**Turnschule für Knaben und Mädchen. 1. Th, Das Turnen für die Alterstufe vom sechsten bis zum zehnten Jahre / von J. Niggeler.**


**Contributors**

Niggeler, J.

**Publication/Creation**

Zürich : Druck und Verlag von Friedrich Schulthess, 1872.

**Persistent URL**

https://wellcomecollection.org/works/a3jd74bw

**License and attribution**

This work has been identified as being free of known restrictions under copyright law, including all related and neighbouring rights and is being made available under the Creative Commons, Public Domain Mark.

You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, without asking permission.

wellcome collection

Wellcome Collection
183 Euston Road
London NW1 2BE UK
T +44 (0)20 7611 8722
E library@wellcomecollection.org
https://wellcomecollection.org

# Turnschule

für

# Knaben und Mädchen.

Von

**J. Niggeler,**

gewesener Turnlehrer an der Kantonsschule in Zürich und am Schullehrer-Seminar in Küsnach, derzeit Turninspektor des Kantons Bern und Turnlehrer an der Kantonsschule und Universität zu Bern.

## Erster Theil.

**Das Turnen für die Altersstufe vom sechsten bis zum zehnten Jahre.**

Fünfte, unveränderte Auflage.

**Zürich,**
Druck und Verlag von Friedrich Schultheß.
1872.

22101719020

Med
K10130

# Turnschule

für

# Knaben und Mädchen.

Von

**J. Niggeler,**

gewesener Turnlehrer an der Kantonsschule in Zürich und am Schullehrer-Seminar in Küsnach, derzeit Turninspektor des Kantons Bern und Turnlehrer an der Kantonsschule und Universität zu Bern.

## Erster Theil.

### Das Turnen für die Altersstufe vom sechsten bis zum zehnten Jahre.

Fünfte, unveränderte Auflage.

**Zürich,**
Druck und Verlag von Friedrich Schultheß.
1872.

21862110

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY

| Coll. | wellcomec |
| --- | --- |
| Call No. | QT |

# Vorwort zur zweiten Auflage.

Mein Wunsch, daß der erste Theil meiner Turnschule recht Vielen als Anleitung zur Auferziehung einer an Geist und Körper gesunden und thatkräftigen Jugend dienen möge, ist nicht unerfüllt geblieben, und die in so kurzer Zeit nöthig gewordene zweite Auflage kann als Beweis angesehen werden, daß das Schulturnen im Fortschritte begriffen ist, daß die Lehrer sich bestreben, mit demselben vertraut zu werden und einsehen, daß nie mehr als jetzt die Schule es ist, die auch die körperlichen Kräfte ihrer Zöglinge zu entwickeln und den ganzen Menschen in's Auge zu fassen hat, daß die Jugend nur durch eine harmonische Entwicklung ihrer Gesammtanlagen zur Thatkraft und sittlichen Tüchtigkeit erzogen werden kann.

Mit dieser Auffassung der Aufgabe der Schule muß der Gedanke über Einführung des Turnens allgemeiner werden und das Turnen selbst eine bedeutungvollere und pädagogischere Stellung im Schulplane einnehmen; es darf nicht mehr ein Privilegium höherer Schulanstalten bleiben und hier etwa nur solchen zu Theil werden, die Lust und Liebe dazu und Anlagen zu Kunstfertigkeiten haben. Es

muß ein Schulfach werden für die Jugend aller Stände. Diesem Ziele ist es in den letzten Jahren wesentlich näher gerückt, und die Turnfrage dringt immer mehr in die Traktanden der Schulmänner und Schulbehörden; die literarische Thätigkeit auf dem Gebiete des Turnwesens hat in den letzten Jahren einen bedeutungsvollen Aufschwung genommen und zu wichtigen wissenschaftlichen Erörterungen geführt; in zahlreich erschienenen Leitfäden ist das Turnen für die verschiedenen Schulstufen stofflich verarbeitet und seine Betriebsweise verständlicher dargestellt worden, so daß in dieser Beziehung einem tief gefühlten Bedürfniß abgeholfen und der Begriff über Schulturnen ein klarerer geworden ist.

Bei diesem Fortschritt ist man doch noch zu keinem definitiven Abschluß gekommen über das, was in den Volksschulen als Minimum turnerischer Leistungen gefordert werden soll; und so lange man diesem Fache nicht, wie jedem andern, eine bestimmte Zeit einräumt und diese regelmäßig einhält, wird man auch kein bestimmtes Ziel aufstellen können, und doch ist dieß eine nothwendige Forderung, wenn man dieses wichtige Bildungsmittel nicht als etwas vom Zaume Gerissenes, als ein der Lust und Laune überlassenes Pensum betreiben will. Wenn das schon so vielseitig besprochene Turnen dem Einzelnen und dem Staate Früchte bringen soll, so darf es nicht als ein plan-

loses Erlernen von Uebungen ohne Zusammenhang in Form und steigender Schwierigkeit betrieben werden; der Stoff muß hier so gut wie bei einem andern Fache vorgezeichnet und die Leitung des Turnens von den Behörden überwacht werden; die Schule soll den Schüler mit einem Minimum nicht nur von geistigen Kenntnissen, sondern auch von leiblichen Fertigkeiten und Geschicklichkeiten ausrüsten und dem Leben übergeben; daher darf man der Betreibung des Turnens nicht gleichgültig zusehen; die Uebungen müssen geordnet, und es muß ausgesprochen werden, was die Schule in dieser Richtung zu leisten hat.

Wenn in dem vorliegenden ersten Theile meiner Turnschule der Uebungsstoff für die drei ersten Schuljahre enthalten ist, so ist damit nicht gesagt, daß dieses Ziel unter allen Verhältnissen erreicht werden soll; ich habe dabei die günstigsten Verhältnisse im Auge, und wo diese vorhanden sind, wo es an Zeit, guten Lokalitäten und tüchtigen Lehrkräften nicht fehlt, da ist dieses Ziel nicht zu hoch gesteckt.

In Schulen, wo die Forderungen aus Mangel an Mitteln, die zu einem guten Betrieb des Turnens gehören, nicht so hoch gestellt werden können, muß der Stoff den Verhältnissen gemäß reduzirt werden, und es fragt sich nun, ob es zweckmäßiger sei, eine Auswahl von Uebungen aus den verschiedenen Turngattungen und Uebungsreihen

zu treffen oder ob die Uebungen in ihrer Aufeinanderfolge durchgenommen werden sollen. Bei den Ordnungs- und Freiübungen ziehe ich das letztere vor, während hingegen bei den Geräthübungen eine Reduktion im andern Sinne empfehlenswerther ist; doch so, daß die Uebungen immerhin vom Leichteren zum Schwereren aufsteigen. So können z. B. in dem vorliegenden ersten Theile einzelne Sitzwechselübungen am Barren, Hangübungen an der Leiter und Schwebeübungen auf den Schwebestangen ohne Störung eines methodischen Stufenganges weggelassen werden.

Wenn die Uebungen des ersten Theiles meiner Turnschule in diesem Sinne nebst noch einigen des zweiten Theiles, namentlich alle Ordnungsübungen, die wichtigeren Freiübungen, wozu ich die Ausfälle zähle, und nebst den Barrenübungen noch einige Uebungen am Reck, am Stemmbalken und am Stangengerüst in der Primarschule durchgenommen werden können, so wird für turnerische Bildung der Jugend Wesentliches gethan, und dieses Minimun ist bei wöchentlich drei halben Stunden Turnunterricht, wie es der Lehrplan des Kantons Zürich fordert, bei gutem Willen leicht erreichbar, und in den drei ersten Schuljahren kann man überall die sechs ersten Uebungsreihen der Ordnungs- und Freiübungen nebst passenden Spielen und einigen Uebungen mit dem Schwungseil verlangen.

Diese Turnziele können erreicht werden auch da, wo noch keine Winterturnkolale vorhanden sind, besonders wenn man sich dazu verstehen will, einzelne Freiübungen wie taktmäßige Arm-, Bein- und Rumpfbewegungen, in den Schulzimmern und in Gängen vorzunehmen. Ich habe Schulzimmer und Räumlichkeiten in Schulhäusern gesehen, in denen recht bequem ohne Störung anderer Klassen geturnt werden könnte. Mehr Raum erfordernde und Lärm verursachende Ordnungs- und Freiübungen, wie Taktgehen mit Stampftritten, Laufen und Springen und Geräthübungen werden bei gutem Wetter im Freien vorgenommen, wofür die Behörden mit gesetzlicher Strenge die Errichtung von Turnplätzen fordern sollten. Aber auch die Errichtung von gedeckten Lokalen sollten die Behörden nach und nach anstreben und deren Wichtigkeit für die Jugendbildung nie aus den Augen verlieren.

Was das Maß des Uebungsstoffes betrifft, so erscheint die zweite Auflage meiner Turnschule in dieser Beziehung wenig verändert; einige Uebungen, auf die ich wenig Werth legte, sind weggelassen, dagegen aber Uebungen mit dem Stabe aufgenommen worden, die mir für diese Stufe passend zu sein scheinen. Eine Veränderung habe ich vorgenommen in der Anordnung und Zusammenstellung der Uebungen und dabei den gleichen Weg eingeschlagen wie im zweiten Theile. Die Ordnungs- und Freiübungen sind

in zehn Uebungsreihen, wie in der ersten Auflage, in einem, die Geräthübungen in einem zweiten und die Spiele in einem dritten Abschnitte zusammengezogen. Eine weitere Zusammenziehung der gleichartigen Uebungen und so eine systematische Anordnung des Uebungsstoffes herauszugeben, aus welcher der Lehrer erst noch die Uebungen für jede Lektion heraussuchen müßte, habe ich nicht für zweckmäßig gefunden. Wir müssen den Volksschullehrern, die erst noch Lehrer des Turnens werden sollen, den Stoff, wie er von Lektion zu Lektion durchgearbeitet werden soll, nicht zersplittern, sondern in Mustern zusammenreihen, wodurch das Unterrichten erleichtert wird und noch leicht vorkommende Mißgriffe in der Auswahl der Uebungen verhütet werden können. Will der Lehrer eine systematische Anordnung des gesammten Uebungsstoffes haben, so verschaffe er sich dieselbe durch Selbststudium; diesem muß auch Zeit eingeräumt werden; dahin müssen wir mit dem Turnen kommen, daß die Lehrer dasselbe zum Gegenstande wissenschaftlichen Nachdenkens machen wie ein anderes Fach, daß die Turnliteratur ihnen nicht mehr fremd bleibt wie bisanhin.

In Betreff der Turnsprache habe ich mich im Wesentlichen an Waßmannsdorffs Vorschläge und an diejenigen des schweiz. Turnlehrervereins angeschlossen, so daß auch in dieser Beziehung meine Turnschule in verbesserter Auflage erscheint.

Wo auch das Geräthturnen betrieben wird, hüte man sich, den jungen Leib darin zu frühe namentlich in den Hang- und Stemmübungen zu üben; man lasse ihn zuerst ein wenig erstarken und geschickt werden durch die Freiübungen, und erst dann und nur nach und nach werden die verschiedenen Geräthe herbeigezogen. Wann die Uebungen mit oder an Geräthen beginnen und sich an die Freiübungen anschließen sollen, findet der Lehrer bei dem betreffenden Geräthe angegeben.

Für Solche, die mit der Organisation der Zürcher Volksschule nicht bekannt sind, ist eine Erklärung nöthig, woraus sie entnehmen können, warum ich die Uebungen am Pferde und noch andere Geräthübungen nicht schon in den zweiten Theil meiner Turnschule aufgenommen habe.

Die Volksschule im Kanton Zürich hat neun Jahrgänge, die drei ersten bilden die Elementarklassen, die drei folgenden die Realklassen, und darauf folgen noch drei Jahrgänge der Ergänzungs- und Sekundarschule, in welch letztere die Schüler treten, welche die sechs ersten Klassen passirt haben und einen weitergehenden Unterricht genießen wollen, als die Ergänzungsschule ihnen darbieten kann. Die beiden bis jetzt erschienenen Theile meiner Turnschule enthalten den Turnstoff für die Altersstufe vom zurückgelegten sechsten bis zum zurückgelegten zwölften resp. bis

zum dreizehnten Altersjahr, berechnet, wie schon oben bemerkt, für Schulen, wo es an den Mitteln für einen guten Turnunterricht nicht mangelt. Ein dritter Theil, der noch folgen wird, sobald ich mich mit mehr Muße der Sache widmen kann, enthält dann das Turnen für die Sekundarstufen und für Gymnasial- und Industrieklassen und auch theilweise für Turnvereine. Vorläufig bieten die beiden ersten Theile für alle Klassen der Volksschule und auch für höhere Schulstufen Uebungsstoff genug dar.

Möge die neue Auflage dieses ersten Theiles meiner Turnschule wieder in recht viel Hände kommen und dem Turnen neue Freunde gewinnen und seine Verbreitung in alle Gauen unseres geliebten Vaterlandes befördern helfen!

Zürich, im April 1863.

J. Niggeler.

# Vorwort zur dritten Auflage.

Die vorliegende dritte Auflage enthält einige unbedeutende Veränderungen in der Turnsprache, welche mit derjenigen im II. Theile, zweite Auflage, in Uebereinstimmung gebracht werden mußte. Auch darin weicht sie von den beiden ersten Auflagen ab, daß die Zeit, während welchen der hier gegebene Turnstoff durchgearbeitet werden sollte, sich nicht ausdrücklich auf die drei ersten Schuljahre bezieht, sondern auf die Schulzeit bis zum zurückgelegten zehnten Altersjahr. Der II. Theil, welcher im Jahr 1866 in zweiter Auflage erschien, ist eine Fortsetzung des I. Theiles und bietet dem Lehrer Stoff dar für die Schulzeit vom zehnten bis sechszehnten Altersjahr, so daß meiner Turnschule nun nicht mehr die Organisation der Zürcher Volksschule zu Grunde liegt, wie in den frühern Auflagen ausgesprochen ist. Ich bin durch Erfahrung zur Ueberzeugung gekommen, daß die beiden Theile meiner Turnschule an Uebungsstoff reichhaltig genug sind zu turnerischer Beschäftigung der Jugend bis zu ihrem sechszehnten Altersjahr. Wir sind in den Einrichtungen für den Turnunterricht im Allgemeinen noch so weit

zurück, daß von der Aufstellung eines für alle Schulen passenden Lehrplanes, der jeder Klasse ihr Turnziel vorsteckt, keine Rede sein kann. Die Klassenziele müssen sich die Lehrer durch Auswahl der Uebungen mit Rücksicht auf ihre Schulverhältnisse selbst aufstellen. Es kommt hiebei nicht darauf an, welche Uebungen ausgewählt, sondern wie dieselben betrieben, von den Schülern ausgeführt und zu ihrer Bildung verwendet werden. Näheres über Betriebsweise ist im Vorwort zur zweiten Auflage und in der Einleitung enthalten.

Hoffentlich ist die Zeit nicht mehr so fern, daß den Lehrern durch gesetzliche Bestimmungen gesagt wird, was sie im Turnunterricht zu thun und zu leisten haben.

Bern, im Dezember 1867.

J. Niggeler.

# Vorwort zur vierten Auflage.

Die freundliche Aufnahme, welche meiner Turnschule namentlich auch in Deutschland und Oesterreich zu Theil geworden ist, hat schon die vierte Auflage des I. Theiles zur Folge gehabt. Dieser schnelle Absatz des Buches ist wohl das beste Zeugniß für seine Brauchbarkeit. Herr **Kluge**, Turnanstaltsvorsteher in Berlin, spricht sich im ersten Heft der „Jahrbücher für die Turnkunst" nach Erscheinen der dritten Auflage folgendermaßen darüber aus: „Die Turnschule erlebt schon die dritte Auflage und hat sich alle Vorzüge der früheren Auflagen bewahrt und nach Klarheit und richtigerer Turnsprache hin sich noch verbessert. Es wird zuerst von den Ordnungs- und Freiübungen in zehn wohlgeordneten Uebungsreihen gehandelt und werden diese mit Frische und Mannigfaltigkeit entwickelt; dann folgen die Geräthübungen und 32 Spiele mit angenehmen und leichten Gesangweisen. Bei allen Geräthen ist vorweg ihre Beschreibung, Einrichtung und Aufstellung auf dem Platze und im Saale angegeben, und ist dieß Buch somit eine Perle unter den Turnschriften. Wünschen wir unserer Jugend, daß der darin enthaltene

Stoff in ihren weitesten Kreisen bekannt und verbreitet werde."

Diesen freundlichen Worten meines verehrten Kollegen in Berlin füge ich noch bei, daß auch die vorliegende vierte Auflage nicht von der Anordnung des Stoffes abgewichen ist, und daß nur in den Ordnungsübungen einige Veränderungen, und ich glaube zum Vortheil des Buches, angebracht worden sind.

So möge denn diese vierte Auflage die gleiche Anerkennung finden und zum Gedeihen des Schulturnens mit gleich schönen Erfolgen beitragen, wie die frühern.

Bern, im März 1870.

J. Niggeler.

## Vorwort zur fünften Auflage.

Auch dieser neuen, binnen zwei Jahren nöthig gewordenen, fünften Auflage des ersten Theiles meiner Turnschule möge die gleiche, freundliche Aufnahme zu Theil werden wie den früheren.

Bern, im April 1872.

J. Niggeler.

# Inhalt.

## Ordnungs- und Freiübungen.


Seite

I. Uebungsreihe . . . . . 17
II. „ . . . . . 25
III. „ . . . . . 36
IV. „ . . . . . 47
V. „ . . . . . 56
VI. „ . . . . . 67
VII. „ . . . . . 79
VIII. „ . . . . . 91
IX. „ . . . . . 102
X. „ . . . . . 114


## Geräthübungen.

### Seilübungen.


A. Uebungen mit dem langen Schwungseil . . . . . 122
B. Uebungen mit dem kurzen Schwungseil. . . . . 129
Hoch- und Weitspringen . . . . 134
Stürmen . . . . . 138


### Uebungen mit den Stäben.


A. Uebungen mit dem kurzen Stabe . . . . . 141
B. Uebungen mit dem langen Stabe . . . . . 145
Schwebeübungen auf den Schwebestangen . 148
Hangübungen an der wagrechten Doppelleiter 152
Stemmübungen am Barren . . . . 159


## Spiele.


1. Das einfache Fangen . . . . . 174
2. Das Lied der Vögel . . . . . 174
3. Die Hasenjagd . . . . . 175

Seite.
4. Was machst du in meinem Garten? . . . . . 176
5. Ringelreigen . . . . . 176
6. Die Wassermühle . . . . . 177
7. Der blinde Marsch nach dem Christbäumchen . . . . 177
8. Das Kreislaufen oder Ringschlagen . . . . . 178
9. Katz und Maus . . . . . 179
10. Die Nachtwache . . . . . 180
11. Der Bauer . . . . . 181
12. Die stille Blindekuh . . . . . 181
13. Des Kindes Wunsch, oder: Vögelein fliegt aus . . . 182
14. Kämmerchen zu vermiethen . . . . . 183
15. Nachahmung . . . . . 183
16. Vögel verkaufen . . . . . 184
17. Blindekuh . . . . . 185
18. Das Spinnerlied . . . . . 185
19. Es geht ein böses Ding herum . . . . . 186
20. Fuchs ins Loch . . . . . 187
21. Bewegungsspiel . . . . . 187
22. Der Gänsedieb . . . . . 189
23. Der Kapitän . . . . . 190
24. Die Jagd . . . . . 190
25. Werfen und Fangen . . . . . 190
26. Das Wandern des Balles . . . . . 192
27. Der Ball im Bogen . . . . . 193
28. Der König ist nicht zu Hause . . . . . 194
29. Das Mattmachen . . . . . 195
30. Wie gefällt dir dein Nachbar . . . . . 196
31. Jakob, wo bist du? . . . . . 196
32. Die Henne und der Geier . . . . . 197

# Einleitung.

Wir schreiben zu unserem Uebungsbuche keine Einleitung über die Nothwendigkeit und den Nutzen des Turnens; darüber ist schon so viel geschrieben worden, daß wir annehmen dürfen, man sei darüber im Klaren, daß eine geregelte Leibeserziehung in einer Zeit, da die Anforderungen an geistige Bildung immer höher gespannt werden, für die heranwachsende Jugend ein Bedürfniß sei. Durch Betreibung des Turnens selbst wird man von dem großen pädagogischen Einflusse dieses Unterrichtszweiges überzeugt; und wenn der Lehrer den Turnunterricht so zu ertheilen versteht, daß seine Schüler dabei nicht nur leiblich, sondern auch geistig thätig sein müssen, daß sie auch geistig erzogen werden, erzogen für Zucht und Ordnung: dann wird er die Stellung des Turnens zur Schule auch besser zu würdigen wissen und es als ein der Schule angehörendes Lehrfach lieb gewinnen. Und wer Gelegenheit hat, eine tüchtige Betreibung des Schulturnens anzuschauen, der wird von allenfalls noch an ihm klebenden Vorurtheilen gegen Einführung des Turnens in die Schulen befreit werden. Wie der Lehrer den in diesem Buche dargebotenen Uebungs-

stoff behandeln und betreiben soll, und was zu einer fruchtbaren Leitung des Turnens nöthig ist, das soll der Inhalt unserer kurzen Einleitung sein.

Der Lehrer findet in dem vorliegenden Uebungsbuche Ordnungsübungen, Freiübungen und Geräthübungen, wie sie uns für diese Altersstufe geeignet erscheinen, und eine Auswahl passender Spiele.

Der Inhalt der Ordnungsübungen besteht in der Bildung von Reihen und Reihenkörpern, im Umsetzen einer Aufstellungsordnung in eine andere durch Nebenreihen, Vorreihen und Hinterreihen, im Drehen jedes Einzelnen um die Längenaxe des Leibes und im Schwenken der Reihen, welches ein Drehen der Reihe um einen in ihr liegenden Punkt, der an einem Ende oder in der Mitte sein kann, ist. Das Schwenken kann auch um einen außerhalb der Reihe liegenden Punkt geschehen.

Die Freiübungen werden nach Spieß so geheißen, weil sie „frei von Geräthen, in Zuständen, welche die freieste Thätigkeit zulassen, den Leib des Turners frei machen sollen. Sie bestehen in den Uebungen, welche der Leib auf der gewöhnlichen Stützfläche des ebenen Bodens nicht nur im Stehen, sondern auch im Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen und Drehen darstellen kann".

Geräthübungen sind solche, welche vermittelst eines beweglichen oder festen Geräthes ausgeführt werden und be-

stehen vorzüglich in Hangübungen und Stemmübungen. — Zwei Kräfte bewirken die Bewegungen der Glieder — die Streckkraft und Beugkraft. Wenn die Streckkraft oder das Ausdehnen der Glieder und Muskeln den Körper trägt, so heißt die Thätigkeit Stemmen: wenn hingegen die Beugkraft, die Kraft des Zusammenziehens der Glieder und Muskeln, den Körper hält, so ist dieß die Thätigkeit des Hangens. Die Uebungen, welche in den beiden Zuständen — Stemmen und Hangen — ausgeführt werden, heißen Stemmübungen und Hangübungen.

Uebungen von einer größern Anzahl Schüler gleichzeitig im Takte ausgeführt, werden Gemeinübungen genannt. Gewöhnlich versteht man darunter nur die Ordnungs- und Freiübungen; aber auch die Geräthübungen können als Gemeinübungen dargestellt und für das Schulturnen bedeutungsvoll vervollkommnet werden. Hiezu bedarf es aber einer zu diesem Zwecke getroffenen Einrichtung der Geräthe.

Wir glauben einem Bedürfnisse entsprochen zu haben, daß wir für diese Altersstufe auch für eine Auswahl möglichst passender Jugendspiele gesorgt haben. Schon in der ersten Unterrichtsstunde wecke der Lehrer die Lust zu körperlichen Spielen und mache den Schülern den Turnplatz als eine Stätte, wo neben strengem Gehorsam und fester Ordnung gleichwohl ein munteres, fröhliches Bewegen stattfinden kann, angenehm und lieb. „Spiele sind die erste und einzige Be-

schäftigung unserer Kindheit und bleiben uns die angenehmste unser ganzes Leben hindurch", sagt Wieland. Sie sind eine Ergänzung des Schul- und Turnlebens. Glaube ja doch kein Lehrer, daß er bei der Jugend die Autorität verliere, wenn er sich bei ihren Spielen betheiligt und da „Ordnung, Gehorsam und Freiheit in Einklang zu bringen sucht." Wie väterlich erscheint ein solcher Lehrer den Schülern, wenn er mit ihnen die Freuden des Jugendlebens genießt. Eine reine kindliche Liebe und ein freier Gehorsam werden so in das Jungendherz gepflanzt; und diese Liebe zum Lehrer und zur Schule und diesen Gehorsam tragen die Schüler mit über die Grenzen des Schullebens hinaus.

Hier ist der Ort, auch ein Wort über die Turnfahrten zu sprechen. Der Lehrer überschreite von Zeit zu Zeit mit seinen Schülern die Grenzen des Turnplatzes und wandere mit ihnen durch Stadt und Dorf, Wald und Flur, Berg und Thal. Solche Wanderungen in's Freie zum Zwecke der Ausdauer im Gehen und wohl auch um Land, Volk und seine Gebräuche kennen zu lernen, heißen — Turnfahrten. Solche Dauergänge sollten einen immer wichtigeren Theil des Turnens bilden in einer Zeit, da einem großen Theile der Bevölkerung durch die überall hinkreuzenden Schienenwege dauernde Fußgänge unbequem geworden sind. Wirkliche Turnfahrten in die Thäler und auf die Höhenpunkte unseres Vaterlandes würden zu physischer, geistiger und moralischer Kräftigung

unserer Jugend viel beitragen. Solche Turnfahrten sollten oft stattfinden und nach dem Alter der Schüler halbe, ganze und mehrere Tage dauern. Mit Schülern, für welche dieses Turnbuch bestimmt ist, sollten im Sommerhalbjahr solche Wanderungen oft wiederholt werden. Nach und nach könnte so die ganze Umgebung des Wohnortes in einigen Stunden Entfernung nach allen Richtungen in mannigfacher Abwechslung durchwandert werden und „der erste geographische Unterricht würde den Schülern auf Wanderungen durch Anschauung der Wirklichkeit ertheilt werden." Solche Ausflüge, sagt Spieß, sind auch ein geistiges Turnen, denn da werden Geist und Gemüth nicht bloß durch Bücher gestärkt, sondern durch lebendige und reiche Anschauungen der Natur.

Die vorliegende Stufe besteht in ihrem größern Theile aus Ordnungs- und Freiübungen und Spielen, und im ersten Schuljahre betreibe man auch nichts anderes; im zweiten beginne man vom Geräthturnen die Uebungen im Weit- und Hochspringen, mit dem langen und kurzen Schwungseil und etwa auch die Uebungen auf den Schwebestangen. Im dritten Schuljahr können dann leichtere Hangübungen und Stemmübungen und das Sturmlaufen beginnen.

