschritt und $\frac{1}{4}$ Drehung).

Spiel. Die Spielgesellschaft kann aus 6 bis 20 Personen bestehen. Jeder versieht sich mit einem etwa drei Fuss langen Stocke. In der Mitte des Platzes wird ein Loch von der Grösse eines Kopfes in den Boden gemacht, und im Kreise um dasselbe, zwei bis drei Schritte Abstand von einander, werden kleinere Löcher angebracht, und zwar immer eins weniger als Spieler vorhanden sind. Nun wird der Balltreiber (Geier) bestimmt, was so zugeht: Alle halten ihre Stäbe in das Mittelloch und der Spielordner zählt: „Eins! Zwei! Drei!“ Auf *Drei!* sucht jeder seinen Stock so schnell als möglich in eines der kleinen Löcher zu setzen, und wer bei dieser Beschlagnahme der kleinen Löcher leer ausgeht, ist Balltreiber. Dieser muss nun bemüht sein, den Ball mit seinem Stocke in den Kreis zu treiben und ihn in das Mittelloch zu rollen. Die Aufgabe der Übrigen ist, dies zu verhindern, indem jeder, wenn der Ball in seine Nähe kommt, denselben durch einen kräftigen Schlag wieder hinaus treibt. Dabei muss aber jeder auf der Hut sein, dass der Balltreiber seinen Stab nicht in eines der verlassenen Löcher steckt, während nach dem Balle geschlagen wird. Wer dadurch sein Loch verliert, übernimmt die Rolle des Balltreibers. Wenn es dem Balltreiber gelingt, den Ball in das Mittelloch zu bringen, so rufen Alle laut: „Wechselt!“ und jeder muss sein bisheriges Loch verlassen und ein neues zu erhaschen suchen. Auch der bisherige Balltreiber sucht eines zu erhalten, und wer dabei leer ausgeht, ist der neue Balltreiber.

XXIV. Übungsreihe.

Lehrgang.

116. Ordnungsübungen.

- a) Nebenreihen der Vierer-Reihe, l. (in der ersten Linie) r. (in der zweiten Linie). 91
- b) Schwenken (ohne Fassung), abwechselnd mit Vorwärtsschreiten und 4 Tritt an Ort, 4 mal.
- c) Abstandnehmen der Reihenglieder, 1 Schritt nach innen. Ausführung der Freiübungen 117–119.
- d) Nach Ausführung der Freiübungen: Schliessen auf die äussern Führer und Hinterreihen, event. kann hier b) wiederholt oder mit Schwenken „nach aussen“ ausgeführt werden.

117. Kniebeugen in Vorschrittstellung mit Armstossen, Rumpfbeugen seitwärts.

- a) Vorschritt l. (r.) mit Kniebeugen r. (l.) und Armstossen vorwärts. 74
- b) Kniebeugen l. (r.), Armstossen seitwärts.
- c) $\frac{1}{4}$ Dr. rechts (l.), Arme vorwärts hoch: Rumpfbeugenseitwärts l. (r.), event. mit Kniebeugen l. (r.). 93
- d) Grundstellung.

118. Armbeugen; Rumpfbeugen.

- a) In Grundstellung: Armbeugen in der Vor- und Seithebbalthe. 24
- b) In Seitschrittstellung (Arme hoch): Rumpfbeugen vorwärts. 49

119. Kniewippen, Armschwingen und Armstossen.

- a) In Grundstellung: Armstossen vorw. und Armschwingen seitw. 34
- b) In Kniebeugstellung: Armstossen seitw. und Armstossen vorw. 68
- c) In Grundstellung: Armschwingen vorw. hoch. 19
- d) = Folge a. b. c.
- e) = „ 119. 117. — 117. 118. 119. —

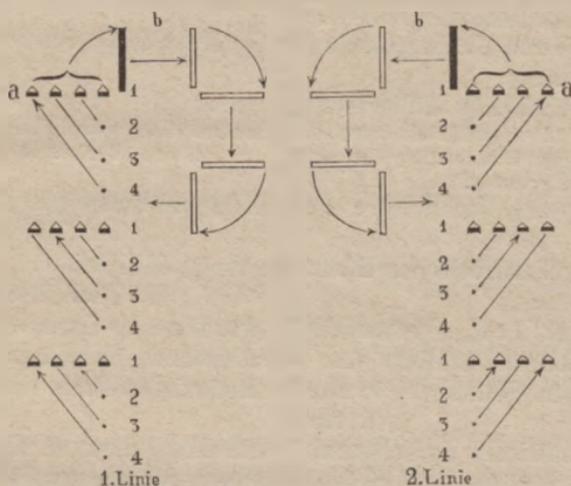
120. Ein Spiel: Tag und Nacht.