Der Turnunterricht kann sowohl zwischen als an's Ende des übrigen Unterrichts der Vor- und Nachmittage verlegt werden und dauert am zweckmäßigsten eine Stunde. Die Schüler der untersten Elementarklasse sollten naturgemäß

täglich turnen; von Stufe zu Stufe kann die wöchentliche Stundenzahl vermindert werden, so doch, daß keine Klasse weniger als zwei Stunden hätte. Soll das Turnen ein dem Geistesunterrichte ebenbürtiges Lehrfach werden, soll es der Schule angehören und ein Faktor der Jugendbildung sein, so muß es, wie die übrigen Lehrfächer, im Sommer und Winter fortgeführt werden. Bis Winter-Turnlokale vorhanden sind, benutze man die Schulzimmer zur Ausführung von Ordnungs- und Freiübungen in möglichster Ausdehnung, wozu der Lehrer die Schüler zwischen den Bänken und den Wänden nach aufstellt. Wo sich überhaupt in der Gemeinde ein Raum dazu vorfindet, suche man denselben zu benutzen. Wie beim Geistesunterrichte der Unterrichtsstoff auf die Schuljahre vertheilt wird, so muß man auch beim Leibesunterrichte verfahren und in Rücksicht auf körperliche Geschicklichkeit und Kraft und auf das geistige Vermögen eine Uebung aufzufassen, vom Leichtern zum Schwerern schreiten. Jede Schulklasse soll auch eine Turnklasse bilden und allein unterrichtet werden. Von Zeit zu Zeit sollten aber auch alle Klassen zu gemeinschaftlichen Turnübungen und Spielen und mitunter benachbarte Schulen auch zu einem Jugendturnfeste vereinigt werden.

Wir haben die Ordnungs- und Freiübungen in Uebungsreihen geordnet zu dem Zwecke, daß der Lehrer den Stoff für eine Anzahl von Unterrichtsstunden näher bei einander habe, und

dabei ist darauf Rücksicht genommen worden, daß die Freiübungen einer Uebungsreihe den ganzen Körper turnerisch bethätigen. Es ist natürlich, daß man nicht eher zu einer andern Uebungsreihe schreite, bis die vorhergehende genau eingeübt ist. Dabei darf aber der Lehrer nicht pedantisch bei einer Uebung verharren und meinen, dieselbe müsse schon in der ersten Stunde vollkommen ausgeführt werden, sonst werden die Schüler dabei verdrossen und unlustig. Von Stund zu Stunde muß neben Neuem Wiederholung des Frühern stattfinden und in jede Uebungszeit Abwechslung gebracht werden. Wo das geregelte Turnen nur in den Ordnungs- und Freiübungen besteht, wird die erste halbe Stunde diesen und die zweite den Spielen gewidmet; wo auch das Geräthturnen betrieben wird, kann eine Viertelstunde auf die Ordnungs- und Freiübungen, eine halbe Stunde auf das Geräthturnen und eine Viertelstunde auf Spiele verwendet werden. Am Schlusse der Stunde sammelt der Lehrer die Schüler wieder, um dieselben in geordneter Aufstellung zu entlassen oder, wenn das Turnen zwischen die übrigen Lehrstunden fällt, geordnet in das Schulzimmer zu führen.

Beim Geräthturnen werden es die Schüler auch bei gleichem Fleiße ungleich weit bringen, namentlich da, wo die Uebungen immer mehr Kraft und Gewandtheit erfordern, weil diese nie bei allen Schülern zu gleichem Grade entwickelt werden können. Es ist dieß namentlich der Fall beim

Turnen auf und an Geräthen, wo es auf die Streck- und Beugkraft ankommt. Hier ordnet der Lehrer seine Schüler nach der Fähigkeit, und zwar beim Gemeinturnen wie beim Riegenturnen, während sie bei den Ordnungs- und Freiübungen nach der Größe aufgestellt werden.

Das Riegenturnen, d. h. das Turnen in Abtheilungen, wo jede einen aus der Mitte der Schüler gewählten Vorturner hat, führe der Lehrer nur bei obern Klassen ein; aber auch neben dem Riegenturnen soll das Geräthturnen mitunter gemeinsam nach Befehlen unter der unmittelbaren Leitung des Lehrers ausgeführt werden. Es versteht sich von selbst, daß bei Schülern, für welche die vorliegende Anleitung bestimmt ist, noch von keinem Riegenturnen die Rede sein kann.

Wenn das Turnen Kräftigung und Bildung zur Schönheit zum Zwecke hat, so soll auch die weibliche Jugend turnen; ihre Bestimmung, ihr physischer Zustand erfordert es. Soll ein gesundes und kräftiges Geschlecht heranwachsen, so kräftige man auch die herangehenden Mütter. Würde man die Wohlthaten des Turnens nur dem männlichen Geschlechte angedeihen lassen, so hieße das so viel als: an einem Orte den einbrechenden Strom aufhalten und abwehren und ihn an einem andern durch Vernachlässigung verderbenvoller wieder einbrechen lassen. Unsere Anleitung dient zum Gebrauche beim Knaben- und Mädchenturnen; wo aus Rücksichten gegen

Schicklichkeit und den zarten Körperbau der Mädchen Uebungrn nicht geeignet sind, haben wir dieselben mit einem Sterne (*) bezeichnet. Solche Uebungen kommen aber auf dieser Stufe noch wenige vor.

Damit die Uebungen auch das geistige Leben des Schülers erfassen und erzieherisch auf dasselbe wirken, muß der Lehrer es verstehen, den Unterricht so zu ertheilen, daß er die beständige Aufmerksamkeit der Schüler in Anspruch nimmt, daß sie mit ihrem Geiste gegenwärtig sein und Aug und Ohr auf ihn gerichtet haben müssen. Das sind nothwendige Bedingungen zu einer schnellen und genauen Ausführung der Gemeinübungen. Hiezu ist Gewandtheit und Bestimmtheit im Kommandiren ein wesentliches Mittel, und um dieß zu können, muß der Lehrer in der Anordnung des Stoffes nicht verlegen sein.

Der Befehl besteht aus zwei Theilen; im ersten Theile wird den Schülern angekündigt, was ausgeführt werden soll — Ankündigungsbefehl; der zweite Theil, der in einem einzigen möglichst kurzen Worte besteht, ist der Befehl zur Ausführung der Uebung — Ausführungsbefehl. Beide Befehle müssen gehörig unterschieden und getrennt und bestimmt ausgesprochen werden. Soll eine Uebung mehrere Male ununterbrochen fortgesetzt werden, so werden die Schüler auch angehalten, die Bewegung nur in Gedanken zu zählen, z. B. zwanzig Mal Kniewippen! — **Wippt!** Die

Schüler zählen bis auf zwanzig, wobei das Beugen der Kniee auf die ungeraden und das Strecken auf die geraden Zahlen kommt. Zählt Einer nicht, so setzt er die Uebung noch fort, wenn die Uebrigen fertig sind und wird bei seiner Unachtsamkeit ertappt und von seinen Mitschülern ausgelacht. Um die Schüler auf verschiedene Weise wach und geistesgegenwärtig zu erhalten, lasse der Lehrer eine Uebung im Gehen an Ort und von Ort nach einer vorausangekündigten Schrittzahl ausführen, z. B. je mit dem dritten (4., 5., 6. ꝛc.) Schritt Spreizen; je mit dem ersten von vier (5, 6 ꝛc.) Schritten Armschwingen aus dem Abhange zur Waghalte (Senkelhalte) und mit dem ersten der folgenden vier Schritte wieder zum Abhange u. s. w.

Die Schüler müssen mit der Turnsprache bekannt gemacht werden, darauf achte der Lehrer mit Strenge und lasse die Ankündigung namentlich von den Unaufmerksamen wiederholen und die Uebung darstellen. Vor dem Ankündigungsbefehl wird Achtung! gerufen.

Wie durch geschickte Abwechslung in den Uebungen, suche der Lehrer den Leibesunterricht auch durch tiefere Begründung desselben anziehend zu machen: So z. B. unterrichte er seine Schüler über den Wunderbau des Leibes, wie derselbe zu den mannigfaltigsten Bewegungen und Geschicklichkeiten fähig sei. Schon auf der Elementarstufe kann der Schüler bei den Freiübungen zum Erkennen des eigenen Selbst geführt werden

durch Eintheilung in Haupt, Rumpf und Gliedmaßen; und von Stufe zu Stufe unterrichte der Lehrer die Schüler auch über die Bewegungsmöglichkeit der einzelnen Leibestheile, über die Ursachen, warum die Bewegungen nicht nach allen Richtungen in gleichem Maße möglich sind, über das Knochengerüst und wie dasselbe nur durch die Muskeln zur Bewegung fähig sei und wie diese unmittelbar und vermittelst der Sehnen mit jenem verbunden sind und wie die Bewegung vermittelt wird durch die zwei Grundkräfte — Zusammenziehung und Ausdehnung.

Wie geistig kann der Lehrer seine Schüler nicht auch beschäftigen bei den Ordnungsübungen, indem er sie in die Ordnungsverhältnisse einführt und sie selbst dieselben angeben und bilden läßt. Die Ordnungs- und Freiübungen können, geschickt geleitet, eine Schule der Zucht und Ordnung werden, deren fruchtbare Wirkungen nicht bloß dem Leben auf dem Turnplatze, sondern dem gesammten Schulleben zukommen und mittelbar auch für das gesellschaftliche und staatliche Leben und vorzüglich auch für den Wehrdienst von Nutzen sind, indem durch dieselben Sinn für Ordnung und Regelmäßigkeit, „Zucht und Gesetz" begründet wird.

Wir können nicht umhin, hier noch beizufügen, was Adolf Spieß darüber sagt:

„Es ist leicht einzusehen, wie bei dem Walten der Ordnungsbeziehungen die Schärfung der verschiedenen Sinne, der

des Auges, Ohres und Tastsinnes, für die räumlich und zeitlich geordneten Thätigkeiten aller Art in mannigfaltigster Weise gebildet wird, wie die Achtsamkeit und Besonnenheit im Handeln für das gesammte Ordnungsverhalten die Spannkraft des Willens stärkt und wie überhaupt die erziehende Kraft dieser Uebungen auf das Vielfältigste wirksam gemacht werden kann. Es ist aber die Frucht geordneter Gemeinübung, daß die bloße Menge ein freies Ganzes werden kann wie der Einzelne. Die Ordnung hat aber ihre verschiedenen Verfassungen, sie setzt bald die eine in die andere um, wechselt bald mit strenger, bald mit loser Bindung der Verhältnisse und kann sich selber bei innerem Fortbestehen theilweise oder ganz auflösen, um je nach dem Ermessen des Ordners in jeder Weise wieder zu erstehen. Soll schon jede Turnübung bei dem Einzelnen die geistige Frucht zeitigen helfen, so bringt es die Gebundenheit an den Gemeingeist und die Gemeinthat in der Gliederung der Gemeinübung mit sich, daß die größere Strömung des geordneten Lebens im Thun und Lassen Aller eine ungleich größere und mächtigere erziehende Kraft und Wirkung auf die Einzelnen ausübt, als die vereinzelte Uebung vermag. Da wird in der Hand des geübten und weisen Lehrers die gemeine Ordnungsübung für die Jugend zur eigentlichen freien Schule der Zucht, ein Unterrichtsmittel in der Ordnung selber. Die gleichen Erfahrungen, wie sie bei jedem Schulunterrichte, wo genossenschaftlich vereinte Ab-

theilungen von Schülern ihre gemeinsamen Unterweisungen erhalten, gemacht werden können, können auch beim Turnunterrichte dieser Schülerabtheilungen gemacht werden, und wir heben dabei noch das hervor und bleiben bei dieser Ansicht, daß, je mehr der Turnunterricht im Einklang mit der Verwaltung und ganzen Schulordnung des Jugendlebens in der Schule gehalten wird, auch die gewünschten Erfolge nach jeder Seite hin erwartet werden dürfen. Es wächst die eine Ordnung an der andern, wie die Kraft des Einzelnen in der Gemeinübung, deren allgemeine und nach Altersstufen mit Recht gegliederte Anstalt, für jeden besondern Unterricht und die ganze Jugenderziehung wir vor Allem in dem ganzen Schulleben erkennen, wenn dieses nämlich auch das Jugendleben ganz umfaßt und über die bloßen Schulräume hinaus, auch im Freien und Weiten nach all' den Seiten hin pflegt, welche das Turnleben einschließt. Denn Schulleben ohne Turnleben ist nur ein halbes, wie auch umgekehrt Turnleben ohne Zusammenhang mit der Schule ein Nothbehelf ist und bleibt."

Ein Hauptzweck beim Turnen ist auch Weckung des Sinnes für Schönheit und Bildung zur Schönheit. Nach diesem Ziele strebe der Lehrer mit Beharrlichkeit. Vor Allem sehe er darauf, daß der ganze Leibesorganismus harmonisch entwickelt werde, indem er nicht nur diesen oder jenen Körpertheil oder diese oder jene Muskelpartie übe und kräftige, sondern

gleichmäßig alle Partien, welche bestimmt sind, einander das Gleichgewicht zu halten. In Haltung, Stellung und Bewegung achte er vorzüglich darauf, daß die Körperlast nicht vorherrschend dieser oder jener Leibesseite zukomme, sondern gleichmäßig auf beiden Seiten ruhe. Die Uebungen sind in passender Abwechslung vorzunehmen und ist namentlich darauf zu achten, daß nicht zu lange bis zur äußersten Ermüdung nur die Stemmkraft, oder nur die Hangkraft, oder nur die untern, oder nur die obern Gliedmaßen geübt werden. Gleichwie eine falsche Arznei oder eine allzu starke Portion dem Kranken gefährlich ist, so kann auch eine den Kräften der Schüler unangemessene und übertriebene Uebung schädlich sein. Es sollten die Kräfte im Anfange nie ganz und zu stark in Anspruch genommen werden, sonst tritt zu bald Müdigkeit ein, die die Lust zum Turnen leicht schwächen könnte. „Sobald das Ermüdungsgefühl unangenehm wird, höre man mit den Bewegungen auf, doch ist dabei zu beobachten, daß man von heftigen Bewegungen nicht sogleich zur Ruhe übergehe, es ist dieß namentlich bei den Laufübungen zu empfehlen."

Zu einer fruchtbaren Betreibung des Schulturnens gehören nebst tüchtigen Lehrkräften auch zweckmäßig eingerichtete Turnräume und Turngeräthe. Jene sollten bestehen in einem Turnplatze im Freien und in einem heizbaren Turnsaale für das Turnen im Winter. Der Turnplatz sollte Schutz gewähren gegen Sonnenhitze und wird zu diesem Zwecke mit

schattigen Bäumen besetzt; der eine Theil desselben ist zur Darstellung der Ordnungs- und Freiübungen bestimmt und muß der Boden fest, eben und frei sein. Auf dem andern Theile werden die Geräthe aufgestellt; auch hier muß der Boden eben, aber nicht fest sein; eine Lohbedeckung um die Geräthe herum und da, wo Niedersprünge erfolgen, halten wir für zweckmäßig. Ein solcher Platz, groß genug zur Ausführung der Ordnungs- und Freiübungen und der Spiele mit einer Schülerklasse und zur Aufstellung der nöthigen Geräthe, sollte bei keinem Schulhause fehlen. Zur Zusammenziehung aller Klassen einer Schule oder mehrerer Schulen wäre ein größerer Platz sehr wünschbar. Wo Exerzierplätze sind, würden dieselben zu solchem Zwecke wohl erhältlich sein.

Im Turnsaale sollten die Geräthe, so viel es sich thun läßt, beweglich sein, um dieselben leicht beseitigen und dadurch so viel Raum als möglich für die Ordnungs- und Freiübungen und auch für einige Spiele gewinnen zu können. Wir empfehlen, den Boden zu dielen und ihn in keinem Falle etwa mit Sand oder Lohe zu bedecken, wodurch Schmutz und Staub verursacht werden. Wo starke Niedersprünge erfolgen, und um ein allfälliges Fallen gefahrlos zu machen, lege man Matratzen hin.

Damit Geistesunterricht und Leibesunterricht, ohne viel Zeit zu verlieren, in gehörigen Wechsel gebracht werden können, ist es nöthig, daß Turnplatz und Turnsaal in unmittelbarer Verbindung mit der Schule stehen. Darauf sollte bei jedem

Neubau eines Schulhauses Rücksicht genommen werden. Nur so kann das Turnleben in enge Verbindung mit dem Schulleben gebracht und der Turnunterricht regelmäßig und recht fruchtbar ertheilt werden.

Ueber die Einrichtung der Turngeräthe findet man die nöthigen Erklärungen bei den Uebungen selbst. Hier haben wir nur im Allgemeinen zu bemerken, daß die gleichartigen zusammengestellt werden und Maß und Einrichtung derselben für die verschiedenen Alter und Geschlechter verschieden sein müssen.

# Ordnungs- und Freiübungen.

## I.

### 1. Die Reihe in Flankenstellung.

Der Lehrer stellt den größten Schüler dahin, wo die Reihe gebildet werden soll, und fordert die Uebrigen auf, sich der Größe nach hinter diesem aufzustellen und ist selbst, wo es nöthig ist, bei der Einreihung behülflich. Ist die Reihe gebildet, und hat sich jeder Schüler seinen Einreihungsplatz wohl gemerkt, so ruft der Lehrer: Auseinander — **marsch!** worauf sich Alle auf dem Uebungsplatze herumtummeln dürfen, bis wieder geboten wird: **Erstellt — Euch!** Jeder nimmt seinen ihm angewiesenen Platz in der Reihe wieder ein. Dieses oft zu wiederholende Auflösen und Wiederbilden der Reihe gewährt den Kleinen viel Vergnügen und gewöhnt sie an ein schnelles Ordnen.

Die Bildung der Reihe geschieht in der Umzugsbahn, d. h. in der Linie, welche die Grenze des Uebungsplatzes bezeichnet.

## 2. Abstandnehmen.

In der Flankenstellung legt Jeder seine beiden Hände auf die Schultern seines Vorgereihten und Alle, mit Ausnahme des Ersten, bewegen sich so viel rückwärts, bis die Arme gestreckt sind. Der Befehl lautet: Achtung! Arme auf zum Abstandnehmen — **auf!** Dann: Rückwärts — **marsch!** Sind die Arme gestreckt, so wird befohlen: Arme zum Abhange — **ab!** worauf dieselben in den Abhang zurückgehen. Dann wird die Reihe wieder mit Vorwärtsgehen geschlossen und das Abstandnehmen wiederholt.

## 3. Gehen und Laufen in der Umzugsbahn.

Es wird geboten: Hände auf die Hüften — **an!** worauf die Hände so auf die Hüften gesetzt werden, daß die Daumen nach hinten und die geschlossenen Finger nach vorn gerichtet sind. Der Lehrer stellt sich an die Spitze der Reihe und ruft: Vorwärts — **marsch!** Alle folgen ihm nach. Dann übergibt er die Führung der Reihe einem Schüler, während er nachsieht, ob die Ganglinie gehörig eingehalten wird. Wir geben folgende Befehle, die die Schüler wach und thätig erhalten: Umzieht die Bahn ein (2, 3, ꝛc.) Mal gehend (laufend) Vorwärts — **marsch!** Ferner: Ein Mal gehend und darauf ohne Unterbrechung ein Mal laufend. Weitere Befehle: Lauft! — Geht! — Halt! Auseinander — **marsch!** — In die Umzugsbahn — **marsch!**

## 4. Die Reihe in Frontstellung.

Der Lehrer stellt den ersten Schüler auf dem rechten Flügel in Front und befiehlt den Uebrigen, sich auch so zu stellen. Die Schüler werden auf den Unterschied der Flanken- und Frontstellung aufmerksam gemacht und die Begriffe Front und Flanke werden ihnen erklärt: daß Front Stirn und Flanke Seite heiße und daß bei der Frontstellung die Stirn und bei der Flankenstellung die eine Leibesseite gegen den Lehrer gekehrt sei. Kann auch so definirt werden: Wenn die Schüler neben einander stehen, so heißt die Stellung Frontstellung, wenn sie hinter einander stehen, Flankenstellung.

Nach dieser Erklärung folgt

## 5. Flanken- und Frontstellung im Wechsel.

Zuerst werden die Schüler mit folgendem Befehl geübt: Die linke Flanke gegen mich (den Lehrer) — **dreht!** Die Front gegen mich — **dreht!** Rechte Flanke gegen mich — **dreht!** Die Front gegen mich — **dreht!** Dann so: Rechts — **um!** — **Front!** — Links — **um!** — **Front!** u. s. f. Dann wird gerufen: Auseinander — **marsch!** Dann: Achtung! Zur Aufstellung in Flanke (oder Front) — **marsch!**

Beim Drehen rechts und links achte der Lehrer darauf, daß es nicht allzu willkürlich geschehe, sondern nach der Regel, daß sich Jeder, wenn die Thätigkeit im Stehen ausgeführt

wird, nach Rechts auf dem rechten und nach Links auf dem linken Absatz drehe.

## 6. Körperhaltung oder die Grundstellung.

Der Lehrer tritt vor die Schüler hin und zeigt ihnen, welche Stellung sie jedes Mal auf den Ruf Stellung! zu nehmen haben: Beine geschlossen und gestreckt, die Fußspitzen ein wenig auswärts gedreht, beide Absätze auf die gleiche Linie, die Arme im Abhange, Bauch und Schultern zurück, die Brust hervor, Kopf gerade und den Blick vorwärts gerichtet. Auf den Befehl: Auf der Stelle — **ruht!** dürfen die Schüler diese Stellung verlassen, aber nicht aus der Reihe treten.

## 7. Einübung des Taktgehens.

Die Schüler stehen in Frontstellung mit kleinem Abstande, den sie durch Uebung 2 und darauf folgender Drehung zur Frontstellung erhalten. Dann wird ihnen angekündigt, daß Jeder mit dem linken Fuße die Thätigkeit des Stampfens auszuüben habe. Der Lehrer macht die Uebung vor und befiehlt dann: Linken Fuß auf! — **Stampft!** — Auf! — **Stampft!** u. s. f. Der rechte Fuß bleibt unbeweglich, und dann wird auch dieser wie der linke geübt. Ist die gewünschte Taktfertigkeit erreicht, so wird die Uebung so dargestellt, daß jedesmal nach dem Stampfen des einen Fußes der andere gehoben und sofort wieder auf die gleiche Stelle zurückgebracht und so ein Stampfgang an Ort dar-

gestellt wird. Der Lehrer unterstützt den Takt, indem er laut ruft: Links! rechts! wenn links und: Rechts! links! wenn rechts gestampft wird. Nun folgt der Stampfgang von Ort: Rechts — **um!** Gehen in der Umzugsbahn und stampfen mit dem linken (rechten) Fuße! — Vorwärts — **marsch!** Auf den Befehl: Vorwärts! stehen die Schüler mehr auf dem rechten, wenn links, und mehr auf dem linken Fuß, wenn rechts angetreten werden soll, um leichter mit einander antreten zu können.

Das Stampfen kann auch je mit dem linken und rechten Tritt geschehen. Dann wird auch das Händeklatschen mit dem Stampfen verbunden. Der Lehrer fordert die Schüler auf, die Hände zu dieser Thätigkeit bereit zu halten und dann mit dem Stampfen auch gleichzeitig zu klatschen und unterstützt den Takt mit dem Rufe: Klatscht! Das Klatschen wird auch ohne Stampfen ausgeführt. Um auch im Frontbewegen in Schritt und Takt zu kommen, ruft der Lehrer: Gehen ohne Takt! worauf die Schüler in beliebiger Schrittfolge gehen dürfen, doch so, daß sie die Reihe einhalten müssen; dann wird wieder gerufen: Taktgehen und Stampfen links (rechts)! — **Stampft!** Dann: Gehen und Händeklatschen mit dem Tritt links (rechts)! — **Klatscht!**

Nun wird auch auf ein selbstständiges länger dauerndes Taktgehen ohne Stampfen und Händeklatschen Rücksicht genommen. Der Lehrer kündigt an, er werde nun sehen, wer

die Umzugsbahn ein (2, 3 ꝛc.) Mal umziehen könne, ohne Schritt und Takt zu verlieren. Es wird laut gezählt: Eins! Zwei! Drei! Der vierte Schritt wird nicht gezählt, nach welchem wieder gezählt wird: Eins! Zwei! Drei! u. s. w. Auch kann gerufen werden: Links! Rechts! Links! Die Schüler werden auch angehalten, nur in Gedanken zu zählen.

## 8. Taktgehen und Stampfen und Händeklatschen auf eine voraus angegebene Anzahl von Schritten.

Gehen in der Umzugsbahn und Stampfen (Händeklatschen) je mit einem geraden, z. B. mit dem vierten oder sechsten oder achten ꝛc. Tritt, wobei, wenn links angetreten wird, die Betonung auf den Tritt rechts, und wenn rechts angetreten wird, auf den Tritt links fällt. Gehen und Stampfen (Händeklatschen) je mit einem ungeraden Tritt, wobei die Betonung abwechselnd auf den Tritt links und auf den Tritt rechts folgt.

Dann übe der Lehrer die Schüler im Taktgehen auch so, daß Jeder seine Hände leicht auf die Schultern des Vorgereihten legt und achte dabei auf gerade, aufrechte Haltung des Körpers.

## 9. Taktgehen von Ort, an Ort und Haltmachen im Wechsel.

Taktgehen in der Umzugsbahn (ohne und mit Stampfen!) — **Marsch!** — Taktgehen an Ort! — **Marsch!** Dann zeigt der Lehrer den Schülern das Halt-

machen, indem er dasselbe vormacht, und ruft dann, wenn sie im Fortbewegen begriffen sind: Achtung! — **Halt!** worauf Alle sofort stehen bleiben und die Grundstellung annehmen. Das Halten geschieht mit einem Stampftritt mit demjenigen Fuße, der in die Grundstellung nachgezogen wird.

## 10. Führung der Reihe in verschiedenen Ganglinien.

Der Lehrer stellt sich an die Spitze der in Flanke geordneten Reihe und fordert die Schüler auf, ihm auf dem Fuße zu folgen und wählt sich dann beliebige Ganglinien, bald gerade, bald bogenförmige, bald gebrochene: Zickzack-, Kreis- und Schlängelbahnen. Die Reihe wird dann auch von einem Schüler geführt.

## 11. Nebenreihen rechts und links (Richten).

a) Nebenreihen Einer nach dem Andern.

Der Lehrer ruft den rechten (linken) Führer einige Schritte vorwärts und dann: Nebenreihen Einer nach dem Andern auf den Befehl: **Marsch!** mit nach rechts (links) gedrehtem Kopfe. Die Reihung kann auch aus der Frontstellung in die Flankenstellung und umgekehrt geschehen.

b) Nebenreihen in abtheilungsweiser Ordnung.

Die Schüler werden in Abtheilungen zu Dreien, Vieren ꝛc. eingetheilt; dann wird die erste Abtheilung auf dem rechten (linken) Flügel einige Schritte vorwärts gestellt und jede folgende, eine nach der andern, durch: **Marsch!** zum Nebenreihen aufgerufen.

c) Nebenreihen des rechten und linken Flügels.

Ein Schüler aus der Mitte der Reihe wird einige Schritte vorgestellt; dann: Rechter und linker Flügel, reiht euch! — **Marsch!**

d) Nebenreihen im Taktgehen an Ort und von Ort.

Es wird befohlen: Taktgehen an Ort und Nebenreihen neben den rechten (linken) Führer. Alle an Ort! — **Marsch!** — Führer rechts (links) vier (oder mehr) Schritte vorwärts! — **Marsch!** Auf **Marsch!** geht der bezeichnete Führer so viele Schritte als angekündigt worden sind vorwärts und bleibt dann in der gleichen Richtung stehen, oder macht rechts (links) um zur Bildung der Flankenreihe; und so Einer nach dem Andern, immer wenn der Vorhergehende an seinem Orte angelangt ist oder einen Theil der Schritte zurückgelegt hat. Die Uebung kann auch so angeordnet werden: Gehen im Umzuge etwa einen Schritt inwärts der Umzugsbahn! — Vorwärts! — **Marsch!** Dann: Nebenreihen links in vier Schritten, Führer linksum! — **Marsch!** worauf derselbe linksum macht und dann nach zurückgelegten vier Schritten stehen bleibt. Jeder Folgende geht immer einen Schritt weiter als der Vorhergehende und macht linksum und reiht sich in vier Schritten an. Dann wird die Uebung, um wieder in die ursprüngliche

Ordnung zu kommen, nach entgegengesetzter Richtung mit Nebenreihen rechts ausgeführt, oder das Nebenreihen links wird noch einmal und neben den linken Flügelmann ausgeführt.