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

(Niggeler, Turnschule.)

XXIV. Bemerkungen zur Ausführung.

Übung 116. Zu einer Aufführung eignet sich diese Ordnungsübung ganz gut, weil sie eine Abwechslung bietet, die für die Übenden leicht zu behalten ist. Es sei angenommen, dass die Turnenden in 2 einfachen Frontlinien, mit einem Abstand von 16 Schritt, die 2. hinter der 1., aufgestellt seien. Nachdem „rechts — um!“ gemacht worden ist, beginnt die Übung mit 4 Tritt an Ort, dann in 4 Zeiten Nebenreihen nach aussen, 4 Tr. a. O., dann 4 Schr. vorwärts, 4 Tr. a. O. und Schwenken — a. O. — vorw. — a. O. — Schwenken etc. Nach 4malg. Schw. ist Stellung *a*) wieder erreicht; es folgt *c*) Aufstellung zum geöffneten R. K. behufs Ausführung der Freiübungen. Nach Schluss derselben erfolgt Aufschliessen der Reihenglieder auf die äussern Führer (= *a*) u. Übg. d.



Übg. 116.

Übungen 117, 118, 119 bedürfen einer näheren Erläuterung nicht mehr, nachdem die bezüglichen Bemerkungen zu den früheren Übungsreihen gemacht worden sind.

Nachschrift. Selbstverständlich sind die vier vorstehenden Übungsreihen XXI, XXII, XXIII, XXIV in keiner Weise Vorschrift, sondern wollen nur *beispielsweise geeignete Stoffgruppen* bieten, die in beliebiger Weise anders kombiniert und rhythmisiert werden mögen. Leitende Grundsätze seien: 1) Allseitige Betätigung des Körpers in zweckgemäsem Wechsel. 2) Stramme Arbeit auch in der einfachsten Bewegung. 3) Je grösser die Turnerschar, desto einfacher sei der Stoff!

Spiel. Die Spielschar wird in zwei gleiche Parteien geteilt, welche sich 10 bis 15 Schritte vor einander in zwei Linien, Rücken gegen Rücken, aufstellen. Die eine Hälfte ist die Tag- und die andere die Nachtpartei. Etwa 30 bis 40 Schritte vor jeder Partei befindet sich ein Freiplatz, und zwar so, dass der, welcher vor der Tagpartei liegt, der Nachtpartei und der, welcher vor der Nachtpartei liegt, der Tagpartei gehört. Der Lehrer oder einer der Spielkameraden tritt zwischen die beiden Linien und hat eine hölzerne Scheibe, die auf der einen Seite *weiss* und auf der andern *schwarz* ist, jene heisst *Tag* und diese *Nacht*. Nun wird die Scheibe in die Höhe geworfen; liegt „Tag“ oben, so ergreift die Nachtpartei die Flucht nach ihrem Freiplatz und wird von der Tagpartei verfolgt. Wer sich erwischen lässt, ist *matt*, und darf nicht mehr mitspielen. Diejenige Partei, welche zuerst aufgegeben ist, hat die Partie verloren.

b) Fremdsprachlicher Unterricht.

1. Französisch.

- Baumgartner, Andreas**, Lehrbuch der Französischen Sprache.
In grauem Original-Leinencinband. Fr. 2. 25
* * * Dieses vielerorts obligatorisch eingeführte Lehrmittel findet seiner rasch zu praktischen Resultaten führenden Methode wegen überall die höchste Anerkennung.
- — Französische Elementargrammatik. Fr. —. 75
* * * Treffliche Beigabe zum „Lehrbuch“, neben welchem diese Grammatik in besondern Stunden unter Rückweisung auf das praktische Durchgenommene behandelt werden kann.
- — Lese- und Uebungsbuch für die Mittelstufe des französischen Unterrichtes. Fr. 1. 20
- — Französisches Uebersetzungsbuch. Fr. —. 60
* * * Es eignet sich diese Aufgabensammlung vorzüglich zur Wiederholung der Grammatik, im Anschluss an des Verfassers Französische Elementargrammatik.
- Britt-Hohl, G.**, Vocabulaire zum Elementarbuch von Karl Keller. Fr. —. 60
- Keller, K.**, Französisches Elementarbuch. II. Theil 1. Fr. 2. —
II. Theil 2./3. Fr. 2. —
- Keller, Karl, Prof.**, Systematische französische Sprechübungen für die mittlern Stufen des französischen Sprachunterrichts in deutschen Schulen. 1. Aufl. Reduzirter Preis Fr. —. 50
2. Aufl. Fr. 1. 50
- — Französische Sprachschule, enthaltend Stoff zu französischen Lese-, Sprech- und Schreibübungen für die zweite Stufe des französischen Sprachunterrichts in deutschen Schulen Fr. 2. 50
- Luppe, Gust.** und **Dr. Ottens, Jul.**, Professoren in Kiel. Elementargrammatik der französischen Sprache für Oberrealschulen, Realschulen und verwandte Anstalten. I. Theil. Fr. 1. 50
II. Theil. Fr. 1. 80
III. Theil. Fr. 2. —
- * * * Dieses vorzügliche Lehrbuch bezweckt, den französischen Sprachunterricht an lateinlosen Realschulen so zu gestalten, dass er in Bezug auf Gymnastik des Geistes Ersatz bietet für den ausfallenden Unterricht des Lateinischen.
- Im Anschluss an das Elementarbuch der französischen Sprache von Luppe-Ottens erschien:
- Ottens, J.**, Französische Schulgrammatik. Neubearbeitung der 5. Aufl. der französ. Schulgrammatik von Professor K. Keller. Geb. Fr. 2. 40