### 12. Bildung des Kreises.

Die Schüler stehen in einer Frontreihe, dann wird geboten: Gebt einander die Hände! — Stellt euch auf im Kreis! **Marsch!** Dann: Rückwärts in gerader Linie! — **Marsch!** Nun wird der Kreis auch im Fortbewegen gebildet. Der Lehrer stellt sich als Führer an die Spitze der Reihe, führt dieselbe in der Umzugsbahn, weicht dann von derselben ab und biegt die Linie, bis er an den Letzten der Reihe anschließt.

Die Aufstellung der Schüler in einem Kreis findet bald Anwendung bei der Ausführung von Spielen und wird deßhalb schon hier vorgenommen.

---

## II.

### 13. Bildung des Reihenkörpers.

Wie das Ordnen Einzelner zu einer Reihe, so geschieht das Ordnen einzelner Reihen zu einem Reihenkörper, dessen Aufstellung in Säule und Linie vorgenommen wird. Durch Ueber- und Unterordnung wird hier die Gliederung mannigfaltiger und die Ordnungsübung komplizirter, aber

auch erzieherischer, weil mehr Aufmerksamkeit und geistigen Verband erfordernd.

Theilung der Reihe in zwei gleich große Reihen. Angenommen die Zahl der Schüler sei 36. Die Führer rechts und links einer jeden Reihe werden bestimmt. Die ersten 18 bilden die erste und die folgenden 18 die zweete Reihe; dann wird befohlen: Rechts — **um!** — an Ort — **marsch!** — Zweite Reihe links neben die erste — **marsch!** Ist der Führer beim Ersten der ersten Reihe angelangt, so geht er an Ort, bis gerufen wird: **Halt!** worauf Alle ruhig stehen bleiben. Dann Rückbildung zur Linie. Beide Reihen! — **Front!** — Zweite Reihe! Links — **um!** Vorwärts — **marsch!** Hat sie die erste Reihe abgedeckt, so wird gerufen: Zweite Reihe — **halt!** — Front! Richtet euch, worauf der rechte Führer sich an den linken der ersten Reihe anschließt.

Die Rückbildung zur Linie kann auch geschehen, indem die erste Reihe vorwärts marschirt, bis sie die zweite abgedeckt hat, worauf sie Halt macht oder an Ort geht. Dann marschirt die zweite Reihe wieder neben die erste und so fort mit Fortbewegung in der Umzugsbahn.

Theilung der Reihe in drei gleich große Reihen und Bildung eines dreigliedrigen Reihenkörpers. Die Schüler zählen sich zu zwölf; die Einer sind die Führer rechts und die Zwölfer die Führer links. Dann wird geboten: Rechts

— **um!** — An Ort — **marsch!** — Zweite und dritte Reihe, zur Aufstellung links von der ersten — **marsch!** Die dritte Reihe biegt erst zur Aufstellung neben die zweite ein, wenn diese schon an Ort und Stelle ist. Dann wieder Rückbildung zur Linie. Auf gleiche Weise wird auch der vier- und mehrgliedrige Reihenkörper gebildet.

Die Rückbildung des Reihenkörpers zur Linie kann auch so vollzogen werden: Die zweite Reihe löst sich ab und geht rechts neben der ersten vorbei und schließt sich in Flankenstellung (oder auch in Frontstellung) wieder an diese an. Die dritte Reihe folgt auf gleichem Wege der zweiten, die vierte der dritten u. s. f. Diese Uebungen auch mit den Händen auf den Schultern des Vorgereihten.

## 14. Einführung der Schüler in das Reihen- und Rottenverhältniß.

Die Schüler werden mit der Gliederung des Reihenkörpers in Reihen und Rotten bekannt gemacht. Es wird ihnen gesagt, daß die Gleichzähligen die Rotten und diejenigen mit fortlaufenden Nummern die Reihen bilden. Dann werden folgende Fragen an die Schüler gerichtet: Wie viele Rotten hat der zwei-, drei- und viergliedrige Reihenkörper? Wenn die Reihen in Frontstellung sind, in welcher Stellung befinden sich die Rotten? Und umgekehrt. In welche Reihe und Rotte gehörst du? Du? Du? u. s. f. Zu weiterer

Prüfung über das Verständniß des Reihen- und Rottenverhältnisses werden auch folgende Uebungen vorgenommen. Erste (2., 3., 4. ꝛc.) Reihe! Arme — **auf!** Oder: Rechtsum! oder Front! Auseinander — **marsch!** Erstellt — **euch!** u. s. f. Das Gleiche auch mit den Rotten.

## 15 Abstandnehmen der Reihen und Rotten zur Bildung des offenen Reihenkörpers.

a) Reihenabstand. Die Reihen werden in Säule (Flankensäule) neben einander gestellt. Dann wird geboten: Reihenabstand nach links mit Händegeben und Taktgehen! — **Marsch!** Sind die Arme gestreckt, so macht man Halt und dieselben werden wieder in den Abhang gebracht. Dann: Schließt euch nach rechts mit Taktgehen seitwärts — **Marsch!** Die Uebung wird wiederholt und dann das Abstandnehmen nach rechts und Schließen nach links geübt.

b) Rottenabstand. Die Reihen werden in Front umgesetzt, dann wird befohlen: Rottenabstand nach links mit Händegeben und Taktgehen! — **Marsch!** Dann Schließen wie oben. Nun kann das Schließen auch im Flankenmarsch geschehen auf den Befehl: Schließt euch nach rechts (oder linls) im Flankenmarsch — **Marsch!** worauf Alle, ausgenommen die Führer, an welche man sich reiht,

Rechtsum machen und sich im Taktgang schließen und beim Ankommen wieder Front machen. — Das Abstandnehmen kann auch mit Auflegen der Hand auf die Schulter des Nebengereihten oder mit Handstütz auf den Hüften ausgeführt werden. Der Lehrer achte strenge auf gehörige Reihen- und Rottenrichtung.

Der offene Reihenkörper ist die geeignetste Aufstellungsweise zur Darstellung der Freiübungen, die nun hier zu beginnen sind.

**16. Armheben zur Waghalte. In den Richtungen vorwärts, schrägvorwärts, seitwärts, schrägrückwärts und gerade rückwärts.**

a) Hebt den rechten (linken) Arm so lange vorwärts, bis zum Befehl: Senkt! — **Hebt!** — **Senkt!** Die innern Handflächen nach innen und die Finger gestreckt und geschlossen. So auch nach den übrigen Richtungen.

b) Hebt beide Arme gestreckt vorwärts, bis zum Befehl: Senkt! — **Hebt!** — **Senkt!** So auch in den Richtungen schrägvorwärts, seitwärts und schrägrückwärts.

c. Hebt beide (auch nur einen) Arm vorwärts (auch nach den in der vorigen Uebung angegebenen Rich-

tungen), bis ihr zehn (20, 30, 40 ꝛc.) gezählt habet! — **Hebt!** worauf Alle nicht zu laut anfangen zählen und die Arme wieder zum Abhange bringen beim Aussprechen der letzten Zahl. Diese Uebung wird auch wechselarmig dargestellt, indem jedes Mal mit Einszählen der eine Arm gehoben und der andere gesenkt wird.

d) Hebt den rechten Arm vor- und den linken rückwärts! — **Hebt!** — **Senkt!** — Den rechten Arm seitwärts und den linken vorwärts! — **Hebt!** — **Senkt!** — Hebt die Arme kreuzend vor dem Leibe! — **Hebt!** — **Senkt!** u. s. f.

## 17. Armheben zur Senkelhalte.

Die Arme werden aus dem Abhange in die senkrechte Haltung nach oben gebracht, so daß sie mit dem gerade gerichteten Kopfe gleichlaufend sind. Die Bewegung zur Senkelhalte und zum Abhange wird in den Richtungen vor-, seit- und rückwärts ausgeübt. Im Uebrigen zu betreiben wie Uebung 16.

## 18. Armheben znr Waghalte und Senkelhalte im Wechsel.

a) Hebt beide Arme (auch einen Arm) zur Waghalte vorwärts (oder nach einer andern Richtung)! — **Hebt!** — **Senkt!** Zur Senkelhalte mit Seitwärtsbewegung — **Hebt!** — **Senkt!** u. s. f.

b) Auf den Befehl: Eins! Die Arme zur Waghalte,

auf: Zwei! zur Senkelhalte, auf: Drei! wieder zur Waghalte und auf: Vier! zum Abhange. Auch so: Mit Einszählen zur Waghalte und in dieser Lage verharren, bis der Lehrer (oder die Schüler) zehn (20, 30 ꝛc.) gezählt hat; dann mit Einszählen zur Senkelhalte und so wieder zum Abhange zurück und dann fortgesetzt.

## 19. Beidarmiges Armheben in ungleiche Lagen.

Hebt den linken Arm zur Waghalte und den rechten zur Senkelhalte! — **Hebt!** — Aus dieser Lage mit dem rechten Arm zur Waghalte und mit dem linken zur Senkelhalte! — **Eins!** — Beide Arme zum Abhange! — **Senkt!** Hebt den rechten Arm zur Waghalte seitwärts und den linken zur Senkelhalte! — Hebt! — Den rechten Arm zur Senkelhalte und den linken zur Waghalte! — **Eins!** — Zum Abhange! — **Senkt!** u. s. f.

## 20. Verschränkung der Arme.

a) Verschränkt die Arme vor der Brust! — **Eins!** Auf diesen Befehl greift die linke Hand den rechten Oberarm. **Zwei!** worauf die rechte Hand über den linken Unterarm gebracht und unter den linken Oberarm gesteckt wird. Arme zum Abhange! — **Senkt!**

b) Verschränkt die Arme auf dem Rücken! — **Eins!** — **Zwei!** Arme zum Abhange! — **Senkt!**

## 21. Armheben im Gehen.

a) Auf Befehl des Lehrers. Zu beliebiger Zeit ruft der Lehrer: Arme (oder auch nur den rechten oder linken Arm) zur Waghalte seitwärts (auch nach einer andern Richtung)! — **Hebt!** — Arme zum Abhange! — **Senkt!** — Arme zur Senkelhalte! — **Hebt!** — Zum Abhange! — **Senkt!** — Arme verschränkt auf die Brust! — **Hebt!** u. s. w. Der Lehrer kann die Uebung auch nur vormachen, wobei die Schüler mit Gesicht aufmerksam sein müssen.

b) Auf eine bestimmte Anzahl von Schritten, die von den Schülern laut und dann auch nur in Gedanken gezählt werden; z. B. mit dem zehnten Schritt die Arme zur Waghalte, dann wieder zehn Schritte zählen und mit dem zehnten dieselben wieder in den Abhang bringen. Oder von der Waghalte zur Senkelhalte übergehen und dann wieder zur Waghalte und zum Abhange zurück.

## 22. Die Schrittstellungen.

a) Vorschrittstellung. Der linke (rechte) Fuß wird, ohne die Richtung zu verlieren, aus der Grundstellung einen gewöhnlichen Schritt weit vorwärts gebracht. Es ist darauf zu achten, daß Alle den

Schritt gleichzeitig ausführen. Der Befehl lautet: Einen Schritt links (rechts) vorwärts! — **Marsch!** Der Lehrer sieht nach, ob die Stellung überall richtig sei und ruft dann: Zur Grundstellung! — **Steht!** worauf die Schüler den Fnß wieder zurückziehen. Das Niederstellen des Fußes kann geräuschlos und stampfend geschehen.

b) Rückschrittstellung. Einen Schritt links (rechts) rückwärts! — **Marsch!** — Zur Grundstellung! — **Steht!**

Der bezeichnete Fuß wird so weit zurück gestellt, daß seine Spitze ungefähr um eine Fußlänge von der Ferse des andern entfernt steht.

c) Seitschrittstellung. Einen Schritt links (rechts) seitwärts! — **Marsch!** — Zur Grundstellung! — **Steht!**

d) Schrägschrittstellung vorwärts. Einen Schritt links (rechts) schrägvorwärts! — Marsch! Der Fuß wird in die Mitte des Raumes zwischen der Vor- und Seitschrittstellung gestellt.

e) Schrägschrittstellung rückwärts. Einen Schritt links (rechts) schrägrückwärts! — **Marsch!** Der Fuß wird in die Mitte des Raumes zwischen der Seit- und Rückschrittstellung gestellt.

f) Kreuzschrittstellung. Das linke Bein wird nach Rechts über das rechte und das rechte nach Links über das linke gekreuzt. Der Befehl lautet: Kreuzschritt links (rechts)! — **Marsch!** — Zur Grundstellung! — **Steht!**

g) Mit dem gleichen Fuße aus einer Schrittstellung in eine andere übergehen; z. B. aus der Vorschrittstellung in die Rückschrittstellung und umgekehrt; aus der Kreuzstellung in die Schrägschrittstellung rückwärts und umgekehrt.

## 23. Die Schrittstellungen in Verbindung mit Armheben.

a) Der Arm (oder beide Arme) wird nach der gleichen Richtung gehoben, wohin der Schritt ausgeführt wird, z. B. Vorschritt und Waghalte vorwärts.

b) Der Arm (beide Arme) wird nach einer andern mit dem Schritt ungleichen Richtung gehoben, z. B. Rückschritt und Waghalte vorwärts; Seitschritt rechts und Waghalte seitwärts links einarmig; dann umgekehrt.

c) Beide Arme werden nach ungleichen Richtungen gehoben, z. B. Vorschritt links und linken Arm vor- und rechten rückwärts u. s. f.

## 24. Die Meßstellung.

Der eine Fuß wird so vor den andern gesetzt, daß die Ferse des vorgesetzten Fußes die Spitze des andern berührt und beide in einer geraden Linie stehen. Die Stellung wird auf Dauer und mit den verschiedenen Armlagen geübt. Der Befehl lautet: Meßstellung! Linken (rechten) Fuß vorgesetzt! — **Marsch!** — Zur Grundstellung! — **Steht!** Aus dieser Uebung folgt.

## 25. Der Meßgang.

Die Reihe wird in Flankenstellung geordnet und die Fortbewegung folgt im Takte in der Umzugsbahn und mit den bekannten Armlagen, namentlich mit der Waghalte seitwärts. Der Meßgang ist eine Vorübung zum Gehen auf schmalen Stützflächen. Der Lehrer rufe auch einzelne Schüler zum Messen eines bezeichneten Raumes aus der Reihe hervor; dann mehrere zusammen in einer Frontreihe. Ebenso kann das Messen eines Raumes mit Schritten geschehen.

## 26. Stehen auf einem Fuße.

Wird zuerst nur so dargestellt, daß die Schwere des Leibes mehr auf einem Fuße ruht, während der andere noch mit der ganzen Sohle auf dem Boden bleibt. Es wird befohlen: Links! worauf Alle (die ganze Reihe) eine kleine Bewegung nach Links machen und auf dem linken Fuße stehen;

dann zur Grundstellung zurück und Stehen auf dem rechten Fuße. Diese Art Stehen auf einem Fuße und die Seitwärtsbewegung wird gefordert, um pünktlicher und leichter antreten zu lernen. Wenn links angetreten werden soll, so bringen Alle auf den Befehl: Vorwärts! die Schwere des Leibes auf den rechten Fuß.

Dann Stehen auf einem Fuße, während das standfreie Bein, ohne den Boden zu berühren, neben dem Standbein herabhängt. Mit den Befehlen: Links! — Rechts! wird gewechselt.

### Drehen des Kopfes.

Drehen rechts! — **Dreht!** — Steht! Drehen links! — **Dreht!** — Steht! Dann Drehen von einer Richtung nach der andern mit den Befehlen: Links! — Rechts! Beim Ausrichten der Reihe werden die Köpfe so weit nach Rechts gedreht, bis das der Drehrichtung entgegengesetzte Auge auf die Mitte des Leibes gerichtet ist.

---

## III.

### 28. Taktgehen des in Säule aufgestellten Reihenkörpers.

Es wird mit dem zwei- und mehrgliedrigen Reihenkörper ausgeführt, wobei strenge auf Reihen- und Rottenrichtung

geachtet werden muß. Zu besserer Einhaltung dieser Ordnung lasse der Lehrer die Gerotteten Anfangs Hand in Hand und auch Arm in Arm gehen; auch mit Stampfen und Händeklatschen zu üben. Weitere Uebungen im Taktgehen geben wir noch folgende an:

a) Taktgehen in der Umzugsbahn und Stampfen je mit dem ersten von vier (6, 8 ꝛc.) Schritten, wobei der Stampftritt immer auf den linken Fuß kommt, wenn links und auf den rechten, wenn rechts angetreten wird.

Taktgehen und Stampfen je mit dem ersten von drei (5, 7, 9 ꝛc.) Schritten, wobei der Stampftritt abwechselnd auf den linken und rechten Fuß kommt. Kann auch mit Händeklatschen geschehen.

b) Taktgehen an Ort im Wechsel mit Taktgehen von Ort. Z. B. je vier (oder mehr) Schritte gehen an Ort und darauf so viele Schritte gehen von Ort. Oder: Vier Schritte gehen an Ort und darauf acht Schritte gehen von Ort und umgekehrt.

## 29. Taktgehen und Halt machen.

c) Taktgehen und Halt machen in einer Vorschrittstellung. Der Lehrer ruft, wenn die Schüler im Begriffe sind, den linken Fuß niederzustellen: **Halt!** und die Schüler machen noch einen Schritt rechts und halten in der Vorschrittstellung links und treten auf:

**Marsch!** mit dem rechten Fuße wieder an; dann das Halt! auf den rechten Fuß und die Schüler halten in der Vorschrittstellung rechts.

Halten nach einer vorher angekündigten Schrittzahl; z. B. mit dem 4., 6., 8. Schritt, wobei das Halten in der Schrittstellung immer auf den gleichen Fuß kommt, oder mit dem 3., 5., 7., 9. Schritt, wobei das Halten in der Schrittstellung abwechselnd auf den rechten und linken Fuß kommt. Nach Halt! wird wieder marsch! kommandirt. Auch so: Vier (5, 6 ꝛc.) Schritte gehen und vier (oder mehr oder weniger) Schrittzeiten stehen bleiben u. s. f. im Wechsel ohne weiteren Befehl des Lehrers.

b) Taktgehen und Halt machen in der Grundstellung. Wird auf den Befehl des Lehrers und auf eine vorher angekündigte Schrittzahl dargestellt.

Die angekündigte Schrittzahl kann mit einem Stampftritt anfangen und enden, auch mit einem Händeklatsch.

## 30. Taktlaufen der Reihe.

a) Taktlaufen an Ort. — Laufschritt an Ort! — **Marsch! — Halt!**

b) Taktlaufen von Ort. Vorwärts, Laufschritt! — **Marsch! — Halt!**

c) Taktlaufen von Ort im Wechsel mit Taktlaufen an Ort. Vier Schritte laufen vorwärts und dann vier Schritte laufen an Ort! — **Marsch!** — **Halt!** — Vier Schritte laufen an Ort und dann acht Schritte laufen vorwärts! — **Marsch!** — **Halt!** — Dann auch ohne vorher angekündigte Schrittzahl, sondern nach dem Befehle des Lehrers, z. B. Taktlaufen vorwärts! — **Marsch!** — Taktlaufen an Ort! — **Marsch!** u. s. f.

**31. Taktlaufen des in Säule aufgestellten Reihenkörpers.**

a) Taktlaufen an Ort.

b) Taktlaufen von Ort, wobei die Gerotteten Hand in Hand sind.

c) Taktlaufen von Ort, im Wechsel mit Taktlaufen an Ort, wobei die Gerotteten Hand in Hand sind. Vier Schritte an Ort, dann vier Schritte von Ort. Vier Schritte an Ort und 8 Schritte von Ort u. s. f.

b) Taktlaufen an Ort und von Ort ohne Handanfassen.

**32. Armschwingen aus dem Abhange zur Waghalte und umgekehrt.**

a) Schwingen einarmig in den Richtungen vor-, schräg-vor-, seit-, schrägrück- und gerade rückwärts. Der Befehl lautet: Schwingen des rechten (linken)

Arme es nach allen Richtungen aufeinanderfolgend! — **Schwingt! Zwei! Drei! Vier!** u. s. f. bis **Zehn!** weil fünf Richtungen sind und auf jede Richtung zwei Bewegungen — ein Auf- und Abschwung — kommen. Die Aufschwünge kommen auf die ungeraden und die Abschwünge auf die geraden Zahlen. Die Aufeinanderfolge der Richtungen, nach denen man schwingen soll, wird vom Lehrer zuerst angegeben.

b) Schwingen beidarmig in allen Richtungen aufeinanderfolgend wie oben. Der Takt wird durch langsameres und schnelleres Zählen angegeben. In die wagrechte Richtung rückwärts können die Arme bei ganz gestrecktem Leibe nicht geschwungen werden.

c) Schwingen wechselarmig nach allen Richtungen aufeinanderfolgend. Da jede Richtung einen Auf- und Abschwung hat und die Uebung wechselarmig dargestellt wird, so müssen diese aufeinanderfolgenden Schwünge in zwanzig Zeiten ausgeführt werden, welche laut (auch von den Schülern) gezählt werden. Die Aufschwünge fallen auf die ungeraden und die Abschwünge auf die geraden Zahlen.

d) Schwingen beidarmig in ungleichen Richtungen als „Gegenschwingen". Während der eine Arm zur Waghalte, schwingt der andere zum Abhange.

## 33. Armschwingen aus dem Abhange zur Senkelhalte und umgekehrt.

a) Schwingen einarmig in den Richtungen vor-, seit- und rückwärts, zuerst nur nach einer Richtung und dann nach allen drei Richtungen aufeinanderfolgend in sechs Zeiten.

b) Schwingen beidarmig wie oben.

c) Schwingen wechselarmig, zuerst nur nach einer Richtung und dann nach allen drei Richtungen aufeinanderfolgend in zwölf Zeiten.

d) Schwingen beidarmig in ungleichen Richtungen als „Gegenschwingen." Der eine Arm schwingt nach oben, während der andere nach unten schwingt.

e) Schwingen beidarmig, so daß z. B. bei vier Reihen die erste und dritte nach oben schwingt und die zweite und vierte gleichzeitig nach unten; dann umgekehrt.

## 34. Schreiten und Schließen der Beine.

Es unterscheidet sich diese Uebung von den Schrittstellungen dadurch, daß hier der Fuß nicht in der Schrittstellung verharrt, sondern im Takte des Gehens ausschreitet und wieder zur Grundstellung zurückkehrt.

a) Schreiten mit dem linken (rechten) Beine, zuerst nur nach einer Richtung und dann in den Richtungen

vor-, schrägvor-, seit-, schrägrück- und gerade rückwärts aufeinanderfolgend in zehn Zeiten. Es wird bis 10 gezählt und auf die ungeraden Zahlen folgt das Schreiten und auf die geraden das Schließen. Es wird befohlen: Ausschreiten mit dem linken (rechten) Beine nach allen Richtungen (oder nur nach einer Richtung)! — **Marsch! Zwei! Drei! Vier!** u. s. f.

b) Schreiten wechselbeinig, zuerst nur nach einer und dann nach allen Richtungen aufeinanderfolgend. Im letztern Falle wird die Uebung in zwanzig Zeiten ausgeführt, und es wird also bis auf zwanzig gezählt.

c) Schreiten aus einer Schrittstellung in eine andere. Z. B. Vorschrittstellung links (rechts)! — **Marsch! Zwei! Drei! Vier!** u. s. f. Auf die ungeraden Zahlen vorwärts und auf die geraden rückwärts schreiten. Wird auch so geübt: Vorwärtsschreiten, Rückwärtsschreiten und Schließen auf die Befehle: **Links!** Zwei! Drei! **Rechts!** Zwei! Drei! Auch aus der Schrägschrittstellung vorwärts in die Schrägschrittstellung rückwärts nach innen.

## 35. Schreiten und Schließen in Verbindung mit Armschwingen.

a) Schreiten und die Arme schwingen zur Waghalte: Schreiten und Schwingen nach gleichen Richtungen;

z. B. Schreiten nach allen Richtungem mit dem linken Beine und Schwingen mit dem linken Arme. Dasselbe mit dem rechten Beine und rechten Arme.

Schreiten nach allen Richtungen mit dem linken Beine und Schwingen mit dem rechten Arme.

Dasselbe mit dem rechten Beine und linken Arme.

Schreiten und Schwingen nach ungleichen Richtungen. Z. B. Schreiten vorwärts und Armschwingen rückwärts oder seitwärts.

Schreiten rückwärts und Armschwingen vorwärts mit linkem Bein und linkem Arm und umgekehrt; dann mit linkem Bein und rechtem Arm und umgekehrt.

b) Schreiten und die Arme schwingen zur Senkelhalte. Vorwärts ausschreiten und vorwärts aufschwingen. Rückwärts ausschreiten und rückwärts aufschwingen. Rückwärts ausschreiten und vorwärts aufschwingen. Seitwärts ausschreiten und seitwärts aufschwingen. Vorwärts (oder rückwärts) ausschreiten und seitwärts aufschwingen. U. s. f.

Schreiten aus einer Schrittstellung in eine andere und die Arme schwingen nach ungleichen Richtungen. Z. B. während des Vorschreitens links aus der Rückschrittstellung links schwingt der linke Arm nach oben und der rechte nach unten, und umgekehrt während des Rückschreitens links aus der Vorschrittstellung

links schwingt der rechte Arm nach oben und der linke nach unten. Dann Vor- und Rückschreiten mit dem rechten Fuße.

## 36. Zehenstand.

a) In der Grundstellung. Hände auf die Hüften! — **An!** — Hebt euch langsam auf die Zehen und bleibt im Zehenstande, bis ich zehn, (20, 30 ꝛc.) gezählt habe! — **Auf!** Kann auch mit Wag- und Senkelhalte der Arme geschehen.

b) In einer Schrittstellung. Vorschrittstellung links! — **Marsch!** — Hände auf die Hüften (oder Waghalte, Senkelhalte, Verschränkung)! — **An!** — Zehenstand! — **Auf!** — **Senkt!** Dann in der Vorschrittstellung rechts.

## 37. Fußwippen. Ein aufeinanderfolgendes Heben und Senken.

a) In der Grundstellung. Fußwippen! — **Hebt! Senkt!** — **Hebt!** — **Senkt!** — Oder: Fußwippen vier (bis 10) Mal! — **Eins! zwei! drei! vier!** ꝛc. und auf die ungeraden Zahlen folgt das Heben und auf die geraden das Senken.

Auch in Verbindung mit Armschwingen.

b) In einer Schrittstellung.

## 38. Kleine oder halbe Kniebeuge.

a) In der Grundstellung. Beide Kniee werden bei ganz senkrechter Haltung des Oberkörpers in dem Maße gebogen, daß Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Die Kniee auseinander in der Richtung mit den Füßen. Die Uebung kann recht mannigfaltig betrieben werden, z. B. Beugen in vier und Strecken in vier Zeiten! — **Beugt! zwei! drei! vier!** Das Verharren in der Beughalte geschieht so lange, bis der Lehrer wieder befiehlt: **Streckt! zwei! drei! vier!** Beugen in zwei und Strecken in vier Zeiten. Beugen in vier und Strecken in zwei Zeiten. Beugen in einer Zeit und Strecken in zwei (3, 4) Zeiten. Beugen in zwei (3, 4) Zeiten und Strecken in einer Zeit. Beugen in einer Zeit und vier (oder mehr) Zeiten verharren in der Kniebeuge und vier Zeiten stehen. — **Beugt! Eins! zwei! drei! vier! Streckt! Eins! zwei! drei! vier!** ꝛc.

b) In einer Schrittstellung. Zu üben, wie in der Grundstellung. Die Arme sind bei diesen Kniebeugübungen auf die Hüften gestützt, können aber auch in die Waghalte gebracht werden.