2. Englisch.

- Baumgartner, Andreas**, Lehrgang der englischen Sprache.
I. Theil. Fr. 1. 80
II. Theil. Fr. 2. —
- * * * Der Verfasser befolgte bei seiner Arbeit folgende Grundsätze: zusammenhängende methodische Stücke gleich von Anfang an, viel eng-

Verlag von Orell Füssli & Co., Zürich.

lisches, wenig deutsches Uebungsmaterial, viel Praxis, wenig Theorie, wodurch rasche Fortschritte gesichert sind.

Klein, Th. H., Dr., Englische Diktirübungen Für den Gebrauch in Schulen und beim Privatunterrichte. Fr. 2. —

3. Italienisch.

Daverio, Luigi Ercole, Scelta, di prose italiane ad uso della studiosa gioventu. 2 edizione riv. ed ampl. da G. E. Wolf. Fr. 4. 35.

Lardelli, Letture scelte ad uso degli Studiosi della Lingua italiana Fr. 3. —

* * * Methodisch geordneter Lesestoff, der neben jeder Grammatik zweckmässige Verwendung findet.

Orelli, G. G., Saggi d'eloquenza italiana, scelti per uso del Liceo cantonale de' Grigioni. Fr. 1. 50

Geist, C. W., Lehrbuch der italienischen Sprache mit kurzem Vorkursus. Broch Fr. 5. —

* * * Zur nutzbringenden Verwendung ist eine gewisse sprachliche Vorbildung nothwendig, weshalb namentlich jene Schüler und Schülerinnen nach diesem Buche greifen werden, welche wenigstens schon einen französischen Unterricht genossen haben. Wer lateinische Grammatik kennt, dem wird dieses Lehrbuch ebenfalls willkommen sein, wie Jedem, welcher die italienische Sprache wissenschaftlich zu erfassen wünscht.

4. Rhetoromanisch.

Andeer, P. J., Rhetoromanische Elementargrammatik mit besonderer Berücksichtigung des ladinischen Dialektes im Unterengadin. Fr. 2. 80

Conradi, M., Taschenwörterbuch der romanisch-deutschen Sprache. 2 Theile. Romanisch-Deutsch und Deutsch-Romanisch Fr. 5. 40

5. Französisch-Deutsch.

Keller, Karl, Grammaire allemande. 2. édition. Fr. 3. —

* * * Cette Grammaire excellente est beaucoup appréciée dans les écoles supérieures de la Suisse française et de la France.

6. Italienisch-Deutsch.

Gaffino, F., Grammatica teorico-pratica della lingua tedesca.

10 Corso in grauem Original-Leineneinband Fr. 3. 50

110 Corso id. Fr. 3. —

* * * Questa grammatica è elaborata seconde il programma ministeriale per le scuole tecniche del Regno d'Italia.

c) Geschichte und Heimatkunde.

Von Arx, F., Illustrierte Schweizergeschichte für Schule und Haus. Prachtausgabe, geb. Fr. 6. —

Schöne Ausgabe, steif broch. Fr. 5. —

Schülerausgabe, cart. Fr. 3. 50.

Sehr elegante Einbanddecken à Fr. 1. 10

Bollinger, H., Militargeographie der Schweiz. 2. Aufl. Fr. 2. 50

Goetz, W., Dr., Kleine Schweizergeschichte. Fr. —. 50

* * * Ein trotz seiner Prägnanz den Stoff vollkommen erledigendes, höchst eigenartiges Büchlein.