## 39. Kniewippen!

Diese Uebung ist ein aufeinanderfolgendes Beugen und Strecken der Kniee. Wird auch ausgeführt

a) in der Grundstellung und

b) in einer Schrittstellung.

Es wird befohlen: Beugen in einer und Strecken in einer Zeit! — **Beugt! Streckt! Beugt! Streckt!** u. s. f.

Kniewippen vier (6, 8, 10) Mal! — **Eins! zwei! drei! vier!** ꝛc.

Kniewippen und beim Beugen Armschwingen zur Waghalte vorwärts (schrägvorwärts, seitwärts) und beim Strecken zum Abhange. Dieselbe Uebung auch mit Armschwingen zur Senkelhalte.

Kniewippen und beim Beugen Armschwingen zum Abhange und beim Strecken zur Waghalte und auch zur Senkelhalte.

Der Befehl zum Armschwingen, zum Schreiten und Schließen der Füße, zum Fuß- und Kniewippen kann auch in einer Bewegung (Taktschlagen) bestehen, wobei die Schüler die Augen aufmerksam auf den Lehrer richten müssen. Wir empfehlen dieses Taktschlagen überall, wo es anwendbar ist; es ist für den Lehrer eine Erleichterung

im Kommandiren und für die Schüler ein Mittel, ihre Aufmerksamkeit zu fesseln und das Auge vor Zerstreuung zu bewahren. Noch mehr empfehlen wir dem Lehrer, die Schüler die Bewegungen laut und in Gedanken zählen zu lassen.

---

# IV.

## 40. Umbildung der Säulengestalt in Liniengestalt und umgekehrt.

Der Reihenkörper steht in Flanke; der Lehrer befiehlt: Alle Reihen an Ort gehen! — **Marsch**! Dann: Erste Reihe in die Umzugsbahn! — **Marsch**! Hat diese sich abgelöst: Zweite Reihe, schließt euch an! — **Marsch**! und so auch die folgenden Reihen. Das Anschließen kann auch ohne Befehl geschehen. Sobald der Letzte einer vorhergehenden Reihe bei dem Ersten der folgenden vorbeizieht, schließt dieser an. Wenn in Flankenlinie die Umzugsbahn ein (oder mehrere) Male umzogen worden ist, ruft der Lehrer: Reihen links (rechts) nebeneinander (zur Säule) auf dem Sammelplatze! — **Marsch**! worauf die Reihen, eine nach der andern, aufziehen und, auf der Stellungslinie angelangt, an Ort gehen, bis **Halt**! gerufen wird, oder anstatt

an Ort gehen, können sie ohne Befehl halten. Nun kann die Uebung auch so angeordnet werden: Ablösen der Reihen und nach einem Umzuge oder nach zwei (3, 4 ꝛc.) Umzügen Aufstellung zur Säule auf dem Sammelplatze. Die Führer einer jeden Reihe müssen die Umzüge zählen. Das Ablösen kann auch mit der letzten Reihe beginnend geschehen, wobei eine Ordnungsveränderung der Reihen entsteht; ebenso im Umzuge nach Rechts durch den Führer links und auch so, daß sich bei 4, 6, 8 ꝛc. Reihen immer die Hälfte gleichzeitig ablöst, wodurch scheinbar aus 4 Reihen 2, aus 6 Reihen 3 und aus 8 Reihen 4 Reihen enstehen.

## 41. Taktgehen rückwärts in der Aufstellung in Säule.

(Kann auch mit Stampftritten geübt werden.)

## 42. Taktgehen rückwärts im Wechsel mit Taktgehen vorwärts.

a) Wechsel nach einer gegebenen Schrittzahl.

Vier (6, 8 ꝛc.) Schritte rückwärts im Wechsel mit vier (6, 8 ꝛc.) Schritten vorwärts! Rückwärts — **Marsch**!

Vier Schritte rückwärts im Wechsel mit acht Schritten vorwärts! Rückwärts — **Marsch**!

Acht Schritte rückwärts im Wechsel mit vier Schritten vorwärts: Rückwärts — **Marsch!**

Der letzte Schritt kann endigen in der Grundstellung und dann wird beim Wechsel wieder links angetreten, oder er kann endigen in der Schrittstellung und dann wird zum Vorwärtsgehen mit dem vorgestellten und zum Rückwärtsgehen mit dem rückgestellten Fuße mit einem Schritt an Ort wieder angetreten. Je der erste, d. h. der Schritt an Ort, ist ein Stampfschritt.

b) Wechsel nach Befehlen.

Taktgehen rückwärts — **Marsch!** — Vorwärts **Marsch!** Rückwärts — **Marsch!** u. s. f. Das Marsch! wird immer ausgesprochen in dem Augenblicke, wenn man den rechten Fuß niedersetzen will.

## 43. Taktgehen rückwärts, an Ort und vorwärts im Wechsel.

a) Nach einer gegebenen Schrittzahl:

Vier Schritte gehen rückwärts, vier Schritte gehen an Ort und vier Schritte gehen vorwärts. Rückwärts — **Marsch!** u. s. f.

b) Wechsel nach Befehlen:

Rückwärts — **Marsch!** — An Ort — **Marsch!** Vorwärts — **Marsch!** u. s. f.

## 44. Armschwingen.

a) Aus der Waghalte vorwärts in die Waghalte rückwärts und umgekehrt im Bogen nach Unten.

Beide Arme zur Waghalte vorwärts! — **Hebt**! Rück- und Vorwärtsschwingen! — **Schwingt**! Zwei! drei! vier! u. s. f. bis 10 und mehr Schwünge.

Rechten (linken) Arm zur Waghalte vorwärts! — **Hebt**! — Rück- und Vorwärtsschwingen! — **Schwingt**! (Wird gezählt wie oben.)

Rechten Arm vor- und linken rückwärts! — **Hebt**! — Gegenschwingen — **Schwingt**! (Gezählt wie oben.)

b) Gegenschwingen aus dem Abhange zur Senkelhalte und umgekehrt. Der Arm in der Senkelhalte schwingt vorwärts nach Unten und der im Abhange rückwärts nach Oben. Dann umgekehrt.

Rechten Arm zur Senkelhalte! — **Hebt**! Gegenschwingen! — **Schwingt**! **Zwei**! **Drei**! **Vier**! u. s. f. Die Zahl der Schwünge kann vom Lehrer vorher angegeben, welche dann von den Schülern laut und auch nur in Gedanken gezählt werden.

## 45. Armschwingen.

a) Beidarmiges Armschwingen mit dem Schritte links in die Waghalte vorwärts (schrägvor-, seit-, schrägrück- und rückwärts) und mit dem Schritte rechts in den Abhang! — In der Umzugsbahn, vorwärts — **Marsch**!

b. Beidarmiges Armschwingen mit dem Schritte links in die Senkelhalte und mit dem Schritte rechts in den Abhang! — Vorwärts! — **Marsch**!

c) Beidarmiges Armschwingen zur Waghalte und Senkelhalte im Wechsel. Zählt je vier Schritte, beim ersten zur Waghalte, beim zweiten zum Abhange, beim dritten zur Senkelhalte und beim vierten zum Abhange schwingen! Vorwärts! — **Marsch**! Oder es wird in den ersten vier Schritten zur Waghalte und zum Abhange und in den folgenden vier zur Senkelhalte und zum Abhange geschwungen.

d) Beidarmiges Armschwingen zur Waghalte nach allen Richtungen im Wechsel. Zählt zehn Schritte und mit dem 1., 3., 5., 7. und 9. schwingt beide Arme zur Waghalte vor-,

schrägvor-, seit-, schrägrück- und rückwärts und mit dem 2., 4., 6., 8. und 10. zum Abhange! Vorwärts — — **Marsch**!

e) Wechselarmiges Armschwingen. Mit je zwei Schritten schwingt ein Arm zur Waghalte (Senkelhalte) und zum Abhange, mit: Eins! Zwei! der linke und mit: Drei! Vier! der rechte Arm. Das Auf- und Abschwingen kann auch in einer Schrittzeit geschehen.

f) Gegenschwingen. Schwingt mit dem Schritt links den linken Arm zur Waghalte (Senkelhalte) und den rechten zum Abhang und mit dem Schritt rechts den rechten Arm zur Waghalte (Senkelhalte) und den linken zum Abhang! — Vorwärts — **Marsch**!

Schwingt mit dem Schritt links den linken Arm zum Abhang und den rechten zur Waghalte (Senkelhalte) und mit dem Schritt rechts den rechten Arm zum Abhang und den linken zur Waghalte (Senkelhalte)! — Vorwärts — **Marsch**!

Schwingt mit dem ersten von drei Schritten den linken Arm zur Waghalte (Senkelhalte) und den rechten zum Abhange und dann mit dem ersten der

drei folgenden Schritte den rechten Arm zur Waghalte (Senkelhalte) und den linken zum Abhange! Vorwärts — **Marsch**! Die Bewegung kann auch mit dem dritten Schritte ausgeführt werden.

## 46. Fußstellungen. Oeffnen und Schließen der Füße.

a) Erste Stellung (Schlußstellung). Die Füße werden so zusammengestellt, daß ihre innern Kanten einander berühren.

b) Zweite Stellung (Grundstellung). Die Füße werden so weit geöffnet, daß sie nach den Fersen zu einen spitzen Winkel bilden.

c) Dritte Stellung (Tanzstellung). Die Füße werden so weit geöffnet, daß sie nach den Fersen zu einen rechten Winkel bilden.

Sind die Schüler mit diesen Stellungen bekannt gemacht, so werden sie mit folgenden Befehlen geübt: Erste — **Stellung**! — Zweite — **Stellung**! Dritte — **Stellung**! Für ein fortgesetztes Oeffnen und Schließen kann einfach gerufen werden: **Eins**! **Zwei**! **Drei**! **Zwei**! **Eins**! u. s. f. Oder: **Eins**! **Drei**! **Eins**! **Drei**! u. s. f.

## 47. Gehen in der dritten Stellung.

Stehen und Gehen in der dritten Stellung übe man mit Ausdauer bei Kindern, die sich das Drehen der Füße nach Innen angewöhnt haben.

## 48. Zehengang an Ort und von Ort (auch in der dritten Stellung.

a) Vier (6, 8, 10 ꝛc.) Schritte an Ort im Wechsel mit so vielen (oder mehr oder weniger) Schritten von Ort.

b) Vier (6, 8, 10 ꝛc.) Schritte vorwärts im Wechsel mit so vielen Schritten rückwärts.

## 49. Zehengang im Wechsel mit gewöhnlichem Taktgehen.

a) Vier (6, 8, 10 ꝛc.) Schritte Zehengang, dann so viele Schritte gewöhnlichen Gang.

b) Vier (6, 8, 10 ꝛc.) Schritte Zehengang vorwärts und so viele Schritte gewöhnlichen Gang rückwärts und umgekehrt. Der Zehengang kann auch in Wechsel gebracht werden mit Zehenlauf.

## 50. Rumpfbeugen und Strecken zur aufrechten Stellung.

Die Hände auf den Hüften, die Füße in der Grundstellung und die Kniee gestreckt.

a) Beugen vorwärts. Beugen in vier und Strecken in vier Zeiten, wofür befohlen wird: **Beugt! Zwei! Drei! Vier! Streckt! Zwei! Drei! Vier!** Oder: Beugen in zwei Zeiten und Strecken in zwei Zeiten, Beugen in einer und Strecken in einer Zeit. Das Verharren in der Beughalte geschieht bis zum Befehl: Streckt:

b) Beugen seitwärts. Dabei ist zu beobachten, daß beide Füße unbeweglich in der Grundstellung bleiben, der Rumpf nicht gedreht wird, und daß der Kopf der Beugung folgt. Der Befehl lautet: Rumpfbeugen seitwärts! **Links**! — **Streckt**! — **Rechts**! — **Streckt**! u. s. f.

## 51. Takthüpfen an Ort.

a) In der zweiten (Grund-) Stellung. Die Schüler werden zuerst darauf aufmerksam gemacht, daß die Knie vor dem Aufhüpfen ein wenig und beim Niederhüpfen ziemlich stark gebogen und während dem Fliegen gestreckt werden müssen, daß das Niederhüpfen immer auf die Fußspitzen in die zweite Stellung geschehen soll. Dann wird befohlen:

Alle mit einander ein Mal an Ort hüpfen! — **Hüpft**! Die Uebung wird wiederholt, bis sie im Takte dargestellt wird. Dann:

Hüpft zwei Mal! — **Hüpft! Zwei!** Dann: Hüpft drei Mal! — **Hüpft! Zwei! Drei!** und so fort vier, fünf, ꝛc. Mal.

b) In der ersten (Schluß-) Stellung.

c) In der dritten (Tanz-) Stellung.

d) Hüpfen aus der ersten in die dritte (oder zuerst nur in die zweite) Stellung auf den Befehl: **Eins! Zwei! Eins! Zwei!** Oder es wird fortgesetzt gezählt, wobei auf die ungeraden Zahlen in die dritte und auf die geraden in die erste Stellung gehüpft wird, oder umgekehrt.

---

## V.

### 52. Umbildung der Säulengestalt in Liniengestalt und umgekehrt während des Umzuges gehend und laufend.

Gehen (Laufen) in der Umzugsbahn! — Vorwärts — **marsch!** Dann: Reihen links (rechts) neben einander! — **Marsch!** Auf Marsch! verkürzt die erste Reihe die Schritte, oder kann an Ort gehen, während die aufmarschirenden Reihen die Schrittgröße beibehalten, bis sie ihre Stellung links (rechts) von der ersten eingenommen

haben. Jede Reihe, wenn sie aufmarschirt ist, nimmt den Schritt von der ersten an, bis befohlen wird: Im gewöhnlichen Schritt: — **Marsch!** Zur Umgestaltung des Reihenkörpers in Linie lautet der Befehl: In Linie! — **Marsch!** worauf die erste Reihe in gewöhnlichen Schritten fortmarschirt, während die übrigeu Reihen dieselben verkürzen oder an Ort gehen (laufen), bis eine Reihe nach der andern sich angeschlossen hat.

## 53. Umbildung der Säulengestalt in Liniengestalt durch Ablösen der Rotten und wieder Aufmarschiren zur Säulengestalt auf dem Sammelplatze.

Bei dieser Umgestaltung zur Linie wird die Einreihungsordnung eine andere, worauf die Schüler aufmerksam zu machen sind.

## 54. Taktlaufen rückwärts.

## 55. Taktlaufen rückwärts im Wechsel mit Taktlaufen vorwärts.

Ausführung wie Uebung 42.

## 56. Taktlaufen rückwärts, an Ort und vorwärts im Wechsel.

Ausführung wie Uebung 43.

57. Taktlaufen rückwärts im Wechsel mit Taktgehen vorwärts.

Laufschritt rückwärts! — **Marsch**! — Gehen vorwärts! — **Marsch**! u. s. f. Acht Schritte Taktlaufen rückwärts im Wechsel mit 8 Schritten Taktgehen vorwärts! — Laufschritt rückwärts — **Marsch**! Zwölf Laufschritte rückwärts im Wechsel mit sechs Gangschritten vorwärts! Sechs Laufschritte rückwärts im Wechsel mit zwölf Gangschritten vorwärts u. s. f.

58. Kreisschwingen der Arme.

a) Einarmig. Ein Mal Kreisschwingen rechts (links vorwärts aus dem Abhang! — **Schwingt!** Die gleiche Uebung rückwärts! — **Schwingt!**

Ein Mal Kreisschwingen rechts (links) aus der Senkelhalte vorwärts! — **Schwingt!** Die gleiche Uebung rückwärts! — **Schwingt!** Ein Mal Kreisschwingen (links) aus der Waghalte vorwärts nach Unten! — **Schwingt!** Die gleiche Uebung nach Oben! — **Schwingt!**

Kreisschwingen zwei (3, 4, 2c.) Mal aus dem Abhange (aus der Senkelhalte) vorwärts (rückwärts)

und aus der Waghalte. Der Thatbefehl lautet: **Schwingt! Zwei! Drei! Vier!**

Kreisschwingen vorwärts und rückwärts im Wechsel, z. B. je ein Mal vor- und ein Mal rückwärts, oder je zwei (3, 4) Mal vor- und so viel Mal rückwärts.

b) Wechselarmig. Aus dem Abhange, links (rechts) vorwärts (rückwärts) beginnen! — **Links! Rechts! Links! Rechts!** u. s. f. Oder: mit dem gleichen Arm je ein Mal vor- und ein Mal rückwärts, wobei gerufen wird: **Links! Zwei! Rechts! Zwei!** u. s. f.

c) Beidarmig als Gegenschwingen. Der linke Arm im Abhang und der rechte in der Senkelhalte, dann: Schwingt gleichzeitig mit dem linken Arme rückwärts und mit dem rechten vorwärts ein Mal im Kreise herum in vier Zeiten! — **Eins! Zwei! Drei! Vier!** Auf: vier! soll der rechte Arm wieder in der Senkelhalte und der linke im Abhange sein. Die Kreisbewegung wird dann auch nur in zwei Zeiten und auch nur in einer Zeit ausgeführt.

Dann dieselbe Uebung den rechten Arm im Abhang und den linken in der Senkelhalte.

## 59. Armdrehen.

Es ist dieß ein Drehen der Arme um ihre Längenaxe und erfolgt nach Außen und Innen zu folgenden Lagen:

| Bei offener Hand: | Bei geschlossener Hand: |
|---|---|
| Daumenlage. | Speichlage |
| Rückenlage. | Ristlage |
| Flachlage. | Kammlage. |
| Kleinfingerlage. | Ellenlage. |

Diese Handlagen heißen so, wenn der bezeichnete Theil der Hand in der Waghalte nach Oben, im Abhange nach Außen und in der Senkelhalte nach Innen gekehrt ist. Befehle zur Ausführung können etwa so lauten: Beide Arme zur Waghalte vor- (seit-) wärts! — Hebt! Dann: **Daumenlage!** Zur Rückenlage! — **Dreht!** — Zur Flachlage — **Dreht!** — Zur Kleinfingerlage! — **Dreht!** — Zur Speichlage! — **Dreht!** — Zur Ristlage! — **Dreht!** — Zur Kammlage! — **Dreht!** — Zur Ellenlage! — **Dreht!** Dann fortgesetztes Drehen und Gegendrehen, so daß beide Arme im Wechsel nach Außen und Innen drehen, oder der eine Arm dreht nach Außen, während der andere nach Innen dreht. Auch so: Vier: (oder mehr) Mal drehen mit dem linken und darauf so viele Mal drehen mit dem rechten Arm, z. B. beide Arme zur Waghalte vorwärts in die Speichlage! — **Hebt!**

Drehen nach Innen wechselarmig aus der Speichlage in die Ellenlage und umgekehrt! **Rechts! Zwei! Drei! Vier!** — **Links! Zwei Drei! Vier!** u. s. f.

**40. Stand auf einem Beine, während das standfreie Bein in einer Spreizhalte verharrt.**

Spreizhalte links (rechts) vorlings! — **Hebt!** — **Stellung!** Spreizhalte links (rechts) schrägvorlings! — **Hebt!** — **Stellung!** Spreizhalte links (rechts) seitlings! — **Hebt!** — **Stellung!** Spreizhalte links (rechts schrägrücklings! — **Hebt!** — **Stellung!** Spreizhalte links (rechts) rücklings! — **Hebt!** — **Stellung!** — Das Bein kann auch, ehe es zur Stellung zurückkehrt, von einer Spreizhalte in eine andere gebracht werden, z. B. Spreizhalte links (rechts) vorlings! — **Hebt!** Schrägvorlings! — **Hebt!** Seitlings! — **Hebt!** Schrägrücklings! — **Hebt!** Rücklings! — **Hebt!** Die Dauer kann auch durch Zählen angegeben werden. Dann:

Stehen im Wechsel auf dem rechten und linken Beine. Spreizhalte vorlings (schrägvor-, seit-, schrägrück- und rücklings! — **Links!** Zwei! Drei! **Vier!** — **Rechts!** Zwei! Drei! **Vier!** Auf: **Vier!** wird der Fuß wieder zur Stellung zurückgebracht. Oder: **Links!** Zwei! **Drei!** — **Rechts!** Zwei! **Drei!** wobei auf jeden der drei Zustände

(Spreizen, Spreizhalte und Schließen) eine Zeit kommt. Dann wird die Uebung auch nach allen Richtungen im Wechsel aufeinanderfolgend dargestellt: **Links!** (vorlings) Zwei: **Drei!** — **Rechts!** (vorlings)! Zwei! **Drei!** — **Links!** (schrägvorlings)! Zwei! **Drei!** — **Rechts!** (schrägvorlings)! Zwei! **Drei!** u. s. f. Bei der Spreizhalte achte man auf vollständige Streckung des Knie's, auf Haltung des Fußes in der zweiten Stellung, dessen Spitze nach unten gerichtet und etwa drei Zoll vom Boden entfernt sein soll.

## 61. Kleine oder halbe Kniebeuge einbeinig in einer Schrittstellung.

Vorschritt links! — **Marsch!** Kleine Kniebeuge links! **Beugt!** — **Streckt!** In der gleichen Stellung kleine Kniebeuge rechts! **Beugt!** — **Streckt!** Dann: **Stellung!** und: Vorschritt rechts! — **Marsch!** Kleine Kniebeuge rechts! — **Beugt!** — **Streckt!** In der gleichen Stellung kleine Kniebeuge links! — **Beugt!** — **Streckt!** und so fort auch in den übrigen Schrittstellungen. Kann auch so ausgeführt werden: Für das Schreiten wird eine und für das Beugen eine Zeit und für das Verharren in der Beughalte werden vier, fünf, sechs ꝛc. Zeiten gezählt und dann für das Strecken wieder eine und für das Schließen des Beines eine Zeit.

## 62. Kniewippen einbeinig in einer Schrittstellung.

Vorschritt links! — **Marsch!** Kniewippen links! — **Beugt! Streckt!** u. s. f., oder es wird gezählt und auf die ungeraden Zahlen folgt das Beugen und auf die geraden das Strecken. In der gleichen Stellung Kniewippen (Beugen und Stecken) wechselbeinig! — **Links! Rechts! Links! Rechts!** u. s. f. Während das eine Knie gebogen, wird das andere gestreckt. Auch in den übrigen Schrittstellungen zu üben.

## 62. Rumpfwippen vorwärts und seitwärts.

Beugen vorwärts und Strecken in einer Zeit! — **Beugt!** — **Streckt!** Oder: **Eins! Zwei!** u. s. f. Beugen seitwärts links (rechts)! — **Beugt! Streckt! Beugt! Streckt!** Bei dieser und der folgenden Uebung Hände auf den Hüften.

## 64. Rumpfschwenken seitwärts.

Es ist ein Beugen von Links nach Rechts und umgekehrt. Der Befehl lautet: Rumpfschwenken! Beugt nach Links! — **Beugt! Rechts! Links! Rechts!** u. s. f.

## 65. Nachstellgang.

Der Nachstellgang besteht aus einem Vorschreiten mit dem einen und aus einem Nachschreiten mit dem andern Fuße und wird ausgeführt in den Richtungen:

a) Vorwärts. Umzieht die Umzugsbahn ein (2, 3) Mal mit Vorschritten links und Nachschreiten rechts!

— Vorwärts — **Marsch**! Dann mit Vorschreiten rechts und Nachschreiten links. Haben die Schüler eine ordentliche Fertigkeit erlangt, so werden sie mit folgenden Befehlen geübt: Nachstellgang rechts! Vorwärts — **Marsch**! — **Halt**! Nachstellgang links! — Vorwärts! — **Marsch**! — **Halt**! u. s. f. Diese Gangart wird erleichtert durch lautes Rufen: **Links**! (rechts)! **Nach**! Vorschreiten und Nachschreiten können auch mit Stampfen geschehen.

Nachstellgang links nnd rechts im Wechsel. Der linke Fuß schreitet ein Mal vor und der rechte ein Mal nach, wobei gerufen wird! **Links**! **Nach**! **Rechts**! **Nach**! u. s. f. Oder: **Links**! **Rechts**! **Rechts**! **Links**! u. s. f. Der linke Fuß schreitet zwei (3, 4, 5 ꝛc.) Mal vor, und der rechte wird so viel Mal nachgestellt, dann umgekehrt. Der Lehrer ruft: **Links**! **Nach**! **Zwei**! **Nach**! **Drei**! **Nach**! und dann: **Rechts**! **Nach**! **Zwei**! **Nach**! **Drei**! **Nach**! u. s. f.

Die Uebung kann auch in Verbindung mit Armheben seitwärts ausgeführt werden, z. B. mit dem Vorschritt werden beide Arme zur Waghalte seitwärts und mit dem Nachschritt zum Abhang gebracht. Oder: Bei mehrmaligem Vorschreiten verbleiben die

Arme je beim Linksvorschreiten in der Waghalte und beim Rechtsvorschreiten im Abhang und umgekehrt.

b) Rückwärts. Ausführung und Befehl wie oben.

c) Seitwärts. Die Schüler stehen in einer Frontreihe in der Umzugsbahn und geben sich einander die Hände. Dann wird befohlen: Umzieht die Umzugsbahn ein (2, 3) Mal nach Links mit Nachstellen rechts! — Seitwärts **Marsch**! Dann: Umziehen nach Rechts mit Nachstellen links.

Macht drei (4—10 und mehr) Schritte nach Links und so viel Schritte nach Rechts! — Seitwärts links! — **Marsch**! Dabei ist zu beobachten, daß die Frontstellung nicht verloren gehe.

b) Vorwärts, rückwärts und seitwärts im Wechsel. Hiezu werden die Reihen in Säulengestalt aufgestellt. Die Reihen sind in Front und die Rotten in Flanke geordnet, kann auch umgekehrt sein. Bei Frontstellung der Reihen geben sich die Gereihten und bei Frontstellung der Rotten die Gerotteten einander die Hände. Wird auch ohne Händegeben ausgeführt. Der Befehl lautet: Drei (4, 5 und mehr) Schritte vorwärts mit Nachstellen rechts, so viel Schritte rückwärts mit Nachstellen links, so viel Schritte seitwärts links und so viel

seitwärts rechts! — Vorwärts! — **Marsch!** Es wird bei drei Schritten gezählt: **Eins!** und **Zwei!** und **Drei!** **Eins!** und **Zwei!** und **Drei!** **Eins!** und **Zwei!** und **Drei!** **Eins!** und **Zwei!** und **Drei!** Auf „und" wird der Nachschritt gemacht. Es kann auch fortlaufend bis zwölf gezählt werden. Der Nachstellgang ist auch auf den Fußspitzen auszuführen.

## 66. Takthüpfen von Ort (vorwärts, rückwärts und seitwärts.

Die Schüler sind zu dieser Uebung in Säule aufgestellt.

Einen Hupf vorwärts! — **Hüpft!** Rückwärts! — **Hüpft!** Seitwärts links! — **Hüpft!** Seitwärts rechts! — **Hüpft!** Dann diese vier Hüpfe ohne Unterbrechung auf einander folgend, wobei gerufen wird: Eins! Zwei! Drei! Vier! Wiederholung bis zur fertigen Darstellung. Es ist namentlich darauf zu achten, daß die Hüpfe Aller gleich weit ausgeführt werden. Auf gleiche Weise werden nach jeder Richtung zwei, drei, vier ꝛc. Hüpfe gemacht.

Dann auch Hüpfen von Ort im Wechsel mit Hüpfen an Ort, z. B. drei Hüpfe an Ort und darauf drei Hüpfe von Ort vorwärts (seitwärts, rückwärts)! — **Hüpft!** Je

einen Hupf an Ort im Wechsel mit zwei Hüpfen von Ort! — **Hüpft!** und umgekehrt u. s. f.

---

# VI.

## 67. Richtungsveränderungen durch Winkelzüge.

Alle Reihen bewegen sich in einer Flankenlinie in der Umzugsbahn, dann wird geboten: Führer der ersten Reihe, rechts um! — **Marsch!** worauf dieser in eine andere rechtwinklige Linie einbiegt und die Uebrigen ihm folgen, indem jeder Einzelne da rechtsum macht, wo der Führer. Dann gebietet der Lehrer auch: Führer links um! — **Marsch!** und dann in längern und kürzern Zeitfolgen bald rechts und bald links um. Hierauf wird die Richtungsveränderung mit allen Reihen, welche sich in einer Flankenlinie fortbewegen, gleichzeitig ausgeführt auf den Befehl: Alle Führer, links um (rechtsum)! **Marsch!** Dann, um alle Reihen wieder auf eine Flankenlinie zurückzuführen: Alle Führer, rechts um! — **Marsch!** wenn vorher linksum kommandirt worden ist, oder: links um! — **Marsch!** wenn rechtsum kommandirt worden ist.

## 68. Richtungsveränderungen durch Gegenzüge.

Wenn sich die Schüler längs der Reihe nach entgegengesetzter Richtung fortbewegen, so heißt diese Uebung Gegen-

zug. Dabei ist stets darauf zu achten, daß die neue Linie, die man beim Gegenziehen einnimmt, mit der ursprünglichen gleichläuft, sei sie eine gerade oder kreisförmige.

Es wird befohlen, wenn die Schüler sich in einer Reihe oder Flankenlinie in der Umzugsbahn fortbewegen: Gegenzug links! — **Marsch**! worauf der Führer zweimal linksum macht nnd alle Uebrigen ihm folgen. Will man wieder in die ursprügliche Linie kommen, so wird der gleiche Befehl erneuert. Lautet der Befehl das eine Mal: Gegenzug links! und das andere Mal: Gegenzug rechts! so entsteht der Gegenzug zur Schlange — die Schlangenlinie, welche dann auch ohne Erneuerung des Befehls zum Gegenzug dargestellt wird auf den Befehl: Gegenzug in Schlängellinien! — **Marsch**!

Gegenzug jeder einzelnen Reihe, wenn die Schüler in mehrere Reihen eingetheilt sind, und sich alle in Flankenlinie im Umzuge fortbewegen. Es wird dafür geboten: Jede einzelne Reihe, Gegenzug links! (und sich nach entgegengesetzter Richtung im Umzuge fortbewegen)! — **Marsch**! Dann: Gegenzug rechts! — **Marsch**! und so fort in längeren Zeitfolgen.

Gegenzug jeder einzelnen Reihe in Säule. Die Reihen werden neben einander geführt, dann wird befohlen: Jede Reihe, Gegenzug links (rechts)! — **Marsch**! Der Befehl wird erneuert. Es können auch die Rotten den Gegenzug ausführen.

Diese Ordnungsübungen werden im Gehen und Laufen dargestellt.

## 69. Beugen und Strecken der Arme im Ellenbogengelenk.

Beide Arme zur Waghalte vorwärts, die innern Handflächen nach oben! — Hebt! Beugt beide Arme, bis die Fingerspitzen die Schultern berühren! — Beugt! Die Schüler verharren eine Zeit lang in der Beughalte der Arme bis zum Befehl: Streckt! Beugen und Strecken kann in kürzeren und längeren Zeitfolgen angeordnet werden, wie bei Heben und Senken der Arme.

Dieselbe Uebung auch in der Waghalte der Arme seitwärts.

Beugen und Strecken in der Waghalte und Rückenlage der Hände.

Beugen und Strecken in der Waghalte und Daumlage der Hände.

Beugen und Strecken in der Waghalte und Kleinfingerlage der Hände.

Beugen und Strecken im Abhange und in der Flach- und Daumlage der Hände. Die Oberarme liegen am Leibe.

Gleichzeitig Beugen des einen und Strecken des andern Armes in den oben bezeichneten Arm- und Handlagen, z. B. Arme zur Waghalte seitwärts! — **Hebt!** — Beugt

den linken Arm! — **Beugt!** In dieser Lage verharren bis der Lehrer (oder die Schüler) zehn (20, 30 ꝛc.) gezählt hat, worauf das Zählen wieder erneuert und beim Aussprechen der Zahl Eins! der rechte Arm gebogen und der linke gestreckt wird u. s. f.

## 70. Beugen und Strecken der Arme im Gehen.

Sechs (10, 20 ꝛc.) Schritte gehen an Ort und Beughalte der Arme, dann so viel Schritte gehen von Ort und Streckhalte der Arme, so daß in der Folge je auf Eins! das eine Mal Beughalte und das andere Mal Streckhalte erfolgt.

Dieselbe Uebung auch nur im Gehen an Ort oder nur im Gehen von Ort.

Während einer Schrittzahl Beughalte mit dem einen und Streckhalte mit dem andern Arme, dann umgekehrt, im Gehen an Ort und im Gehen von Ort, auch im Wechsel mit Gehen an Ort und von Ort in der gleichen Zeitfolge, wie oben.

## 71. Beugen und Strecken des Beines im Kniegelenk.

Es ist dies eine einbeinige Stellung, wobei der Unterschenkel des standfreien Beines rückwärts bis zum rechten (noch höher bis zum spitzen) Winkel gehoben wird.

Handstütz auf den Hüften (auch Waghalte, Senkelhalte und Abhang der Arme)! Beugen links (rechts)! — **Beugt**! Dann nach einer Dauer: — **Streckt**!

Beugen links (rechts) und in der Beughalte verharren, bis ich zehn (15, 20 ꝛc.) gezählt habe! — **Beugt**! **Zwei**! **Drei**! **Vier**! u. s. f.

Vier (oder mehr) Zeiten verharren in der Beug- und vier Zeiten in der Streckhalte! **Beugt**! Zwei! Drei! Vier! **Streckt**! Zwei! Drei! Vier!

Acht Zeiten verharren in der Beug- und vier Zeiten in der Streckhalte und umgekehrt u. s. f. Die Streckhalte ist die gestreckte Haltnng des Unterschenkels im Stande oder in der Spreizhalte vorlings. Der Oberschenkel soll während der Beughalte des Unterschenkels mit dem Standbeine möglichst gleichlaufend sein.

## 72. Seitgrätschstellung.

Entfernen sich beide Füße von einander, so gelangt man in eine Grätschstellung, in welcher das Gewicht des Körpers gleichmäßig auf beide Beine vertheilt sein soll. Die Beine dürfen Anfangs in nicht zu großem Maße von einander entfernt werden; immerhin in geringerem Maße bei den Mädchen als bei den Knaben. Die Seitgrätschstellung wird genommen:

a) Durch Schreiten seitwärts. In zwei Schritten zur Grätschstellung! **Marsch!** worauf ein kleiner Schritt links und ein solcher rechts gemacht wird. Dann: In zwei Schritten zur Grundstellung! — **Marsch!**

b) Durch gleichzeitiges Drehen der Füße. Grätschstellung durch Drehen der Füße. — **Eins! Zwei! Drei! Vier!** Auf Eins! und Drei! entfernen sich die Fersen von einander und auf Zwei! und Vier! die Fußspitzen.

Zur Grundstelung! — **Eins! Zwei! Drei! Vier!** Auf Eins! und Drei! schließen die Fußspitzen und auf Zwei! und Vier! die Fersen.

c) Durch Hüpfen an Ort. In zwei oder drei Hüpfen zur Grätschstellung! — **Hüpft!** Oder: **Eins! Zwei!**

In zwei (drei) Hüpfen zur Grundstellung! — **Hüpft!** Oder: **Eins! Zwei!** In zwei Hüpfen zur Grätschstellung und dann in einem Hupfe zur Grundstellung! — **Eins! Zwei!** — Grundstellung! — **Eins!** Dann ohne Unterbrechung: Eins! Zwei! — Schließt! Eins! Zwei! — Schließt! u. s. f. Oder fortgesetzt: **Eins! Zwei! Drei!** In einem Hupfe zur Grätschstellung und in zwei Hüpfen zur Grundstellung! **Eins!** — **Eins! Zwei!** Zur Grätsch-

stellung auch in einem Hupfe und so zur Grundstellung.

## 73. Rumpfdrehen.

Drehen des Leibes um seine Längenaxe bei feststehenden Füßen. Hände auf den Hüften. Dann lautet der Befehl: Rumpfdrehen nach Rechts! — **Dreht!** — **Stellung!** — Nach Links! — **Dreht!** — **Stellung!** Mit Einszählen drehen nach Rechts (Links) und mit Zehnzählen zur Stellung zurück! — **Eins! Zwei! Drei!** bis **Zehn!**

Drehen von Rechts nach Links und umgekehrt! **Rechts!** — **Links!** — **Rechts!** — **Links!** u. s. f. Die Uebung wird auch mit Heben der Arme zur Waghalte seitwärts ausgeführt.

## 74. Rumpfbeugen vorwärts mit Senkelhalte der Arme.

Das Beugen soll mit vollständiger Kniestreckung dargestellt werden und zu dem Maße, bis die Fingerspitzen die Füße oder den Boden berühren.

Arme zur Senkelhalte! — **Hebt!** Dann: Rumpfbeugen vorwärts! — **Beugt!** — **Streckt!** Auch so: Mit Einszählen Beugen und mit Zehnzählen Strecken.

## 75. Kopfbeugen.

Kopfbeugen vorwärts (rückwärts, seitwärts)! — **Beugt!** — **Streckt!**

Beugen von Rechts nach Links und umgekehrt: **Rechts!** — **Links!** — **Rechts!** — **Links!** Von der Beughalte vorwärts in die rückwärts: **Vorwärts!** — **Rückwärts!**

## 76. Kniebeuggang.

Gehen und Beugen beider Kniee nach einer voraus angekündigten Schrittzahl. Es werden z. B. drei Schritte ausgeführt, wovon der dritte nur ein Nachschritt ist und in der Grundstellung endigt. Mit dem Nachschritt wird die kleine Kniebeuge ausgeführt. Die Befehle lauten: Gehen in der Umzugsbahn und kleine Kniebeuge mit dem dritten Schritt! — Hände auf die Hüften: — **An!** — Vorwärts — **Marsch!** Während des Gehens ruft der Lehrer: Eins! Zwei! **Beugt!** Streckt! Oder: Eins! Zwei! **Drei!** Vier! u. s. f.

Dieselbe Uebung und Armheben zur Waghalte seitwärts mit dem Beugen, und Senken zum Abhange mit dem Strecken der Kniee.

Gehen und zweimaliges Beugen und Strecken der Kniee mit dem dritten Schritt! — **Marsch!** Der Lehrer ruft: Eins! Zwei! **Beugt!** Streckt! **Beugt!** Streckt! Oder: Eins! Zwei! **Drei!** Vier! **Fünf!** Sechs!

Dann wird das Beugen auch auf eine andere Schrittzahl angeordnet. Die Schüler werden auch angehalten, den Takt einzuhalten ohne lautes Zählen. Auch soll die

Uebung in der Aufstellung in Säule dargestellt werden, wobei strenge auf Reihen- und Rottenrichtung gehalten werden muß.

## 77. Wiegegang vorwärts und rückwärts.

Es ist dieß eine wiegende Bewegung in einer Schrittstellung, z. B. die Schüler schreiten mit dem linken Fuße vorwärts (rückwärts), worauf der rechte gehoben und sogleich wieder auf die gleiche Stelle niedergesetzt wird; die gleiche Bewegung wird sofort mit dem linken Fuße gemacht und dann schreitet der rechte Fuß vor. Der Befehl lautet: Wiegegang in der Umzugsbahn! Links antreten! Vorwärts (rückwärts) — **Marsch!** Durch lautes Rufen: **Links!** Rechts! Links! **Rechts!** Links! Rechts! Oder: **Links!** Zwei! Drei! **Rechts!** Zwei! Drei! wird diese Gangart sehr erleichtert.

Die gleiche Uebung ist auch in der Aufstellung in Säule und auch mit Rückwärtsgehen auszufühen.

## 78. Wiegegang mit Armschwingen.

a) Mit dem Wiegeschritt links beide Arme zur Waghalte seitwärts (vorwärts) und mit dem Wiegeschritt rechts zum Abhange; auch umgekehrt.

b) Mit dem Wiegeschritt links den linken Arm zur Senkelhalte und den rechten zum Abhange und mit

dem Wiegeschritt rechts den rechten Arm zur Senkelhalte und den linken zum Abhange. Das Auf- und Abschwingen der Arme geschieht vorwärts vom Leibe.

c) Mit dem Wiegeschritt links schwingt der linke Arm rückwärts nach Oben und der rechte vorwärts nach Unten und mit dem Wiegeschritt rechts der rechte Arm rückwärts nach Oben und der linke vorwärts nach Unten. Befehl zu diesen Uebungen wie bei 77. Sie werden zuerst mit einer Reihe im Umzuge und dann auch in der Aufstellung in Säule dargestellt.

## 79. Bewegung des Schlittschuhlaufens.

Wird in einer Reihe in der Umzugsbahn und dann auch in der Aufstellung in Säule dargestellt. Es wird dabei gerufen: **Links! Rechts! Links! Rechts!** u. s. f. Auf: **Links!** schreitet der linke Fuß schrägvorwärts und der rechte wird sofort mit Hebbeugen des Unterschenkels nachgezogen, aber nicht niedergestellt, und auf: **Rechts!** schreitet dieser schrägwärts und der linke wird mit Hebbeugen des Unterschenkels nachgezogen.

## 80. Hüpfen zur kleinen oder halben Kniebeuge.

Handstütz auf den Hüften (oder Waghalte der Arme seitwärts). Dann: Hüpft ein Mal, bleibt beim Niederhüpfen in der kleinen

Kniebeuge bis zum Befehl: Streckt! — **Hüpft!** — **Streckt!** — **Hüpft!** — **Streckt!** Hüpft zwei (3, 4, 5 ꝛc.) Mal und mit dem zweiten (3. 4. 5.) Hüpft in die kleine Kniebeuge! — **Hüpft!** — **Streckt!** Fortgesetztes Hüpfen und je mit dem zweiten Hupfe in die kleine Kniebeuge! — Hüpft! — Es wird gerufen: **Eins! Zwei! Eins! Zwei!** Fortgesetztes Hüpfen und je mit dem dritten Hupfe in die kleine Kniebeuge! — **Hüpft! Zwei! Drei!**

Fortgesetztes Hüpfen und mit jedem Hupfe in die kleine Kniebeuge! — **Hüpft!**

## 81. Ein- und wechselbeiniges Hüpfen an und von Ort.

Zuerst wird das Hüpfen ohne Rücksicht auf Zeitmaß mit Sicherheit auf dem rechten und linken Beine eingeübt. Der Lehrer ruft einen Schüler nach dem andern oder zwei, drei ꝛc. zusammen hervor und befiehlt, einen bezeichneten Raum ein Mal auf dem linken (rechten) Beine zu durchhüpfen. Dabei können die Arme auf den Hüften, im Abhange oder verschränkt vor der Brust oder auf dem Rücken sein. Anfangs ist die Haltung des hüpffreien Beines frei. Dann Hüpfen mit Spreizhalte des hüpffreien Beines und auch mit Hebbeughalte des Unterschenkels. Auch Hüpfen und Anfassen des Hüpffreien Beines mit der Hand der gleichen Leibesseite. Nun wird das Takthüpfen angeordnet.

Alle ein Mal Hüpfen auf dem rechten Beine, linkes Bein zur Spreizhalte vorlings! — **Hüpft!** Hüpft zwei Mal! — **Hüpft!** Dann drei, vier, fünf ꝛc. Mal. Das Gleiche auf dem linken Beine, und dann auch mit Hebbeugen des Unterschenkels. Fünf Mal Hüpfen auf dem linken und fünf Mal auf dem rechten Beine! — **Hüpft!** — Die Hüpfe werden, um den Takt besser einzuhalten, vom Lehrer laut gezählt.

Fünf Hüpfe vorwärts mit dem linken und dann fünf Hüpfe rückwärts mit dem rechten Beine! — Vorwärts — **Hüpft!** Dann rechts vorwärts und links rückwärts.

Drei Hüpfe rechts und mit dem ersten Hupfe das linke Bein zur Spreizhalte vorlings, mit dem zweiten Hupfe seitlings und mit dem dritten rücklings! — **Hüpft! Zwei! Drei!** Dann drei Hüpfe links und Spreizhalte rechts. Wechselbeiniges Hüpfen und Vermindern der Hüpfe bis auf einen, z. B. fünf Hüpfe links und fünf Hüpfe rechts, dann vier Hüpfe links und vier Hüpfe rechts und so fort bis zu einem Hupfe links und einem Hupfe rechts.

Wechselbeiniges Hüpfen und Vermehren der Hüpfe bis zu einer beliebigen Zahl.

Das Takthüpfen kann dann auch rotten- und reihenweise auf mannigfaltige Art betrieben werden.

Vorderste Reihe, fünf Mal links und fünf Mal rechts Vorwärtshüpfen! — **Hüpft!** Dann: Zweite Reihe! —

**Hüpft!** und: Dritte Reihe! — **Hüpft!** ꝛc. Dann, mit der hintersten Reihe anfangend, Rückwärtshüpfen.

Auf gleiche Weise auch mit den Rotten.

---

# VII.

## 82. Nebenreihen zu Zweien in der Aufstellung aller Schüler in einer Flankenreihe.

Die Schüler sind in einer Frontreihe geordnet; dann auf den Befehl: Zählt euch zu Zweien! ruft der Erste auf dem rechten Flügel: Eins! Der Zweite: Zwei! Der Dritte wieder: Eins! u. s. f. bis zum linken Flügel. Oder die Schüler zählen sich zu fortlaufenden Nummern und der Lehrer sagt ihnen, daß die Ungeraden die Einer und die Geraden die Zweier bilden.

a) Nebenreihen vorwärts im Stehen. Rechts — **um!** — Zweier, rechts neben die Einer! — **Marsch!** — Dann: Zweier wieder hinter die Einer! — **Marsch!** Dann folgt das Nebenreihen der Zweier links neben die Einer und wieder Hinterreihen hinter die Einer in Flanke. Das Nebenreihen geschieht in einem schrägen Schritt vorwärts, rechts mit dem rechten und links mit dem linken Fuße, und das Hinterreihen in einem schrägen,

Schritt rückwärts. Hierauf folgt das Nebenreihen der Einer neben die Zweier, indem die Reihe aus der Frontstellung linksum macht. Der Befehl lautet: Einer rechts (links) neben die Zweier! — — Marsch! Einer wieder hinter die Zweier! — Marsch!

b) Nebenreihen vorwärts im Taktgehen an Ort. Mit den Einern und Zweiern.

c) Nebenreihen vorwärts im Taktgehen und Taktlaufen von Ort. Mit den Einern und Zweiern zu üben.

d) Nebenreihen rückwärts mit den Einern und Zweiern im Stehen, Gehen an Ort und im Gehen und Laufen von Ort. Dasselbe geschieht in einem schrägen Schritte rückwärts.

e) Nebenreihen vorwärts und rückwärts im Wechsel.

f) Nebenreihen und Hinterreihen in gleichen Zeitfolgen. Z. B. fünf Schritte Gehen an (von) Ort und mit dem ersten Schritte Nebenreihen und dann mit dem ersten der folgenden fünf Schritte wieder Hinterreihen u. s. f.

Das Marsch zum Nebenreihen und Hinterreihen im Gehen an Ort und im Gehen und Laufen von Ort wird beim Niederstellen des rechten Fußes, wenn links und beim Niederstellen des linken Fußes, wenn rechts angereiht wird, ausgesprochen. Bei f. wird das Marsch! nicht ausgesprochen.

## 83. Nebenreihen der Zweier und Einer in der Aufstellung in Säule.

Die Reihen werden mit kleinem (großem) Abstande neben einander geordnet, worauf das Nebenreihen und Hinterreihen geübt wird, wie bei 82.

## 84. Beugen und Strecken der Arme.

Zum Unterschied vom Beugen und Strecken der Arme im Ellenbogengelenk wird bemerkt, daß hier die Bewegung mit dem ganzen Arme, im Ellenbogen- und Schultergelenk, geschieht.

Arme zur Waghalte vorwärts! — **Hebt!** Dann: **Beugt!** — Streckt zur Waghalte schrägvorwärts! — **Streckt!** — **Beugt!** Streckt zur Waghalte seitwärts! — **Streckt!** — **Beugt!** Streckt zur Senkelhalte! — **Streckt!** — **Beugt!** Streckt zum Abhange! — **Streckt!** — **Beugt!** — Streckt rückwärts — **Streckt!**

Es ist kaum nöthig zu bemerken, daß diese Uebungen zuerst nicht ohne Unterbrechung nach allen angegebenen Richtungen ausgeführt werden.

Die Dauer der Streckhalte und Beughalte wird durch Zählen bestimmt, z. B. vier (6, 8, 10 ꝛc.) Zeiten verharren in der Streckhalte und eben so lange oder doppelt so lang in der Beughalte.

## 85. Beugen und Strecken der Arme im Gehen.

Wird ausgeführt wie Uebung 70.

## 86. Beugen und Strecken des Fußes in einer Spreizhalte des Beines.

Linkes (rechtes) Bein zur Spreizhalte vorlings! — **Hebt!** — Beugt den Fuß gegen den Unterschenkel! — **Beugt!** — **Streckt!** — **Beugt!** — **Streckt!** u. s. f. Oder: Eins! Zwei! Drei! Vier! ꝛc. Auf die ungeraden Zahlen Beugen und auf die geraden Strecken.

## 87. Beugen und Strecken der Beine im Knie- und Hüftgelenk.

Beim Beugen wird das Knie so gehoben, daß Ober- und Unterschenkel und Oberschenkel und Rumpf einen rechten und bei stärkerer Biegung einen spitzen Winkel bilden.

a) Beugen aus der Grundstellung und Strecken zur Grundstellung! — **Beugt!** — **Streckt!** — **Beugt!** **Streckt!** ꝛc.

b) Beugen aus einer Schrittstellung und Strecken in eine Schrittstellung.

c) Beugen aus der Grundstellung und Strecken zur Spreizhalte vorlings (seitlings und rücklings)! — **Beugt!** — **Streckt!** — **Stellung!**

d) Beugen aus einer Spreizhalte und Strecken zur Spreizhalte! — **Beugt!** — **Streckt!** — **Beugt!** — **Streckt!** u. s. f.

## 88. Beugen und Strecken der Arme und Beine.

a) Die Thätigkeit der Arme und Beine ist gleich. Beugt das linke (rechte) Bein und beide Arme! — **Beugt!** — Streckt das Bein zur Grundstellung (Spreizhalte) und die Arme zur Waghalte vorwärts (seitwärts, zum Abhange, zur Senkelhalte)! — **Streckt!** und fortgesetzt: — **Beugt!** — **Streckt!** Oder: Beugt das linke (rechte) Bein und den linken (rechten) Arm! — **Beugt!** — **Streckt!** — **Beugt!** — **Streckt!**

d) Die Thätigkeit der Arme und Beine ist ungleich. Beugt das linke (rechte) Bein, streckt gleichzeitig beide Arme (auch nur einen Arm) zur Waghalte vorwärts (seitwärts, zum Abhange, zur Senkelhalte)! — **Eins!** — **Zwei!** — **Eins!** — **Zwei!** Oder: Es wird für Uebung a. und b. zehn (15, 20 u.) gezählt und je mit Einszählen wird die Thätigkeit ausgeführt.

## 80. Spreizen zum kleinen Winkel.

Spreizen ist die Bewegung des Beines im Hüftgelenk, indem sich ein Bein gestreckt aus der Schlußstellung vom

andern entfernt. Die Rückbewegung heißt Schließen. Das Maß der Entfernung des Spreizbeines vom Standbeine kann sein: ein kleiner Winkel, ein rechter Winkel und ein stumpfer Winkel, und das Spreizen kann geübt werden in den Richtungen vorwärts, schrägvorwärts, seitwärts, schrägrückwärts und geraderückwärts. Gerade rückwärts ist das Spreizen eigentlich keine Bewegung im Hüftgelenk. Mit Mädchen ist es nur zum kleinen Winkel zu üben. Es ist sehr darauf zu achten, daß Standbein und Spreizbein gestreckt bleiben. Das Spreizen wird mit gestrecktem und mit angezogenem Fuße geübt, und wenn keine andere Armhaltung und Fußstellung angegeben wird, so geschieht es im Handstütz auf den Hüften und aus der Grundstellung der Füße. Fuß und Knie sollen nicht nach Innen gedreht werden.

a) Einbeiniges Spreizen nach einer Richtung.

Spreizt mit dem linken (rechten) Beine vorwärts! — **Streckt! Zwei! Drei! Vier!** u. s. f. auf die ungeraden Zahlen folgt das Spreizen und auf die geraden das Schließen. So auch nach den übrigen Richtungen.

b) Wechselbeiniges Spreizen nach einer Richtung.

Spreizen wechselbeinig vorwärts (dann auch nach andern Richtungen)! — **Spreizt!** — **Zwei! Drei! Vier!** u. s. f.

c) Wechselbeiniges Spreizen nach ungleichen Richtungen.

Spreizt mit dem linken Beine vorwärts und mit dem rechten rückwärts (seitwärts)! — **Spreizt! Zwei! Drei! Vier!** Dann umgekehrt.

Mit dem linken Beine schrägvorwärts und mit dem rechten Beine schrägrückwärts Spreizen, und umgekehrt.

d) Einbeiniges Spreizen nach allen Richtungen auf einander folgend.

Spreizt mit dem linken (rechten) Beine nach allen Richtungen! Vorwärts anfangen! — **Spreizt! Zwei!** — **Drei!** (schrägvorwärts)! **Vier!** — **Fünf!** (seitwärts)! **Sechs!** — **Sieben!** (schrägrückwärts)! **Acht!** — **Neun!** (geraderückwärts)! **Zwei!** Die Uebung wird wiederholt.

e) Wechselbeiniges Spreizen nach allen Richtungen auf einander folgend.

Spreizt wechselbeinig nach allen Richtungen! Vorwärts links anfangen! — **Spreizt! Zwei! Drei! Vier!** u. s. f. bis **Zwanzig!**

## 90. Rumpfbeugen rückwärts.

Die Uebung muß Anfangs mit Vorsicht und nur bis zu kleinem Maße geübt werden. Sie wird mit Handstütz auf den Hüften dargestellt und zwar so, daß hier die Daumen

nach Vorn und die übrigen Finger nach Hinten in die Kreuzgrube gelegt sind.

Hände auf die Hüften! — **An!** Rumpfbeugen rückwärts in zwei und Strecken in zwei Zeiten! — **Beugt! Zwei! — Streckt! Zwei!**

## 91. Schrittwechselgang vorwärts, rückwärts und seitwärts.

Nach sicherer Einübung des Nachstellgangs ist der Schrittwechselgang bald eingeübt. Er besteht aus drei Schritten; der erste ist ein Vorschritt, der zweite ein rascher Nachschritt und der dritte wieder ein Vorschritt mit demjenigen Fuße, welcher den ersten Vorschritt gemacht hat. Diese drei Schritte bilden ein Geschritt und ist also der Schrittwechselgang zusammengesetzt aus je einem Geschritt links und einem Geschritt rechts. Durch diese Gangart können die Schüler auf die wechselvollste Weise bethätigt werden. Bald bewegen sie sich vorwärts, bald rückwärts und bald seitwärts, bald ist der erste, zweite oder dritte Schritt eines Geschrittes ein Stampfschritt, bald hört man mit diesem oder jenem Schritt oder mit jedem Schritte ein Händeklatschen, bald bewegen sich die Schüler in dieser Gangart in Linienaufstellung, bald in Säulenaufstellung, bald in der Umzugsbahn, bald in einer Schlangenlinie, bald in einem und bald in mehreren Kreisen, bald in Winkel- und bald in Gegenzügen.