Kälin, E., Der Schweizerrekut. Leitfaden für Fortbildungsschulen. Fr. — 60.

Kälin, E., Ausgabe mit kolorirter Schweizerkarte. Fr. 1. 20.

* * * Vorzügliches Hilfsmittel zur Repetition dessen, was über vaterländische Geschichte und über Heimatkunde in der Volksschule durchgenommen wurde. Es enthält der Rekrut auch Uebungsmaterial zu geschäftlichen Aufsätzen und zu praktischer Rechnung.

Schneebeli, J. J., Verfassungskunde in elementarer Form für schweizerische Fortbildungsschulen. 2. Aufl. Fr. —. 80

* * * Dieses Büchlein macht es sich zur Aufgabe, in unterhaltender Form und anschaulicher Weise vorgerücktere Schüler und angehende Bürger mit unsern kantonalen und eidgenössischen Staatseinrichtungen bekannt zu machen.

Strickler, Joh., Dr., Lehrbuch der Schweizergeschichte. Zugleich vaterländisches Lesebuch für alle Stände. 2. Aufl. Fr. 4. —

— — Geschichte der Gemeinde Horgen, nebst Hirzel und Oberrieden. Festgabe zur hundertjährigen Kirchweihfeier. 1883.

Fr. 8. —

* * * Im Interesse wahrer geschichtlicher Bildung hält sich der Verfasser obiger Geschichtsbücher streng an die geschichtliche Forschung und deren Resultate.

Wanderbilder, Europäische, als Hilfsmittel beim geographischen Unterricht. Kataloge gratis.

* * * Die allbekanntesten Büchlein zeichnen sich aus durch guten Text und eine Fülle von vortrefflichen Illustrationen, welche beim geographischen und geschichtlichen Unterrichte benützt werden können.

d) Rechnen, Geometrie und Naturkunde.

Bärlocher, V., Zinseszins-, Renten-, Anleihen- und Obligationen-Rechnung. Mit 5 Tafeln von Fedor Thoman. Brochirt Fr. 15. —

Bronner, C., Hülfstabellen für Multiplikation und Division bei den Rechnungen für das Verkehrsleben. Nebst Anwendungserläuterung. Fr. 1. —

Hofmeister, R. H., Leitfaden der Physik, mit 153 in den Text eingedruckten Holzschnitten. 4. Aufl. Fr. 4. —

Huber, H., Aufgabensammlung für den geometrischen Unterricht in Ergänzungs- und Fortbildungsschulen.

I. Heft (für das 4. Schuljahr) Fr. —. 20

II. " " " 5. " Fr. —. 20

III. " " " 6. " Fr. —. 20

IV. " " " 7. " Fr. —. 25

V. " " " 8. " Fr. —. 25

— — Resultate dazu Fr. —. 60

Kenngott, Ad., Dr., Prof., Tabellarischer Leitfaden der Mineralogie zum Gebrauche bei Vorlesungen und zum Selbststudium.

Fr. 5. —

Marti, C., Sekundarlehrer, Rechnungsbeispiele aus der Bruchlehre, I. Kreis. 2. Aufl. broch. Fr. —. 25

— — II. " 3. " Fr. —. 35

Verlag von Orell Füssli & Co., Zürich.

Raabe, J. L., Die Differential- und Integralrechnung. Fr. 30. —
Rüegg, H. R., Prof., 600 geometrische Aufgaben. Für schweiz.
Volksschulen gesammelt. Fr. —. 60

— — Schlüssel zu den 600 Aufgaben für schweizerische Volks-
schulen. Fr. —. 60

Staedeler, G., Dr. Prof., Leitfaden für die qualitativ-chemische
Analyse anorganischer Körper. Mit einem Holzschnitt und einer
Spektraltafel. 8. Aufl. Neu durchgesehen und ergänzt von
Dr. Hermann Kolbe, w. Professor der Chemie an der Uni-
versität Leipzig. Fr. 2. —

**Wandtafeln für den naturgeschichtlichen Anschauungsunter-
richt** unter Mitwirkung von Dr. **F. Steindachner**, Director
des k. k. zoologischen Hofcabinetes, und der Custoden dieses
Cabinetes: **A. v. Pelzeln**, **A. Rogenhofer**, Prof. Dr. **Fr.
Brauer** und Dr. **H. Krauss** für die I. Abtheilung: *Zoologie*;
Dr. **A. Kerner**, Ritter von **Marilaun**, Professor und Direktor
des botanischen Gartens für die II. Abtheilung: *Botanik*;
Christian Lippert, k. k. Ministerialrath im Ackerbauminis-
terium für die III. Abtheilung: *Bäume*.