Takt und Rhythmus werden eingehalten durch lautes Rufen von: **Links! Rechts! Links! — Rechts! Links! Rechts!** Oder: **Eins! Zwei! Drei! — Eins! Zwei! Drei!**

Wir geben einige Uebungen in Befehlen, nach welchen der Lehrer leicht eine Menge anderer bilden kann:

Schrittwechselgang vorwärts in der Umzugsbahn! — Vorwärts! **Marsch!**

Schrittwechselgang vorwärts mit Stampfen des ersten (zweiten, dritten) Schrittes! — Vorwärts! — **Marsch!**

Schrittwechselgang Zwei zu Zwei mit Händefassen oder Arm in Arm. Es wird geboten: Abzählen zu Zweien! — In der Umzugsbahn vorwärts! — **Marsch!** Zweier rechts neben die Einer! **Marsch!** — **Händefassen!** — Arme **ab!** — **Arm in Arm!** — Arme **ab!** — Zweier hinter die Einer! — **Marsch!** u. s. f.

Schrittwechselgang, das Geschritt links mit Gehen von Ort und das Geschritt rechts mit Gehen an Ort! — Vorwärts — **Marsch!** Auch umgekehrt.

Schrittwechselgang und mit dem ersten Schritte des linken Geschrittes Armbeugen und mit dem ersten Schritte des rechten Geschrittes Strecken! — Waghalte der Arme seitwärts! — **Hebt!** — Vorwärts — **Marsch!**

Schrittwechselgang in der Aufstellung in Säule:

Vier (6, 8, 10 ꝛc.) Geschritte vorwärts und so viel rückwärts! — Vorwärts — **Marsch!**

Zwei Geschritte vorwärts, zwei rückwärts, ein Geschritt seitwärts links und ein Geschritt seitwärts rechts! — Vorwärts — **Marsch**! Diese Uebung auch mit Händefassen oder Arm in Arm der Gereihten oder Gerotteten.

## 92. Galopphüpfen vorwärts, rückwärts und seitwärts.

Es wird den Schülern in langsamer Schrittfolge gezeigt, wie beim Galopphüpfen der Fuß, welcher nachstellt, niederhüpft und der, welcher vorstellt, abhüpft. Hierauf wird die Uebung wie der Nachstellgang und Schrittwechselgang betrieben.

Die Umzugsbahn ein (2, 3 ꝛc.) Mal umziehen mit Galopphüpfen links und darauf ohne Unterbrechung so viel Mal rechts.

Je drei (4, 5, 6, 8 ꝛc.) Schritte links im Wechsel mit so viel Schritten rechts, und zwar vorwärts, rückwärts und seitwärts.

Galopphüpfen vorwärts, rückwärts und seitwärts im Wechsel auf einander folgend in der Aufstellung in Säule.

Galopphüpfen und Nebenreihen der Zweier neben die Einer und wieder Hinterreihen.

Galopphüpfen und Reihen- und Rottenablösung zur Bildung einer Flankenlinie.

Galopphüpfen und Umgestaltung der Linie zur Säule und umgekehrt.

## 93. Nachstellgang und Galopphüpfen im Wechsel.

Drei (und mehr) Schritte Nachstellgang links und dann so viel Schritte Galopphüpfen rechts! Vorwärts — **Marsch**! Dann: Nachstellgang rechts und Galopphüpfen links! — Rechts antreten! — **Marsch**!

Drei (4, 5, 6 ꝛc.) Schritte Nachstellgang links und rechts im Wechsel mit drei (4, 5, 6 ꝛc.) Schritten Galopphüpfen links und rechts! — Links antreten! Vorwärts — **Marsch**!

Drei (und mehr) Schritte Galopphüpfen links vorwärts und dann so viele Schritte Galopphüpfen rechts rückwärts! — Vorwärts — **Marsch**! Dann Nachstellgang links rückwärts und Galopphüpfen rechts vorwärts. Nachstellgang rechts vorwärts und Galopphüpfen links rückwärts. Nachstellgang rechts rückwärts und Galopphüpfen links vorwärts. Und so fort.

## 94. Springen aus der Vorschrittstellung, Niedersprung zur Grundstellung.

a) Aus dem Stande. Vorschrittstellung links (rechts)! **Marsch**! — Springen vorwärts zur Grundstellung! — **Springt**! Die Leibeslast

ruht auf dem rückgestellten Fuße und wird dann auf den Befehl: Springt! auf den vorgestellten gebracht, worauf sofort der Absprung geschieht.

b) Mit Angehen. Springen vorwärts aus der Vorschrittstellung links zur Grundstellung mit drei Schritten Angehen links antreten! — Vorwärts — **Marsch!**

Dasselbe aus der Vorschrittstellung rechts mit rechts Antreten. Dann können auch mehr als drei Schritte gemacht werden.

## 95. Springen aus der Grundstellung mit Niedersprung zur Grundstellung.

a) Aus dem Stande. Auf den Befehl: **Eins!** kleine Kniebeuge, auf: **Zwei!** Sprung vorwärts durch kräftiges Strecken der Kniee zur kleinen Kniebeuge, auf: **Drei!** werden die Kniee wieder gestreckt und die Uebung so wiederholt. Dann wird die Uebung nur auf den Befehl: **Springt!** ausgeführt. Dieser Sprung kann zuerst auch nur auf der Stelle ausgeführt werden und dann vorwärts von der Stelle. Niedersprung immer auf die Fußspitzen.

b) Mit Angehen. Der letzte der auszuführenden Schritte ist immer ein Nachschritt zur Grundstellung, worauf sofort der Sprung vorwärts erfolgt. Kann wie

bei 94 b. mit drei und mehr Schritten ausgeführt werden.

Bei diesen Uebungen im Springen ist darauf zu achten, daß die Sprünge Aller gleich weit vorwärts geschehen. Die geeignetste Aufstellung der Schüler ist die offene Säulengestalt, und es können diese Uebungen auch nur mit einer Reihe (Rotte) nach der andern vorgenommen werden.

---

## VIII.

### 96. Vorziehen der Zweier vor die Einer und der Einer vor die Zweier.

Die Schüler sind in Linie aufgestellt und in Einer und Zweier, wie bei Uebung 82, eingetheilt. Es wird geboten: Zweier nach Rechts austreten und vor die Einer! — **Marsch**! Dann: Einer nach Rechts austreten und vor die Zweier! — **Marsch**! u. s. f. Dann wird die Uebung auch mit Austreten nach Links dargestellt und hierauf bald nach Rechts und bald nach Links.

Gehen an Ort! — **Marsch**! — Zweier nach Rechts (Links) austreten vor die Einer und wieder an Ort gehen! — **Marsch**! Dasselbe mit den Einern. Dann: Je vier Schritte gehen an Ort im Wechsel mit Vor-

ziehen in vier Schritten nach Rechts (Links) austreten! — **Marsch!** worauf die Zweier vorziehen und die Einer vier Schritte an Ort gehen und dann in vier Schritten ebenfalls vorziehen u. s. f. mit Fortbewegen im Umzuge. Die Uebung fordert von Seite der Schüler große Aufmerksamkeit und genaues Einhalten der vier Schritte. Es kann auch angeordnet werden, daß je der erste der vier Schritte stampfend ausgeführt werde.

Wenn die Uebung mit gewöhnlichem Schritt gut geht, so wird sie auch mit dem Schrittwechselgang dargestellt. Das Vorziehen geschieht in zwei Geschritten im Wechsel mit zwei Geschritten an Ort. Beim Austreten nach Rechts wird mit dem rechten und beim Austreten nach Links mit dem linken Fuße angetreten.

## 97. Hinterziehen der Einer hinter die Zweier und der Zweier hinter die Einer.

Aufstellung und Abzählung wie oben. Einer nach Links (Rechts) austreten und kreisend hinter die Zweier! — **Marsch!** Dann die Zweier hinter die Einer u. s. f., wobei sich die Reihe im Umzuge rückwärts bewegt Dann die Uebung im Gehen an Ort, wobei das Hinterziehen immer auf den Befehl des Lehrers geschieht. Ferner vier (oder mehr) Schritte gehen an Ort im Wechsel mit Hinterziehen in so viel Schritten. Sodann vier (oder mehr) Schritte

gehen vorwärts im Wechsel mit Hinterziehen in so viel Schritten. Im letzteren Falle bewegt sich die Reihe im Umzuge vorwärts. Hierauf Darstellung der Uebung im Schrittwechselgang in zwei Geschritten, wie oben.

## 98. Beugen und Strecken der Arme im Ellenbogengelenk mit Schwung.

a) Strecken in einer und Beugen in zwei Zeiten.
b) Beugen in einer und Strecken in zwei Zeiten.
c) Strecken in einer und Beugen in einer Zeit.
d) Gleichzeitig den einen Arm strecken und den andern beugen.

Die beiden Bewegungen werden in der Waghalte seitwärts dargestellt.

## 90. Dieselbe Uebung im Gehen.

a) Beugen mit dem linken und Strecken mit dem rechten Schritt.
b) Strecken mit dem linken und Beugen mit dem rechten Schritt.
c) Je mit dem ersten von vier (6, 8 ꝛc.) Schritten das eine Mal Beugen und das andere Mal Strecken beider Arme.
d) Mit jedem Schritt Strecken den einen und Beugen den andern Arm.

e) Je mit dem ersten von vier (6, 8 ꝛc.) Schritten den einen Arm beugen und den andern strecken.

f) Schrittwechselgang und mit dem ersten Schritte des linken Geschrittes Beugen und mit dem ersten Schritte des rechten Geschrittes Strecken beider Arme.

g) Schrittwechselgang und je mit dem ersten Schritte eines Geschrittes den einen Arm strecken und den andern beugen.

## 100. Fersenheben mit Schwung.

Es ist eine schwunghafte Bewegung des Unterschenkels nach dem Oberschenkel in dem Maße, daß beide einen rechten Winkel bilden. Wird ausgeführt:

a) Im Stehen.

Fünf (oder mehr) Mal Fersenheben links (rechts)! — **Eins! Ab! Zwei! Ab! Drei! Ab! Vier! Ab! Fünf! Ab!**

Wechselbeiniges Fersenheben — **Links! Ab! Rechts! Ab!** u. s. f.

b) Im Gehen.

Gehen und Fersenheben mit jedem linken (rechten) Schritt! — Vorwärts (an Ort) — **marsch!** Der Lehrer ruft: **Links! — Links!** u. s. f. Gehen und Fersenheben mit jedem Schritt — **Links! — Rechts! — Links! Rechts!** u. s. f. Gehen und rechts Fer-

senheben je mit dem vierten Schritte! — Links antreten! — **Marsch!** Der Lehrer ruft: Eins! Zwei! Drei! Vier! Dasselbe mit Antreten rechts und Fersenheben links. Mit Drei! Anfersen.

Gehen und Fersenheben wechselbeinig je mit dem dritten von drei (auch je mit dem fünften, siebenten von fünf, sieben ꝛc.) Schritten! — Links antreten! — **Marsch!** Auch Gehen und Fersenheben je mit dem ersten von vier Schritten.

Gehen und Fersenheben nach Befehlen: Gewöhnliches Gehen! — **Marsch!** Dann: Fersenhebenlinks (rechts)! — **Marsch!** u. s. f.

c) Im Laufen.

Laufen an Ort und Fersenheben wechselbeinig! — **Marsch!**

Laufen von Ort und Fersenheben wechselbeinig! — Vorwärts! — **Marsch!**

Gewöhnliches Laufen und Laufen mit Fersenheben im Wechsel.

d) Beidbeiniges Fersenheben im Hüpfen an Ort und von Ort.

Ein (2, 3, 4 ꝛc.) Mal Hüpfen an Ort und Fersenheben! — **Hüpft!**

Ein (2, 3, 4 ꝛc.) Mal Hüpfen vorwärts (rückwärts) und Fersenheben! — **Hüpft!**

Drei (4, 5 ꝛc.) Hüpfe vorwärts (rückwärts) und mit dem ersten (zweiten, dritten) Hupfe Fersenheben! — **Hüpft!**

## 101. Fersenheben in Verbindung mit Armbeugen im Ellenbogengelenk.

a) In der Stellung an Ort.

b) Im Gehen an Ort und von Ort.

## 102. Kniebeugen zum Hockstand.

Die Kniee werden bei immer senkrechter Haltung des Oberleibes so stark gebogen, daß man auf die Fersen und Waden zu sitzen kommt. Vor der Beugung oder während derselben geht man in den Zehenstand. Zur bessern Haltung des Gleichgewichts werden die Arme Anfangs in die Waghalte vorwärts oder seitwärts gebracht; dann wird die Beugung auch mit Handstütz und Senkelhalte der Arme dargestellt. Es wird geboten:

Ganze Kniebeuge! Arme vorwärts (seitwärts)! — **Hebt!** — Beugt langsam! — **Beugt!** — Streckt langsam! — **Streckt!**

Bei zunehmender Sicherheit und Fertigkeit im Beugen, im Strecken und im Verharren in der Kniebeugung wird die Uebung auch schneller und langsamer ausgeführt.

Beugen in vier und Strecken in vier Zeiten! — **Beugt! Zwei! Drei! Vier!** — **Streckt! Zwei! Drei! Vier!**

Beugen in zwei und Strecken in vier Zeiten! — **Beugt! Zwei! — Streckt! Zwei! Drei! Vier!** Dann Beugen in vier und Strecken in zwei Zeiten.

Beugen in einer Zeit und Strecken in vier (zwei) Zeiten! — **Beugt! — Streckt! Zwei! Drei! Vier!** Dann Beugen in vier Zeiten und Strecken in einer Zeit. Beugen in einer und Strecken in einer Zeit! — **Beugt! — Streckt!**

Beugen und Strecken je beim Einszählen des Lehrers. Z. B. **Eins!** Zwei! Drei! **Eins! Eins!** Zwei! Drei! Vier! **Eins!** Zwei! **Eins!** Mitunter betont der Lehrer, um die Schüler zu täuschen, auch die Zahlen, die nicht Befehle sind, wobei unter großem Gelächter die Unaufmerksamen die Bewegung ausführen, wann sie nicht sollen.

Beugen und Strecken nach Bewegungen des Lehrers: Er streckt den Arm auf und beim Niederschwingen desselben wird das Beugen und beim Aufschwingen das Strecken ausgeführt.

Beugen und Strecken reihen- und rottenweise. Auf: **Eins!** beugt die erste Reihe (Rotte); auf: **Zwei!** die zweite und die erste erhebt sich wieder; auf: **Drei!** die dritte und die zweite erhebt sich u. s. f.

Beugen und Strecken der geraden und ungeraden Reihen und Rotten im Wechsel: Ungerade Reihen (Rotten)! — **Beugt!** Dann auf den Befehl: Gerade Reihen (Rotten)! **Beugt!** erheben sich die ungeraden wieder und die geraden beugen. Und so fort.

**103. Rumpfbeugen vorwärts in der Seitgrätschstellung.**

a) Mit Handstütz. Hände auf die Hüften! — **An!** Mit einem Schritt links und rechts (kann auch mit Hüpfen geschehen) zur Seitgrätschstellung! — **Links! Rechts!** — Rumpfbeugen vorwärts! — **Beugt!** — **Streckt!**

b) Mit Aufstrecken der Arme zur Senkelhalte. Arme zur Senkelhalte! — **Hebt!** Rumpfbeugen vorwärts und mit den Fingerspitzen (dann auch mit der ganzen Handfläche) den Boden berühren! — **Beugt!** — **Streckt!**

**104. Schulterheben und -senken.**

Beide Schultern — **Hebt!** — **Senkt!** — Fünf (und mehr) Mal! — **Eins! Senkt! Zwei! Senkt! Drei! Senkt! Vier! Senkt! Fünf! Senkt!** Oder Zählen bis Zehn.

Schulterheben links (rechts) — **Hebt!** — **Senkt! Hebt!** — **Senkt!** u. s. f.

Schulterheben links und (rechts) im Wechsel! — **Links!** — **Senkt!** — **Rechts!** — **Senkt!** u. s. f.

**105. Hüpfen aus der Grundstellung in eine Schrittstellung und umgekehrt.**

Hüpfen zum Vorschritt links (rechts)! — **Hüpft!** — Zur Grundstellung! — **Hüpft!**

Hüpfen zum Schrägschritt vorwärts links (rechts)! — **Hüpft!** — Zur Grundstellung! — **Hüpft!**

Hüpfen zum Seitschritt links (rechts! — **Hüpft!** — Zur Grundstellung! — **Hüpft!**

Hüpfen zum Schrägschritt rückwärts links (rechts)! — **Hüpft!** — Zur Grundstellung! — **Hüpft!**

Hüpfen zum Rückschritt links (rechts)! — **Hüpft!** Dann in dieser Reihenfolge nach allen Richtungen aufeinanderfolgend mit Zählen, wobei das Hüpfen zur Schrittstellung auf die ungeraden und das Hüpfen zur Grundstellung auf die geraden Zahlen kommt.

### 106. Hüpfen aus der Grundstellung zu einer Spreizhalte und Spreizen zum kleinen Winkel.

Diese Uebung ist der vorhergehenden leicht nachzubilden. Auf den Befehl: Hüpfen zur Spreizhalte links (rechts) vorlings (schrägvorlings, seitlings, schrägrücklings, rücklings)! — **Hüpft!** wird der Fuß nicht, wie oben, niedergestellt, sondern er bleibt in der Spreizhalte bis zum Befehl: Zur Grundstellung — **Hüpft!** Dann in dieser Reihenfolge Hüpfen und Spreizen mit sofortigem Schließen.

### 107. Hopsergang.

Gehen und nach jedem Auftreten des Fußes einmal Hüpfen! — Vorwärts (rückwärts)! — **Marsch!** Der Lehrer

ruft: **Links! Hüpft! Rechts! Hüpft!** Oder zählt im $^6/_8$ Takt: Links! **Zwei!** Drei! Rechts! **Zwei!** Drei! Oder im $^2/_4$ Takt: Links! **Zwei!** Rechts! **Zwei!** Das Hüpfen soll in die Höhe und nicht in die Weite geschehen.

Gehen und je nach dem Schritt rechts mit dem rechten Fuße Hüpfen! — Vorwärts! — **Marsch!** Auf den Schritt links kommen zwei Zeiten, auf den Schritt rechts eine Zeit und auf das Hüpfen eine Zeit.

Gehen und je nach dem Schritt links mit dem linken Fuße Hüpfen.

Gewöhnliches Gehen und je nach dem dritten Schritte Hopsen! — Vorwärts (rückwärts)! — **Marsch!** Der Lehrer ruft: **Links! Rechts! Links! Hüpft! Rechts! Links! Rechts! Hüpft!** u. s. f.

## 108. Gehen mit Hüpfschritten.

Der vorschreitende Fuß hüpft nach einem Aufschnellen des Körpers mit dem zurückgestellten andern Fuße vorwärts nieder.

a) Hüpfschritt nur links.
b) Hüpfschritt nur rechts.
c) Hüpfschritt links und rechts.
d) Hüpfschritt je mit dem ersten (letzten) von drei Schritten. U. s. f.

## 109. Schrittwechselgang im Wechsel mit gewöhnlichem Gang.

Schrittwechselgang links und dann drei gewöhnliche Schritte! — Vorwärts — **marsch**! Schrittwechselgang rechts und dann drei gewöhnliche Schritte! — Vorwärts — **marsch**!

Ein Geschritt links und ein Geschritt rechts Schrittwechselgang im Wechsel mit vier Schritten gewöhnlichem Gang und Stampfen je mit dem ersten Schritte eines jeden Geschrittes! — Links antreten! **Vorwärts**! — **marsch**! Der Lehrer ruft: **Links**! **Rechts**! **Links**! **Rechts**! **Links**! **Rechts**! **Eins**! **Zwei**! **Drei**! **Vier**!

Es können auch zwei Geschritte Schrittwechselgang und acht gewöhnliche Schritte, auch vier Geschritte Schrittwechselgang und acht gewöhnliche Schritte u. s. w. gemacht werden.

## 110. Galopphüpfen in Zickzacklinien.

a) Mit einer Flankenreihe.

Galopphüpfen schrägvorwärts je drei (auch mehr) Schritte links im Wechsel mit drei Schritten rechts! — Vorwärts — **Hüpft**!

b) Mit zwei Flankenreihen, welche in Säule neben einander gereiht sind, und sich mit Schrägschritten von- und zu einander bewegen, indem die Reihe links zum Beginn der Uebung mit dem linken und die Reihe rechts mit dem rechten Fuße antritt.

# IX.

## 111. Vorziehen der Reihen.

Die Schüler sind in vier Reihen eingetheilt, welche in Linien aufgestellt sind. Die Uebung wird dargestellt:

a) Im Gehen an Ort. Es wird geboten: Taktgehen an Ort! — **Marsch**! Dann: Vierte Reihe, links von der dritten, zweiten und ersten Reihe in Linie vor die erste Reihe! — **Marsch**! Dann:

Dritte Reihe in Linie vor die zweite Reihe! — **Marsch**! Dann:

Zweite Reihe in Linie vor die dritte Reihe! — **Marsch**! und endlich:

Erste Reihe in Linie vor die zweite Reihe! — **Marsch**! Dann wird die Uebung auch so angeordnet: Die vierte Reihe beginnt, worauf die dritte, zweite und erste ohne besondern Befehl nachziehen. Es kann hiefür geboten werden: Taktgehen an Ort! — **Marsch**! Vorziehen der Reihen, vierte Reihe vorwärts — **marsch**!

b) Im Gehen von Ort. Während des ununterbrochenen Vorwärtsgehens ziehen die einzelnen Reihen, eine nach der andern, vor. Die Reihe, welche vorbei-

zieht, verlängert bei gleichem Taktgang die Schritte, während die Reihe, welche vorn in der Linie weiter zieht, die Schritte verkürzt.

## 112. Fortbewegen in Kreislinien.

a) Fortbewegen aller Schüler in einem Kreise. Wenn sich die Schüler in der Umzugsbahn fortbewegen, ruft der Lehrer: Zur Kreislinie links (rechts)! — **Marsch**! worauf der Führer zur Kreislinie einbiegt und sich an den linken Flügelmann anschließt.

b) Fortbewegen in mehreren Kreisen. Der Befehl lautet: Jede einzelne Reihe zur Kreislinie links! — **Marsch**! Dann nach mehreren Umzügen im Kreise: In die Umzugsbahn! — **Marsch**! Auch so: Jede einzelne Reihe ein (2, 3 ꝛc.) Mal kreisen und sich dann wieder in der Umzugsbahn fortbewegen! — **Marsch**! Die Führer müssen die Umzüge zählen. — Die Uebung kann auch so dargestellt werden, daß die geraden Reihen nach Rechts und die ungeraden nach Links kreisen.

c) Fortbewegen in einer Achte. Es wird geboten: Kreisgehen zur Achte links! — **Marsch**! Der Lehrer führe zuerst die Reihe selbst.

## 113. Gegenzug in Kreislinien.

a) Ziehen und Gegenziehen in der Kreislinie. Es wird geboten: Zur Kreislinie! — **Marsch!** Dann wenn der Kreis vollständig gebildet ist: Gegenzug links (rechts)! **Marsch!** worauf der Kreis von Neuem gebildet und dann wieder zum Gegenzug geboten wird.

b) Ziehen und Gegenziehen in der Schneckenlinie. Der Lehrer führt zuerst die Reihe selbst und im Anfange nur in wenigen Schneckenwindungen, welche in größerem Abstande auseinanderliegende, gleichlaufende Linien bilden, damit beim Gegenziehen die Schüler ihre Einreihungsordnung leichter einhalten können. Nach und nach werden dann die Windungen der Schnecke vervielfältigt. Dann wird die Reihe von einem Schüler geführt, und der Lehrer ruft, sobald einige Windungen durchzogen sind: Gegenzug links! wenn die Windungen in der Richtung rechts und Gegenzug rechts! wenn dieselben in der Richtung links durchzogen werden.

## 114. Armstoßen.

Die Uebung geschieht mit Fausthalte der Hände. Dem Stoßen geht jedes Mal ein Beugen voran, so daß zum Vor-

wärts-, Seitwärts- und Aufwärtsstoßen die Oberarme am Leibe anliegen, zum Ab- und Rückwärtsstoßen hingegen in die Waghalte seitwärts gebracht werden. Dem kräftigen Stoß folgt jedes Mal ein kräftiges Anziehen.

a) Armstoßen beidarmig! Arme an zum Stoß! — **An! — Stoßt! Zwei! Drei! Vier!** u. s. f. Auf die ungeraden Zahlen folgt der Stoß und auf die geraden Anziehen.

b) Armstoßen und endigen in der Strecklage oder Stoßlage, z. B. Stoßt! **Zwei! Drei! — An! Zwei! Drei!** Oder in mehr Bewegungen: **Stoßt!** Zwei! **Drei! Vier! Fünf! — An! Zwei! Drei! Vier! Fünf!** u. s. f. Beidarmig und einarmig.

c) Armstoßen beidarmig, wobei die beiden Arme gleichzeitig nach ungleichen Richtungen stoßen.

d) Stoßen wechselarmig! — Beide Arme zur Stoßlage! — **An!** — Links! **Zwei!** — Rechts **Zwei!** Auf: Zwei! Anziehen

e) Mit dem einen Arm Stoßen und dem andern gleichzeitig Anziehen. Linken Arm in die Waghalte und den rechten in die Stoßlage. — **Hebt! Eins! Zwei! Drei! Vier!** u. s. f.

f) Armstoßen und Anziehen jeweilen beim Eins (Zwei-, Drei-, Vier-) zählen des Lehrers.

g) Armstoßen der ungeraden Reihen (Rotten) und

gleichzeitig Anziehen der geraden Reihen (Rotten), dann umgekehrt u. s. f. im Wechsel.

Auf gleiche Weise wird das Armstoßen auch in den Richtungen schrägvorwärts, seitwärts, aufwärts, abwärts und rückwärts behandelt. Dann:

h) Armstoßen nach allen Richtungen aufeinanderfolgend: **Vorwärts! An! — Schrägvorwärts! An! — Seitwärts! An! — Rückwärts! An! — Abwärts! An! — Rückwärts! An!** — Hierauf ohne Angabe der Richtungen, indem der Lehrer die Bewegungen bloß zählt, wobei auf die ungeraden Zahlen das Stoßen und auf die geraden das Anziehen folgt.

## 115. Armstoßen im Gehen.

Die Uebung ist den frühern Armübungen im Gehen leicht nachzubilden.

## 116. Knieheben und Beinstoßen.

Das Knie wird mit Schwung gehoben bis zur wagrechten Lage des Oberschenkels und dann wieder durch Streckung des Ober- und Unterschenkels zur Grundstellung oder auch zu einer Spreizhalte gebracht.

a) Knieheben links (rechts) und Stoßen zur Grundstellung! — **Auf! — Stoßt! — Auf!**

— **Stoßt!** Knieheben 5 Mal und Stoßen 5 Mal aufeinanderfolgend! — **Eins! Zwei! Drei! Vier!** bis **Zehn!** Auf die ungeraden Zahlen das Knieheben und auf die geraden das Stoßen.

b) Knieheben wechselbeinig und Stoßen zur Grundstellung! — **Links! — Stoßt! — Rechts! — Stoßt!** Die Uebung bis ich 8, 12, 16, 20 ꝛc. gezählt habe, lings anfangen! — **Eins! — Zwei! Drei! — Vier!** ꝛc. Auf die ungeraden Zahlen Knieheben und auf die geraden Stoßen.

c) Knieheben links (rechts) und Stoßen zur Spreizhalte vorlings (seitlings, rücklings)! — Auf! — **Stoßt!** — Dasselbe 5 Mal Knieheben und 5 Mal Stoßen.

d) Knieheben wechselbeinig und Stoßen zur Spreizhalte! — **Links! — Stoßt! — Stellung! — Rechts! — Stoßt! — Stellung!** — Dann nur mit Zählen: **Eins! — Zwei! — Drei! — Eins! — Zwei! — Drei!** u. s. f.