* * * Das Werk umfasst heute 13 Lieferungen à 5 Blatt (65 Blatt)
Zoologie (complet), 3 Lieferungen à 5 Blatt (15 Blatt) *Botanik* (complet)
und bis jetzt 2 Lieferungen à 5 Blatt und 2 Blatt (12 Blatt) *Bäume*. Die
Abtheilung wird fortgesetzt.

Sämmtliche Objecte sind in vollendetem Farbendruck nach Naturauf-
nahmen ausgeführt und wurden die Originale von den Künstlern *Th. F.
Zimmermann*, *Th. Breitwiser*, *A. Hasenhut*, *Heinrich C. Schubert* und *Ed.
Konopicky* für *Zoologie*, *Anton Hartinger senior* für *Botanik* gemalt; *Jo-
hann Kautsky senior* vollendet die Abtheilung *Bäume*.

Alle bisher erschienenen Lieferungen erhielten die Approbation des
hohen k. k. Ministeriums für Cultus und Unterricht.

Der Preis einer jeden Lieferung à 5 Blatt (je 84 Centimeter hoch, 64
Centimeter breit) beträgt Fr. 10. —.

Ein *einzelnes* Blatt kostet Fr. 2. 50. — Bei Bezug von *fünf* Blatt auf
ein Mal (nach freier Wahl) wird gleichfalls nur der Preis einer Lieferung,
Fr. 10. —, in Ansatz gebracht.

Das Unternehmen ist gegen jede Art von Nachbildung gesetz-
lich geschützt. — Die Emballage wird berechnet!

Ein Verzeichniss mit sieben Abbildungen von Figuren, die auf den Ori-
ginalen sechs Mal so gross in vollendetem Farbendruck ausgeführt sind,
senden wir auf Verlangen an Jedermann gratis und franko.

e) Kalligraphie.

Anleitung für den Schreibunterricht. Von einem bernischen
Lehrer. 60 Seiten Text mit 20 Tafeln. Fr. 2. —

Franke, Emil, Neue Schriftvorlagen für Industrie und Handwerk.
Federzeichnungen. 4 Hefte à 24 Blatt, pro Heft Fr. 2. —

— — Neue Initialen. 12 Hefte à 12 Blatt in mehrfachem Farben-
druck, pro Heft Fr. 1. 80

KOLEKCJA
SWF UJ

A.
24

- 30 Vorlegeblätter, enthaltend Stammbuchverse zum Schreiben. In Cartonmappe. Fr. 1. 80
Musteralphabete verschiedener Schriftgattungen. 2. Aufl. Fr. 1. —
Steidinger, J., Moderne Titelschriften für Techniker und technische Schulen. 2. Aufl. Fr. 3. —

i) Zeichnen.

- Graberg, Friedr.**, 10 Wandtafeln für den ersten Unterricht im Freihandzeichnen. Fr. 2. —
 — — Gewerbliche Massformen. Fr. 2. —
 — — Das Werkzeichnen für Fortbildungsschulen und zum Selbstunterricht.
 I. Heft. Grundformen der Schreinerei Fr. —. 35
 II. " Grundformen für Maurer und Zimmerleute Fr. —. 35
 III. " Satzformen der Flachornamente Fr. —. 35
Häuselmann, J., Kl. Farbenlehre für Volks- u. kunstgewerbliche Fortbildungsschulen. Mit Farbentaf. u. 3 Holzschn. Fr. 1. 60
 — — Anleitung zum Studium der dekorativen Künste. Ein Handbuch für Zeichenlehrer und Schüler höherer Unterrichtsanstalten. Mit 296 Illustrationen. Fr. 5. 50
 — — In elegantem Einband. Fr. 7. 50
 — — Popul. Farbenlehre mit 8 Beilagen in Farbendruck. Fr. 5. —
 — — Die Stilarten des Ornaments in verschiedenen Kunstepochen. 2. Aufl. 36 Tafeln. Fr. 6. —
 — — Moderne Zeichenschule. Methodisch geordnetes Vorlagenwerk für Volksschulen, Mittelschulen und kunstgewerbliche Lehranstalten. 6 Hefte à je 20 Tafeln, von denen die meisten in Chromolithographie ausgeführt sind.
 I. Heft. Fr. 4. —
 II. " Fr. 6. —
 III. " he Flachorna- Fr. 6. —
 IV. " an Ornaments. Fr. 6. —
 V. " chiederer Stil- Fr. 6. —
 VI. " rten. Fr. 6. —

Biblioteka GI AWF w Krakowie



1800051600