**117. Knieheben und Beinstoßen im Gehen an Ort und von Ort.**

a) Mit jedem Schritt: **Links! Zwei! — Rechts! Zwei!** u. s. f. Auf: **Zwei!** wird der Fuß zum Schritt niedergestellt. Oder: **Links! Zwei! Drei!**

— **Rechts: Zwei! Drei!** Auf: Zwei! wird das Bein stoßend zur Spreizhalte gestreckt und auf: Drei! der Fuß niedergestellt.

b) Nur mit dem Schritt links oder rechts. Gehen und Knieheben und Stoßen mit dem linken Bein! — Vorwärts! — **Marsch! Zwei! Drei! Vier! — Eins! Zwei! Drei! Vier!** u. s. f. Auf: **Vier!** folgt das Weiterschreiten des rechten Fußes. Dasselbe mit dem rechten Beine.

c) Auf eine vorher angekündigte Schrittzahl: Knieheben und Beinstoßen je mit dem vierten (6., 8. ꝛc.) Schritt! — Links antreten! — Vorwärts — **marsch!** wobei die Uebung immer auf das rechte Bein kommt. Dann rechts antreten und die Uebung kommt dem linken Beine zu. — Soll die Uebung wechselbeinig geschehen, so muß dieselbe auf eine ungerade Schrittzahl angeordnet werden.

## 118. Fersenheben und Knieheben im Wechsel.

Fünf (oder mehr) Mal Fersenheben mit dem linken (rechten) Beine und darauf mit dem gleichen Beine so viel Mal Knieheben.

Fersenheben links und rechts und dann Knieheben links und rechts.

Ferſenheben mit dem linken und Knieheben mit dem rechten Beine.

Ferſenheben mit dem rechten und Knieheben mit dem linken Beine.

Dieſe Uebungen auch im Gehen an Ort und von Ort.

## 119. Schreiten und Schließen mit Kniebeugen.

a) Beugen des ſchreitenden Beines.

Das Knie wird ſo ſtark gebogen, daß dasſelbe ein wenig über die Fußſpitze hinauskommt.

Hände auf die Hüften! — **An**! — Vorſchritt links (rechts)! — **Marſch**! — Zur Grundſtellung! — **Steht**! Dann: Schrägſchritt vorwärts links (rechts)! — **Marſch**! — Zur Grundſtellung! — **Steht**! und ſo auch ſeitwärts, ſchrägrückwärts und gerade rückwärts.

Schreiten und Schließen mit dem linken (rechten) Beine nach allen Richtungen auf einanderfolgend! — **Marſch**! **Zwei**! **Drei**! **Vier**! u. ſ. w. bis **Zehn**! Auf die ungeraden Zahlen folgt das Schreiten und Beugen und auf die geraden das Schließen.

Schreiten und Schließen links und rechts im Wechſel nach allen Richtungen aufeinanderfolgend! — **Marſch**! **Zwei**! **Drei**! **Vier**! und ſo fort bis **Zwanzig**!

b) Beugen des Standbeines. Befehl und Ausführung wie bei a.

## 120. Schreiten und Schließen ohne Kniebeugen in Verbindung mit Kreisschwingen der Arme.

Ausschreiten vorwärts links und Armkreisen links mit Vorwärtsbewegung und beim Schließen mit Rückwärtsbewegung! — **Marsch!** — **Zwei!** — **Drei!** — **Vier!** u. s. f.

Dieselbe Uebung mit Ausschreiten rechts und Armkreisen rechts.

Ausschreiten vorwärts links und Armkreisen rechts und umgekehrt.

Ausschreiten links (rechts) vorwärts und Armkreisen beidarmig mit Vorwärtsgehen und beim Schließen mit Rückwärtsbewegung.

Die Uebung auch mit Rückwärtsschreiten.

## 121. Rumpfbeugen in schräger Richtung vorwärts.

Es wird in der zweiten und dritten Fußstellung ausgeführt, so daß der Leib in der Richtung des Fußes vorwärts beugt; im Handstütz und aus der Senkelhalte der Arme zu üben.

## 122. Rumpfbeugen vorwärts im Gehen.

a) Beugen und Strecken in der Grundstellung. Z. B. Gehen und Rumpfbeugen je mit dem fünften Schritt! — Vorwärts — **Marsch!**

**Zwei! Drei! Vier! Beugt! — Streckt! — Marsch!** u. s. f.

b) Beugen und Strecken in der Vorschrittstellung links und rechts.

## 123. Fußwippen im Gehen an Ort und von Ort.

a) Fußwippen in der Grundstellung je mit dem dritten (4., 5. ꝛc.) Schritt, der im Gehen von Ort nur ein Nachschritt sein soll! — An Ort! (Vorwärts) — **Marsch! Zwei! Drei! Hebt! Senkt! — Marsch!** u. s. f. Das Heben und Senken kann mehrere Male aufeinanderfolgend und in Verbindung mit Armschwingen dargestellt werden.

b) Fußwippen in der Vorschrittstellung je mit dem dritten (5., 7. ꝛc.) Schritt, der ein Vorschritt sein soll.

c) Fußwippen in der Vorschrittstellung mit jedem Schritt im Gehen von Ort. Beim Zehenstande mit dem linken Fuße verläßt der rechte den Boden und schreitet beim Senken des erstern zum Heben und Senken ebenfalls weiter, wobei der Lehrer ruft: **Links! Zwei!** (senkt)! — **Rechts! Zwei!** (senkt)! u. s. f. Auf: Links und Rechts! folgen Schritt und Zehenstand. Heben und Senken kann auch mit beiden Füßen gleichzeitig geschehen.

**121. Kniewippen und Fußwippen im Wechsel im Gehen an Ort und von Ort.**

Wie bei 123, wird auf eine vorher angekündigte Schrittzahl z. B. das Fußwippen zwei (3, 4 ꝛc.) Mal ausgeführt und darauf ebensoviel Mal das Kniewippen.

**125. Hüpfen beidbeinig und Drehen rechts und links.**

Vierteldrehung rechtsum hüpfend — **Hüpft!** — **Front!** — Dann: Linksum! — **Hüpft!** — **Front!**

Zwei Hüpfe, mit dem ersten Vierteldrehung rechts (links) und mit dem zweiten wieder Front! — **Hüpft! Zwei!** Oder: **Eins! Zwei!**

Vier Hüpfe und mit jedem Vierteldrehung rechts (links) um! — **Hüpft! Zwei! Drei! Vier!**

Vier Mal Hüpfen mit Vierteldrehung rechts um und ohne Unterbrechung vier Mal Hüpfen mit Vierteldrehung linksum! — **Hüpft!**

Zwei (3, 4, 5 ꝛc.) Mal Hüpfen und mit dem zweiten (3., 4., 5. ꝛc.) Hupfe Vierteldrehung rechts (links) um! — **Hüpft!**

**126. Hüpfen beidbeinig bei ganz gestreckten Knieen als „Steifhüpfen".**

**127. Hüpfen beidbeinig, daß von je drei Hüpfen der zweite in kürzerem Zeitmaß ausgeführt wird als der erste und dritte.**

**128. Schrittwechselhüpfen.**

Aus dem Schrittwechselgang läßt sich leicht das Schrittwechselhüpfen entwickeln. Dasselbe wird stets auf den Zehen ausgeführt, und als Einleitung zu demselben läßt der Lehrer zuerst den Schrittwechselgang auf den Zehen ausführen. Dann:

Schrittwechselhüpfen, wobei je das nachschreitende Bein niederhüpft. Der Lehrer ruft dabei: Links! **Hüpft!** Links! — Rechts! **Hüpft!** Rechts!

Schrittwechselhüpfen, wobei je das zum ersten Schritt vorschreitende linke oder rechte Bein anhüpft und das nachschreitende Bein niederhüpft, worauf das erste Bein sofort zum Schritt weiter gestellt wird: geschieht in folgender Veränderung des Taktes und Rhythmus:

Im $^2/_4$ Takte, wobei auf den ersten Schritt $^2/_8$ und auf die beiden andern Schritte je $^1/_8$ kommen. Im $^6/_8$ Takte, wobei auf den ersten Schritt $^3/_8$, auf den zweiten $^1/_8$ und auf den dritten $^2/_8$ kommen.

Je der erste Schritt kann auch mit Stampfen betont werden und je der erste oder zweite hüpfende Schritt mit einem Händeklatsch. Dann wird das Schrittwechselhüpfen auch

im Wechel mit dem Schrittwechselgang geübt, z. B. das Geschritt links hüpfend und das Geschritt rechts gehend und umgekehrt. Ferner: Ein Geschritt links und rechts gehend und darauf ein Geschritt links und rechts hüpfend.

---

# X.

## 129. Ablösen der Reihen zum Gegenzug.

Vier Reihen werden in Flankensäule aufgestellt. Dann wird geboten: Äußere Reihen, zum Gegenzug in die Umzugsbahn! — **Marsch**! worauf die Reihe rechts rechts und die Reihe links links kreist. Die zweite Reihe schließt sich der ersten und die dritte der vierten an. Der Umzug geschieht $1^1/_2$ Mal; die Führer gehen das zweite Mal bis da, wo sie sich beim ersten Umzuge einander begegneten und statt den Gegenzug noch einmal auszuführen, wenden sie sich und kehren wieder zur Flankensäule zurück und gehen da wieder an Ort und der gleiche Umzug und Gegenzug wird wiederholt. Es kann auch angeordnet werden, daß erst nach zwei, drei ꝛc. ganzen Umzügen zur Aufstellung zurückgekehrt werde. Die Uebung kann auch mit den innern Reihen beginnen. Auch kann sie mit sechs, acht ꝛc. Reihen ausgeführt werden.

## 130. Richtungsveränderungen durch Viertelbrehung rechts und links im Gehen an Ort und von Ort.

Aufstellung in vier Reihen, wie oben, in Frontsäule geordnet. Dann: Gehen an Ort! — **Marsch**! — Rechtsum! — **Marsch**! Das Marsch wird ausgesprochen unmittelbar vor dem Niederstellen des linken Fußes und die Drehung wird in zwei Schrittzeiten ausgeführt. Dann: Linksum! — **Marsch**! Das Marsch wird vor dem Niederstellen des rechten Fußes ausgesprochen. Die Uebung bald rechts, bald links.

Gehen von Ort! — Vorwärts! — **Marsch**! — Rechts (links) um! — **Marsch**! und so bald rechts, bald links. Dann:

Drehung rechts und links auf eine vorher angekündigte Schrittzahl. Z. B. Je sechs Schritte gehen an Ort (von Ort) und mit dem fünften und sechsten Schritte Drehung rechts, links antreten! — **Marsch**! Dann links. Die Uebung wird auch mit Stampfen beim ersten Drehschritte oder mit einem Händeklatsch ausgeführt, und ist darauf zu achten, daß Reihen und Rottenrichtungen genau eingehalten werden.

## 131. Oeffnen und Schließen der Reihen und Rotten im Gehen an Ort und von Ort.

Der Reihenkörper steht in Frontsäule, Reihen und Rotten geschlossen. Es wird geboten: Gehen an Ort! — **Marsch!** Dann: Rotten, öffnet euch mit Händegeben zu großem Abstande nach links (rechts) — **Marsch!** Dann: Rechts um! — **Marsch!** — Reihen, öffnet euch mit Händegeben zu großem Abstande nach links (rechts)! — **Marsch!** Dann: Reihen schließt euch! — **Marsch!** Und: Rotten schließt euch — **Marsch!** Dann wird das Oeffnen auch ohne Händegeben dargestellt und die Uebung auch im Gehen von Ort ausgeführt.

## 132. Rück- und Vorwärtsschwingen der wagrecht ausgestreckten Arme (Schulterprobe).

Beide Arme zur Waghalte vorwärts! — **Hebt!** Schwingen rück- und vorwärts! — **Schwingt! Zwei! Drei! Vier!** u. s. f. Das Rückschwingen erfolgt möglichst weit nach hinten, wobei die Brust vor- und die Schultern rückwärts gedrängt werden.

Dieselbe Uebung auch mit Zusammenschlagen der flachen Hände beim Vorschwingen.

Dann auch im Gehen an Ort und von Ort, wobei beim Schritt links das Rück- und beim Schritt rechts das Vorschwingen geschieht, auch umgekehrt. Auch nach einer bestimmten Anzahl von Schritten zu üben.

## 133. Armkreisen aus der Senkelhalte.

Linken (rechten) Arm zur Senkelhalte! — **Hebt** — Kreist ein (2, 3, 4 ꝛc.) Mal vorwärts (rückwärts) — **Kreist**! Dann Kreisen wechselarmig und beidarmig.

## 134. Kniewippen einbeinig und wechselbeinig oder Kniewippgang an Ort.

a) Kniewippen rechts und Strecken des linken Beines in den Richtungen vorwärts, schrägvorwärts, seitwärts, schrägrückwärts und gerade rückwärts! — **Wippt!** Zwei! Drei! Vier! bis **Zehn**! Auf die ungeraden Zahlen geschieht das Beugen des rechten und das Strecken des linken Beines und auf die geraden Zahlen das Strecken des rechten und das Schließen zur Grundstellung des linken Beines.

b) Kniewippen links und Strecken des rechten Beines. Ausführung wie oben.

c) Kniewippen wechselbeinig oder Kniewippgang an Ort! — **Marsch**! — **Eins**! Zwei! **Eins**! Zwei! u. s. f. Auf: Eins! kommt das Beugen des einen und das Vorstrecken des andern Beines und auf: Zwei! Anziehen und Strecken der Beine.

d) Kniewippen wechselbeinig, wobei die Beine im Wechsel nach allen Richtungen aufeinanderfolgend hingestreckt werden. Es wird, wie bei Uebung 34 b. der dritten Uebungsreihe

bis auf zwanzig gezählt und dann wieder von Neuem angefangen.

### 135. Kniewippgang von Ort.

a) Vorwärts, indem auf: **Eins!** das eine Bein zur Spreizhalte vorgestreckt und das andere zur kleinen Kniebeuge gebogen und auf: **Zwei!** das vorgebrachte Bein zum Schritt niedergestellt und das gebogene Bein wieder gestreckt wird, u. s. f. im Wechsel von links und rechts.

b) Rückwärts, indem auf: **Eins!** das eine Bein zur Spreizhalte zurückgestreckt und das andere zur kleinen Kniebeuge gebogen wird; auf: **Zwei!** wie oben.

c) Seitwärts nach links und rechts, wobei das Kniewippen je nur einem Beine zukommt.

d) Vorwärts mit Strecken des einen Beines zur Spreizhalte seitlings, welches auf den Befehl: Zwei! zum Schritt vorwärts gestellt wird.

e) Vorwärts mit Strecken des Beines zur Spreizhalte rücklings, welches auf den Befehl: Zwei! zum Schritt vorwärts gestellt wird.

### 136. Spreizgang.

Gehen und Spreizen vorwärts mit jedem linken Schritt! — Vorwärts: — **Marsch!**

Gehen und Spreizen vorwärts mit jedem rechten Schritt.

Gehen und Spreizen vorwärts mit jedem Schritt.

Gehen und Spreizen vorwärts je mit dem vierten (6., 8. ꝛc.) Schritt, links antreten! — **Marsch**! wobei die Spreizthätigkeit nur dem rechten Bein zukommt. Dann: mit rechts Antreten, wobei es das linke Bein ist, das spreizt.

Gehen und Spreizen vorwärts je mit dem dritten (5., 7. ꝛc.) Schritt, wobei das Spreizen im Wechsel beiden Beinen zukommt.

## 137. Rumpfbeugen seitwärts in der Grätschstellung.

In zwei Schritten zur Grätschstellung! — **Marsch**! — Hände auf die Hüften! — **An**! Dann: Rumpfbeugen seitwärts links (rechts)! — **Beugt**! — **Streckt**! Auch mit Waghalte der Arme seitwärts.

## 138. Schrittwechseln.

a) Im Gehen.

Das Schrittwechseln bietet nach Uebung 92 keine Schwierigkeit mehr dar. Der Wechsel auf den linken Fuß besteht aus einem Geschritte links und der Wechsel auf den rechten Fuß aus einem Geschritte rechts. Wird mehr links geübt. Der Befehl lautet: Wechselt — **Schritt**! ausgesprochen, wenn der rechte Fuß niedergestellt wird, und das Schrittwechseln

kommt auf den linken Fuß. Dann wird ein Geschritt links im Wechsel mit einem gewöhnlichen Schritt rechts ohne weitern Befehl des Lehrers ausgeführt. Ein Geschritt links im Wechsel mit drei gewöhnlichen Schritten. Dann, um die Schüler zum Wechseln auzuhalten, rufe der Lehrer von Zeit zu Zeit, wenn sie im Begriffe sind, den rechten Fuß vorzubringen: **Links! Links!** bis Alle den Schritt gewechselt haben.

b) Im Laufen.

Das Schrittwechseln im Laufschritt geschieht, indem mit dem linken oder rechten Fuße einmal gehüpft wird.

## 139. Schrittwechselgang mit Armkreisen.

Mit dem Geschritt links Kreisschwingen des rechten und mit dem Geschritt rechts Kreisschwingen des linken Armes. Das Schwingen geschieht vorwärts.

## 140. Schrittwechselhüpfen mit Gegendrehen.

Beim ersten Schritt eines Geschrittes geschieht die Drehung; nach rechts mit dem Geschritt links und nach links mit dem Geschritt rechts. Wird die Uebung mit zwei neben einander geordneten Reihen dargestellt, so drehen sich dieselben das eine Mal von einander und das andere Mal gegen einander, wodurch eine recht hübsche Uebung entsteht.

## 141. Schrittwechselgang mit Spreizen.

Je der erste Schritt eines Geschrittes geschieht mit Spreizen vorwärts; dabei kann der Lehrer rufen: **Spreizt!** Zwei! Drei! Oder: **Links! Zwei! Drei!** — Kann auch je nur mit einem Bein gespreizt werden: Das Geschritt links mit Spreizen und das Geschritt rechts ohne Spreizen. Oder es können zwei Geschritte mit Spreizen im Wechsel mit zwei Geschritten ohne Spreizen ausgeführt werden.

## 142. Schrittwechselgang mit Fersenheben.

Ist auszuführen wie 141, so daß das Fersenheben immer mit dem ersten Schritt eines Geschrittes erfolgt.

## 143. Schrittwechselgang mit Knieheben.

Ausführung wie 141.

# Seilübungen.

(Beginn dieser Uebungen nach Beendigung der vier ersten Uebungsreihen der Ordnungs- und Freiübungen.)

## A. Uebungen mit dem langen Schwungseil.

„Zu den Turnzeugen, sagt Spieß, welche in vielfältiger Weise den Zweck haben, bei Uebungen Zeit und Raum zu begrenzen und dieselben für die Sinne meßbar zu machen, gehört vorzugsweise das Seil."

Für diese Altersstufe sind die Uebungen an dem langen Schwungseil ein wesentliches turnerisches Bildungsmittel. Neben der Bewegung des Körpers erfordern sie eine beständige Aufmerksamkeit, weil ihre Ausführung an eine genau abgemessene Zeit gebunden ist; denn nur einen Augenblick zu frühe oder zu spät, kann die Uebung nicht ausgeführt werden.

Das Seil muß eine Länge von wenigstens 20 Fuß und eine Dicke von höchstens $^1/_2$ Zoll haben, darf nicht zu stark gedreht sein. Das eine Ende wird in Brusthöhe des Schwingers an ein Pfahl (es kann ein Springständer dazu dienen) befestigt; am andern Ende wird es vom Lehrer gefaßt, der

dasselbe in Kreisschwingung bringt, wobei es die Bodenfläche leicht berührt oder dicht über dieselbe streicht.

Die Schüler werden zu diesen Uebungen so aufgestellt, daß der Lehrer sie und sie den Lehrer ungehindert sehen können. Am zweckmäßigsten ist die Aufstellung in einem Halbkreise um den Pfahl, woran das Seil befestigt ist. Einige Schritte von der Stelle entfernt, wo das Seil den größten Kreisbogen beschreibt, steht der Erste (Führer) der Reihe und zwar rechts vom Lehrer, wenn die Uebung ein Lauf unter dem Seil durch und links vom Lehrer, wenn sie ein Sprung über das Seil sein soll. Von diesem Punkte aus beginnt jeder die Uebung und schließt sich auf dem andern Flügel der Reihe wieder an, so daß sich die Schüler, der, welcher die Uebung ausführt, laufend und die Uebrigen gehend in einer Kreislinie fortbewegen. Ein regelmäßiges Laufen und Springen an dem langen Schwungseil sind nur ein Resultat vielen Uebens.

## 1. Durchlaufen in ungebundener Ordnung.

Jeder lauft der Reihe nach unter dem Seil durch, wie es ihm möglich ist. Der Lehrer kommt auf jede mögliche Weise zu Hülfe; er macht darauf aufmertsam, daß man dem Seil in dem Augenblicke, da es vor dem Gesichte des Uebenden niederfällt, nachlaufen müsse. Dann kann er das Durchlaufen erleichtern durch den Ruf: Marsch! Durch langsames Schwingen und durch einen möglichst großen Bogen.

**2. Durchlaufen in gebundener Ordnung, in regelmäßig aufeinanderfolgenden Schwüngen.**

Z. B. Durchlaufen je beim dritten, dann beim zweiten und endlich bei jedem Schwung. Der Lehrer zählt: Eins! Zwei! **Drei!** Bei zwei Schwüngen: Eins! **Zwei!** Bei einem Schwunge: **Eins!** Oder: **Marsch!** Dann Durchlaufen, ohne daß der Lehrer dazu auffordert.

**3. Durchlaufen mit Handstütz auf den Hüften, mit Verschränkung der Arme auf der Brust und auf dem Rücken.**

**4. Springen über das ruhig gehaltene Seil.**

Je nach der Gewandtheit der Springenden wird das Seil vom Lehrer höher und tiefer gehalten und so dem Schüler durch Nachlassen desselben der Sprung gefahrlos gemacht.

1) Springen über das Seil mit freiem Ab- und Niedersprung, doch so, daß der Letztere auf den Fußspitzen geschieht.
2) Springen mit Anlauf und mit Niedersprung in die Grundstellung.
3) Springen mit Aulauf und mit Niedersprung zur kleinen Kniebeuge in der Grundstellung.
4) Springen mit Anlauf und Händeklatschen beim Niedersprung.

Alle diese Sprünge können auch im Wechsel mit Laufen unter dem Seil durch ausgeführt werden: Die Reihe lauft durch, stellt sich auf der andern Seite geordnet auf und geht wieder zurück mit Ueberspringen.

## 5. Durchlaufen zu Zweien mit Händefassen.

Bei der Aufstellung in Zweierreihen sehe man darauf, daß die Unbehülflicheren zu den Gewandteren geordnet werden, damit diese jene nachziehen. Die Uebung ist zu betreiben wie das Durchlaufen mit Einzelnen.

## 6. Durchlaufen von zwei Reihen, welche neben einander geordnet sind.

Eine Reihe lauft um den Lehrer, die andere um den Pfahl, so daß sich die Schüler in zwei Kreisen fortbewegen. Die Uebung ist eigentlich nur eine weitere Ausführung der vorhergehenden.

## 7. Hüpfen über das Seil.

Ein Schüler nach dem andern tritt zum Stande an das Seil vor, so daß er dasselbe vor sich hat. Der Lehrer schwingt das Seil rückwärts über den Kopf des Schülers und ruft, wenn es im Abschwunge begriffen ist: **Hüpft!** und es erfolgt der Durchschlag vorwärts unter den Füßen durch. Dann

werden zwei, drei und mehr Hüpfe ohne Unterbrechung ausgeführt, und bei jedem wird das Seil durchgeschlagen.

## 8. Hüpfen über das Seil zu Zweien.

Wird betrieben wie die vorhergehende Uebung. Die Zweierreihen sind in Front oder in Gegenstellung aufgestellt.

## 9. Einlaufen, Hüpfen und Hinauslaufen.

a) Ein Mal Hüpfen und vorwärts Hinauslaufen. Es geschieht zuerst noch ohne an Zeit gebunden. Dann: Laufen beim ersten und Hüpfen beim zweiten Schwung, so daß immer ein Schüler hinaus- und sofort der Nachfolgende hineinlauft.

b) Zwei, drei, vier ꝛc. Mal Hüpfen und vorwärts Hinauslaufen.

c) Die Uebungen a. und b. mit rückwärts Hinauslaufen.

## 10. Einlaufen und Hüpfen zu Zweien.

Wie oben zuerst nur ein Mal, dann zwei, drei ꝛc. Mal Hüpfen. Die Uebenden geben sich einander die Hände; beim Hinauslaufen können sie sich wieder trennen und der links geht um den Lehrer und der rechts um den Pfahl herum und schließen dann wieder hinten an; oder Beide gehen den gleichen Weg zurück.

## 11. Sprung der Zweierreihen über das ruhig gehaltene Seil.

## 12. Sprung über das vom Lehrer geschwungene Seil.

Der Lehrer macht die Schüler auf die veränderte Drehrichtung des Seiles aufmerksam und zeigt ihnen, wie man dasselbe überspringen müsse, wenn es dem Boden am nächsten sei; er muß auch hier, wie beim Durchlaufen, die kleinen Anfänger durch allerlei Hülfsmittel, als: Langsames Schwingen, Aufrufen zum Sprung ꝛc. zu ermuthigen suchen. Der Lehrer wird Anfangs genöthigt sein, den Schwung des Seils nach den Uebenden zu richten, und es wird eine Zeit lang gehen, bis alle den Sprung ausführen können, und namentlich so ausführen können, daß mit jedem Schwunge das Seil der Reihe nach übersprungen wird, was beharrlich angestrebt werden muß.

## 13. Galopphüpfen vorwärts unter dem Seil durch.

## 14. Galopphüpfen seitwärts rechts und links unter dem Seil durch.

## 15. Schrittwechselgang vorwärts unter dem Seil durch.

16. Schrittwechselhüpfen vorwärts unter dem Seil durch.

17. Hopsergang vorwärts unter dem Seil durch.

Diese Uebung auch von Zweierreihen mit und ohne Händefassen.

18. Sprung zu Zweien über das geschwungene Seil.

19. Sprung und Handstütz auf den Hüften während des Sprunges.

20. Sprung mit Verschränkung der Arme auf der Brust während des Sprunges.

21. Durchlaufen, sich kehren und Sprung über das Seil.

22. Gleichzeitiges Durchlaufen und Ueberspringen zweier Schüler.

Es sind zwei Reihen, die eine ordnet sich zum Durchlaufen und die andere zum Ueberspringen. Die Schüler, welche durchlaufen, schließen sich nach der Uebung an die springende und die, welche überspringen, an die durchlaufende Reihe. Hat jeder Schüler die Uebung ausgeführt, so wechseln die Reihen die Thätigkeiten.

23. Einlaufen und Hüpfen zweier Reihen mit Umzug der einen Reihe um den Lehrer und der andern um den Ständer.

24. Einlaufen und Hüpfen, wobei Alle die Hände auf den Hüften oder die Arme verschränkt auf der Brust haben.

25. Einlaufen Einer nach dem Andern und Hüpfen, und Einer nach dem Andern lauft wieder hinaus

Z. B. Der erste Schüler lauft hinein und hüpft zwei Mal, nach seinem ersten Hupfe lauft der Zweite hinein und hüpft zwei Mal; hat dieser ein Mal gehüpft, so folgt der Dritte, dann der Vierte, Fünfte ꝛc. So können auch drei und mehr Hüpfe gemacht werden, wobei dann immer mehrere Schüler gleichzeitig hüpfen; bei einer größeren Zahl ist aber ein längeres Seil nothwendig.

### B. Uebungen mit dem kurzen Schwungseil.

Die Länge des Seiles muß der Größe der Schüler angepaßt werden; die beiden Enden, welche durch hölzerne der Länge nach durchbohrte Handgriffe gehen, müssen, wenn der Schüler auf die Mitte des Seites steht, bis zu den Schultern reichen. Die Dicke beträgt 1/4 Zoll.

Wir halten diese bei den Mädchen so beliebten Uebungen mit dem Schwungseil für ein wesentliches turnerisches Bildungsmittel. Sie haben den Zweck, Arm- und Beinbewegungen in Uebereinstimmung zu bringen; noch mehr: sie üben Beine, Arme und Brust, und bilden durch ihre Mannigfaltigkeit in kunstvollen Bewegungen zur Schönheit. Viele Schüler bringen schon bedeutende Fertigkeiten in diesen Uebungen mit auf den Turnplatz; es gilt nun, dieselben zu einer geregelten Gemeinübung zu erweitern und entwickeln.

Die Uebenden werden in Säule aufgestellt mit so viel Reihen- und Rottenabstand, daß sie das Seil ungehindert schwingen können.

## 1. Seilschwingen rückwärts und vorwärts im Stehen.

Der Schüler faßt das Seil an beiden Enden, daß es in einem Bogen herabhängt. Auf den Befehl: Schwingen rückwärts! — **Schwingt!** wird das Seil rückwärts geschwungen, daß es in einem Bogen hinter dem Leibe herabhängt. Dann wird das Seil vorwärts geschwungen u. s. f. rückwärts und vorwärts im Wechsel. Dabei ist zu beobachten, daß die Kreisbewegung vorzüglich mit den Unterarmen geschehe.

## 2. Takthüpfen an Ort und Seilschwingen vorwärts mit Durchschlagen.

a) Ein Mal Hüpfen und Schwingen und Durchschlagen des Seils, wobei nach jedem Hupfe der Befehl erneuert wird.

b) Zwei (3, 4, 5 ꝛc.) Mal Hüpfen und mit dem letzten Hupfe Schwingen und Durchschlagen des Seils.

c) Zwei (3, 4, 5 ꝛc.) Mal Hüpfen und bei jedem Hupfe Schwingen und Durchschlagen des Seils.

## 3. Takthüpfen von Ort vorwärts und Schwingen vorwärts mit Durchschlagen.

a) Ein Mal Hüpfen vorwärts und Schwingen und Durchschlagen des Seils.

b) Zwei (3, 4, 5 ꝛc.) Mal Hüpfen vorwärts und Schwingen und Durchschlagen des Seils beim letzten Hupfe.

c) Zwei (3, 4, 5 ꝛc.) Mal Hüpfen vorwärts und bei jedem Hupfe Schwingen und Durchschlagen des Seils.

## 4. Hüpfen an Ort und Seilschwingen rückwärts mit Durchschlagen.

a) Ein Mal Hüpfen und Schwingen und Durchschlagen, wobei der Befehl zur Wiederholung erneuert wird.

b) Zwei (3, 4, 5 ꝛc.) Mal Hüpfen und je mit dem letzten Hupfe Schwingen und Durchschlagen.
c) Zwei (3, 4, 5 ꝛc.) Mal Hüpfen und bei jedem Hupfe Schwingen und Durchschlagen.

## 5. Hüpfen rückwärts und Seilschwingen rückwärts mit Durchschlagen.

a) Ein Mal Hüpfen und Schwingen und Durchschlagen, wobei der Befehl zur Wiederholung erneuert wird.
b) Zwei (3, 4, 5 ꝛc.) Mal Hüpfen nnd je mit dem letzten Hupfe Schwingen und Durchschlagen.
c) Zwei (3, 4, 5 ꝛc.) Mal Hüpfen und bei jedem Hupfe Schwingen und Durchschlagen.

## 6. Schwingen vorwärts und rückwärts im Wechsel mit Durchschlagen.

Es wird z. B. vorwärts geschwungen und rückwärts durchgeschlagen und das Seil schwingt, nachdem es unter den Füßen durch ist, noch ein Mal über den Kopf vor den Leib; von da schwingt der Schüler dasselbe rückwärts und schlägt vorwärts durch und schwingt es wieder über den Kopf hinter den Leib u. s. f. Zu jedem Schwung gibt der Lehrer zuerst den Befehl; dann muß die Uebung ohne Wiederholung des Befehls im Takte dargestellt werden.

7. Hüpfen rückwärts und Seilschwingen vorwärts mit Durchschlagen bei jedem Hupfe.

8. Hüpfen rückwärts und Schwingen rückwärts mit Durchschlagen.

9. Seilschwingen seitlings rechts und seitlings links vom Leibe mit nur einer Hand, indem dieselbe das Seil an beiden Griffen faßt. Im Stehen.

Zuerst nur links oder nur rechts und dann im Wechsel durch beide Schwungebenen.

10. Dieselbe Uebung mit beiden Händen, indem jede Hand einen Griff faßt.

11. Seilschwingen seitlings rechts und seitlings links vom Leibe mit nur einer Hand und mit beiden Händen im Takthüpfen an Ort.

12. Hüpfen an Ort und Schwingen vorwärts mit Durchschlagen bei je einem ersten von zwei Hüpfen, wobei zwei Hüpfzeiten auf eine Schwungzeit kommen.

13. Dieselbe Uebung mit Hüpfen von Ort vorwärts.

14. Seilschwingen seitlings und Durchschlagen im Wechsel.

Z. B. drei Mal Schwingen, dann drei Mal Hüpfen und Durchschlagen, oder: Ein Mal Schwingen seitlings links, ein Mal Hüpfen und Durchschlagen, dann Schwingen seitlings rechts und Hüpfen und Durchschlagen u. s. f.

15. Hüpfen wechselbeinig und Durchschlagen bei jedem Hupf an Ort und im Hüpfen von Ort.

16. Die gleiche Uebung und Durchschlagen bei je einem ersten von zwei aufeinanderfolgenden Hüpfen eines Beines.

17. Beidbeiniges Hüpfen seitwärts rechts und links und Durschlagen bei jedem Hupfe.

18. Beidbeiniges Hüpfen rückwärts und Durchschlagen rückwärts und vorwärts bei jedem Hupfe.

## Hoch- und Weitspringen.

(Beginn nach Beendigung der siebenten Uebungsreihe der Ordnungs- und Freiübungen.)

Statt des Schwungseils bedient man sich zum Hoch- und Weitspringen der Springel. Diese werden auf dem Turnplatze im Freien eingegraben; für den Turnsaal hingegen werden tragbare Springel gemacht; man stemmt die Pfeiler

in ein etwa zwei Fuß langes, vier Zoll breites und zwei Zoll dickes Kreuz ein. Zum Freispringen haben die Springel eine Höhe von 6 Fuß und eine Dicke von etwa 2 Zoll. Von zwei zu zwei Zoll müssen sie mit Löchern versehen sein, durch welche Nägel gesteckt werden, worauf das mit Sandbeuteln straff angezogene Seil gelegt wird, daß es bei leichter Berührung abfallen kann. Diese Löcher fangen $1^1/_2$ Fuß vom Boden entfernt an. Ueber denselben wird das Maß der Höhe bezeichnet, um die Sprunghöhe zu erkennen.

Zum Springen wird ein Sprungbrett angefertigt, das dazu dient, namentlich Anfängern das Finden des Absprungsortes zu erleichtern und beim Weitspringen den Abstand vom Seil, in welchem der Absprung erfolgen soll, zu bezeichnen. Das Sprungbrett ist 3 Fuß lang und 2 Fuß breit und hat unten zwei Listen, welche, die eine am Ende und die andere in der Mitte, am Brett aufgeschraubt sind und auf der Erde aufliegen müssen. Die Listen, wie auch das Brett an dem einen Ende, müssen abgeschrägt werden, so daß das Brett an dem einen Ende $^1/_4$ und am andern sammt der Liste 3 Zoll dick ist. Die obere Seite des Brettes muß rauh sein und es werden zu diesem Zwecke etwa von zwei zu zwei Zoll kleine Furchen angebracht.

Häufig muß aber der Lehrer auch springen lassen ohne Brett, damit die Schüler den Sprung unter verschiedenen Verhältnissen ausführen lernen.

Die Schüler werden, wenn die Zahl groß ist, in zwei einander gegenüber stehenden Frontreihen, welche mit der Laufbahn gleichlaufend gerichtet sind, aufgestellt. Bei nur wenig Schülern genügt eine Reihe.

## 1. Standspringen.

a) Aus der Vorschrittstellung links mit Niedersprung zur Grundstellung und starker Kniebeugung.
b) Aus der Vorschrittstellung rechts mit Niedersprung zur Grundstellung und starker Kniebeugung.
c) Aus der Grundstellung mit Niedersprung zur Grundstellung und starker Kniebeugung.

## 2. Springen mit Angehen.

a) Drei Schritte Angehen, links Antreten, wobei der Absprung links und der Niedersprung in die Grundstellung geschieht.
b) Dieselbe Uebung mit rechts Antreten und Absprung rechts und Niedersprung zur Grundstellung.
c) Drei Schritte Angehen und Absprung mit beiden Füßen aus der Grundstellung mit Niedersprung zur Grundstellung.

Diese Uebungen können dann auch mit mehr als drei Schritten Angehen ausgeführt werden und sind als Hoch- und Weitsprünge zu üben.

### 3. Springen mit Anlauf.

a) Freier Anlauf und Absprung links mit Niedersprung zur Grundstellung.

b) Dieselbe Uebung mit Absprung rechts.

c) Dieselbe Uebung mit Absprung beider Füße aus der Grundstellung.

Für Mädchen muß die Höhe und Weite geringer sein als für Knaben, jene etwa kniehoch und diese $^3/_4$ der eigenen Leibeslänge.

### 4. Springen Mehrerer gleichzeitig.

### 5. Springen in die Höhe und Weite zugleich.

### 6. Absprung mit dem linken und Niedersprung mit dem rechten Fuße.

a) Aus dem Stande.

b) Mit Angehen.

c) Mit Anlaufen.

### 7. Absprung mit dem rechten und Niedersprung mit dem linken Fuße.

a) Aus dem Stande.

b) Mit Angehen.

c) Mit Anlaufen.

# Stürmen.

(Beginn nach Beendigung der achten Uebungsreihe der Frei- und Ordnungsübungen.)

Das Sturmbrett wird für Anfänger etwa zwei Fuß hoch gelegt und dann von Stufe zu Stufe immer höher. Es besteht aus einem zwei Fuß breiten, zehn Fuß langen, $1^1/_2$ Zoll dicken ungehobelten Brette, welches auf einem in zwei Ständern eingeschobenen Tragriegel ruht. Am obern Theile desselben sind zwei eiserne Hacken befestigt, die es vor dem Abrutschen sichern sollen. Kann auch eine hölzerne Liste sein. Die Ständer haben eine Höhe von acht und einen Abstand von einander von vier bis fünf Fuß; sie sind mit einem Einschnitte versehen, in welchem der Tragriegel höher und tiefer gelegt werden kann; von drei zu drei Zoll sind quer durch dieselben Löcher gebohrt, durch welche eiserne Nägel gesteckt sind, auf welchem der Tragriegel ruht. Hinter dem Gerüst für das Sturmbrett muß der Boden für den Niedersprung mit Sand oder Lohe und im Turnsaal mit einer Matratze belegt sein.

Die Schüler werden aufgestellt, wie beim Springen über's Seil.

**1. Hinaufstürmen mit Anlauf bis auf die Mitte des Brettes, Kehren rechts (links) und Hinabstürmen weit vom Brett.**

2. Hinaufstürmen in drei Schritten mit links Antreten, Halten in der Vorschrittstellung links, Kehren rechts und Hinabstürmen.

3. Hinaufstürmen in drei Schritten mit rechts Antreten, Halten in der Vorschrittstellung rechts, Kehren links und Hinabstürmen.

4. Hinaufstürmen in drei Schritten bis auf die Höhe des Brettes, links (rechts) Antreten und Niedersprung hinter dem Brett aus der Grundstellung zur Grundstellung.

Anfangs gibt der Lehrer dem Schüler die Hand, dann Niedersprung ohne diese Hülfe.

5. Hinaufstürmen in drei Schritten mit links Antreten und Absprung aus der Vorschrittstellung links und Niedersprung zur Grundstellung.

6. Dieselbe Uebung mit rechts Antreten und Absprung aus der Vorschrittstellung rechts.

7. Hinaufstürmen in drei Schritten mit links (rechts) Antreten, Wendung links (rechts) und Niedersprung zur Seite.

8. Dieselbe Uebung mit freiem Anlaufe.

9. Hinaufstürmen mit freiem Anlaufe, Kehren rechts (links) und Hinabstürmen.

10. Hinaufstürmen mit freiem Anlauf und Niedersprung hinter dem Brette.

11. Stürmen auf die Höhe des Brettes und Weitsprung hinter dem Brett auf die Wette.

Das Brett nicht zu hoch.

12. Hinaufstürmen mit möglichst wenig Schritten.

13. Sturmsprung auf das Brett zu möglichster Höhe und Niedersprung zur Seite links und rechts.

a) Mit drei Schritten Angehen, links (rechts) Antreten und Absprung links (rechts).
b) Diese Uebung mit freiem Anlauf.
c) Mit drei Schritten Angehen, Absprung aus der Grundstellung.
d) Dieselbe Uebung mit freiem Anlauf.

14. Stürmen und Niedersprung hinter dem Brett in schräger Richtung nach rechts und links.

# Uebungen mit den Stäben.

(Beginn nach Beendigung der achten Uebungsreihe der Ordnungs- und Freiübungen.)

## A. Uebungen mit dem kurzen Stabe.

Hiezu werden glatte und runde $^3/_4$ Zoll starke und von den Füßen bis ein wenig über die Schultern reichende Stäbe gebraucht. Aufstellung des Reihenkörpers in Säule mit dem nöthigen Reihen- und Rottenabstand.

### 1. Stab beim rechten Fuß.

Auf den Befehl: Stab beim Fuß! wird derselbe senkrecht neben den rechten Fuß gebracht und so mit der Hand des abwärts gestreckten rechten Armes angefaßt, daß er zwischen Daumen und Zeigfinger kommt.

### * 2. Stab auf die Schulter nehmen (Schultern).

Aus der Stellung von Uebung 1 wird der Stab auf den Befehl: Stab auf die Schultern! — **Eins!** mit der rechten Hand erhoben, mit der linken unterhalb der rechten ergriffen, worauf die rechte denselben mit Daumen und Zeigfinger nicht ganz am untern Ende wieder anfaßt; auf: **Zwei!** wird derselbe mit der rechten Hand auf die linke Schulter geführt und mit der linken am untern Ende ange-

faßt; auf: **Drei!** wird der rechte Arm wieder in den Abhang gebracht.

Dann werden diese drei Bewegungen auf den Befehl: Auf die Schultern — **Stab!** rasch nach einander ausgeführt.

### * 2. Stab zum Fuß nehmen.

Aus der vorigen Stellung wird der Stab wieder zum Fuß genommen. Auf den Befehl: Stab zum Fuß! — **Eins!** wird der linke Arm ausgestreckt und der Stab senkrecht angezogen, mit der rechten Hand zugleich in der Höhe der Schulter ergriffen; auf: **Zwei!** wird derselbe mit der rechten Hand auf die rechte Seite gebracht und auf: **Drei!** durch Ausstrecken des Armes ohne Stoß auf den Boden gestellt. Dann die Uebung auf den Befehl: Beim Fuß — **Stab!**

Schultern und zum Fuß nehmen nun im Wechsel aufeinanderfolgend.

### * 4. Stab senkrecht an die linke Seite und Schulter angezogen. (In Parade.)

a) Aus der Stellung von: Stab beim rechten Fuß. Geschieht wie die erste Bewegung von „Stab auf die Schulter". Auf: **Zwei!** wird der rechte Arm in Abhang gebracht.

b) Aus der Stellung von „Stab auf die Schulter". Geschieht wie die erste Bewegung von „Stab zum

Fuß nehmen". Auf: **Zwei!** wird der rechte Arm in den Abhang gebracht. Der Befehl lautet: Stab senkrecht an die linke Seite und Schulter! — **Eins!** — **Zwei!** Dann beide Bewegungen schnell aufeinanderfolgend.

### * 5. Stab übernehmen.

Aus der Lage von Uebung 2 wird der Stab auf den Befehl: Ueber — **Stab!** von der linken Schulter auf die rechte gebracht, indem die rechte Hand auf: **Eins!** nach der linken Schulter greift und den Stab ob der linken faßt, auf: **Zwei!** der Stab mit beiden Händen übergebracht, und auf: **Drei!** der linke Arm in den Abhang gebracht wird. Dann einfach auf den Befehl: Ueber — **Stab!**

### 6. Stab wagrecht vor dem Leibe mit Riſtgriff.

Aus der Stellung von Uebung 1 wird der Stab auf den Befehl: Stab wagrecht vor den Leib! — **Eins!** nach der linken Seite geneigt und von der linken und rechten Hand mit Riſtgriff a) in Leibesbreite und b) in doppelter Leibesbreite gefaßt.

Stab beim Fuß und wagrecht vor den Leib werden dann im Wechſel geübt.

### 7. Stabheben über den Kopf.

Aus der Lage von Uebung 6 wird der Stab mit ganz geſtreckten Armen über den Kopf erhoben und zwar mit Griff von einfacher und doppelter Leibesbreite.

Heben in zwei und Senken in zwei Zeiten! — Eins (Heben zur Waghalte der Arme vorwärts)! — Zwei (Senkelhalte, beziehungsweise Schräghalte der Arme nach Oben)! — Drei (Waghalte)! — Vier (Abhang der Arme)!

Heben in einer und Senken in zwei Zeiten.

Heben in zwei und Senken in einer Zeit.

Heben in einer und Senken in einer Zeit.

Diese Uebung auch im Gehen an Ort und von Ort ausgeführt in gleicher Weise wie bei den Freiübungen Armheben und Armsenken im Gehen.

### 8. Stabneigen aus der Waghalte über dem Kopfe.

Aus der Lage des Stabes über den Kopf mit Griff von doppelter Leibesbreite wird der linke Arm beim Linksneigen des Stabes und der rechte beim Rechtsneigen schräg abwärts gestreckt. Die Uebung kann so dargestellt werden:

a) der über dem Kopfe gehaltene Arm bleibt gestreckt;

b) derselbe wird gebogen.

### 9. Stabführen hinter den Kopf.

Aus der Lage von Uebung 6 mit Griff von doppelter Leibesbreite wird der Stab auf Eins! mit Waghalte der Arme vorwärts, auf Zwei! über den Kopf und auf Drei! mit gebeugten Armen hinter den Kopf, bis er auf beiden Schulterblättern ruht, gebracht. In drei Zeiten wird der Stab wieder vorwärts geführt. Auch nur in 2 Zeiten zu üben.

Die Uebung auch im Gehen an Ort und von Ort.

## 10. Stabwenden.

Aus der Lage von Uebung 6.

a) Wenden links rückwärts und links vorwärts.
b) Wenden rechts rückwärts und rechts vorwärts.
c) Wenden links rückwärts und rechts vorwärts.
d) Wenden rechts rückwärts und links vorwärts.
e) Wenden rückwärts und vorwärts mit beiden Armen.
f) Wenden links (rechts) rückwärts und mit beiden Armen vorwärts.
g) Wenden mit beiden Armen rückwärts und links (rechts) vorwärts.

Der Stab wird bei allen diesen Uebungen, ohne daß die Hände denselben loslassen, zur Waghalte hinter dem Leibe gebracht, indem beim Wenden mit einem Arme der betreffende linke oder rechte Arm sich hebt und mit der nöthigen Beugung den Stab hinter den Leib bringt. Beim Wenden mit beiden Armen bringen dieselben den Stab wie bei Uebung 9 über den Kopf hinter den Leib. Dieß kann geschehen a) mit gestreckten, b) mit gebeugten Armen.

### B. Uebungen mit dem langen Stabe.

Es können auch Uebungen ausgeführt werden mit langen Stäben, so daß mehrere Schüler den gleichen Stab oder zwei Stäbe gleichzeitig anfassen und sich üben. Die Schüler werden hiezu in Reihen geordnet, jede Reihe erhält einen Stab,

wenn mit einem, und zwei Stäbe, wenn mit zweien geübt werden soll.

## 11. Stab vor der Frontreihe.

Der rechte Führer hat den Stab wie bei Uebung 1 beim Fuße; auf den Befehl: Stab vor die Reihe: Eins! legt er denselben vor die Reihe auf den Boden, dann auf den weitern Befehl: Faßt den Stab mit Ristgriff (Kammgriff)! — **Eins!** folgt Rumpfbeugen Aller und Fassen des Stabes, und auf: **Zwei!** Rumpfstrecken und Heben des Stabes. Auf: Stab auf den Boden! — **Eins!** wieder Rumpfbeugen und Niederlegen des Stabes, auf **Zwei!** wieder Strecken. Und so fort Heben und Niederlegen des Stabes im Wechsel.

## 12. Stabheben über den Kopf vorlings.

Diese Uebung wird ausgeführt wie 7; auch im Gehen an Ort und von Ort.

## 13. Stab neben der Flankenreihe.

Der vordere Führer legt den Stab auf die linke (rechte) Seite der Reihe auf den Boden. Dann wird das Heben und Niederlegen des Stabes geübt, wie bei Uebung 11, doch mit dem Unterschied, daß es hier mit Kniebeugen, statt mit Rumpfbeugen geschieht.

## 14. Stabheben über den Kopf seitlings.

Zu üben wie 7.

## 15. Dieselbe Uebung mit zwei Stäben.

Auf beiden Seiten der Flankenreihe befindet sich ein Stab, und nun fassen die linken und rechten Hände einen. Beide Stäbe können gleich- oder wechselseitig gehoben werden: auch so, daß der eine gesenkt, während der andere gehoben wird.

## 16. Stabwechsel über dem Kopfe.

Der Stab wird seitwärts mit den linken (rechten) Händen aufgeschwungen und oberhalb des Kopfes ergreifen ihn die rechten (linken) Hände. Kann mit folgenden Befehlen geübt werden: **Eins! — Zwei! — Drei!** Auf Eins! Aufschwingen der Arme, auf Zwei! Uebergabe des Stabes, auf Drei! Abschwingen der Arme.

## 17. Stabführen hinter den Kopf.

Wird ausgeführt wie Uebung 9.

## 18. Stabwenden.

Wird ausgeführt wie Uebung 10 e.

## 19. Stabhalte vorlings und seitlings im Wechsel durch Vierteldrehung.

a) Aus der Frontstellung in die Flankenstellung und Stabhalte seitlings einhandig.

b) Aus der Flankenstellung in die Frontstellung und Stabhalte vorlings beidhandig.

c) Fortgesetzte Drehung und Stabhalte seitlings, rücklings und vorlings im Wechsel. Diese Uebung ist hauptsächlich auch im Gehen an Ort und von Ort auszuführen, aber erst dann, wenn die Drehungen rechts und links in der 10. Uebungsreihe der Ordnungs- und Freiübungen eingeübt sind. Die Befehle lauten wie dort.

## Schwebeübungen auf den Schwebestangen.

(Beginn nach Beendigung der neunten Uebungsreihe der Ordnungs- und Freiübungen.)

Dieses Schwebegeräth besteht aus mehreren gleichlaufenden Stangen, welche oben gewölbt gehobelt sind und eine Länge von etwa 30 Fuß und eine Dicke von 4 Zoll haben. Diese Stangen werden an beiden Enden auf kleine Kreuzblöcke von festem Holze befestigt. Die einzelnen Stange sammt den Gestellen sind beweglich, damit man sie nach Belieben in kleinere oder größere Entfernung von einander hinstellen

kann, je nachdem besondere Uebungen vorgenommen werden sollen. Hinsichtlich der Höhe dieses Geräthes bemerken wir, daß dieselbe sich nach Alter und Fertigkeit der Uebenden richten muß. Für diese Stufe kann sie von $^1/_2$ bis 2 Fuß steigen. Die Kreuzblöcke sollten so eingerichtet sein, daß die Stangen höher und tiefer gerichtet werden könnten.

Die Schüler werden in so viel Reihen geordnet als Stangen sind und in Flanke und in die gleiche Linie mit diesen aufgestellt, so daß jeder Reihe eine Stange zugetheilt wird. Eine Rotte nach der andern führt die Uebung aus und schließt sich nach Ausübung derselben hinten an, während die Folgende zur Uebung vorzieht.

1. Aufsteigen mit dem linken und Herabsteigen mit dem rechten Fuße.

2. Aufsteigen mit dem rechten und Herabsteigen mit dem linken Fuße.

3. Schwebestand auf beiden Beinen mit Händefassen.

4. Schwebestand auf beiden Beinen und Waghalte der Arme seitwärts und vorwärts und mit Handstütz auf den Hüften.

5. Nachstellgang vorwärts, rechts und links, mit

Waghalte der Arme seitwärts, mit Händefassen und mit Handstütz.

6. Gehen vorwärts im gewöhnlichen Taktgange mit Waghalte der Arme, mit Händefassen und mit Handstütz.

7. Schwebestand auf dem linken Beine, wobei das rechte frei herabhängt.

8. Schwebestand auf dem rechten Beine, wobei das linke frei herabhängt.

9. Schwebestand auf dem linken Beine und Spreizhalte des rechten vorlings, seitlings und rücklings.

10. Schwebestand auf dem rechten Beine und Spreizhalte des linken wie oben.

11. Schwebegang vorwärts und Kehrtmachen am Ende.

12. Schwebegang rückwärts und Herabsteigen rückwärts.

13. Nachstellgang rückwärts und Herabsteigen rückwärts.

14. Zehengang vorwärts in der ersten, zweiten und dritten Stellung.

15. Schwebestand auf dem einen und Spreizen mit dem andern Beine.

16. Schwebestand auf dem einen und Knieheben mit dem andern Beine.

17. Schwebestand auf dem einen und Fersenheben mit dem andern Beine.

18. Schwebegang vorwärts und Schwenken des Schwebebeines vor dem Niederstellen.

19. Schwebegang rückwärts und Schwenken des Schwebebeines vor dem Niederstellen.

20. Zehengang rückwärts.

21. Schwebegang mit Armschwingen.

Beim Schritt links Schwingen zur Waghalte seitwärts (vorwärts) und beim Schritt rechts zum Abhange.

22. Schwebegang vorwärts und rückwärts im Wechsel.

Z. B. drei (4, 5 ꝛc.) Schritte vorwärts und drei (4, 5 ꝛc.) Schritte rückwärts. Je nach der Zahl der Schritte können zu dieser Uebnng mehrere Schüler auf einer Stange sein.

## Hangübungen an der wagrechten Doppelleiter.

(Beginn nach Beendigung der siebenten Uebungsreihe der Ordnungs- und Freiübungen.)

Die Uebungen an den Doppelleitern können mannigfaltiger betrieben werden als nur an einer Leiter und ist dabei auch der Vortheil zu berücksichtigen, daß mehr Schüler gleichzeitig geübt werden können.

Die Doppelleitern liegen an beiden Enden auf einem $2^1/_2$ Zoll starken 5 Fuß langen Tragriegel, welcher in zwei höchstens 8 Fuß hohe Ständer hineingeht. Diese Ständer sind, 4 Fuß vom Boden, bis oben mit Einschnitten und mit 5 Zoll von einander entfernten Löcher versehen, durch welch letztere eiserne Nägel gehen, auf welchen die Tragriegel zu ruhen kommen. Durch diese Einrichtung können die Leitern leicht höher oder tiefer gerichtet werden. Auf dem Turnplatze im Freien werden die Ständer eingegraben und im Turnsaale in Kreuzfüße gestemmt und mit Eisenbändern stark befestigt.

Die Länge der Leitern sollte mindestens 20 Fuß betragen; die Weite ist 15 Zoll; die Sprossen sind rund, 1 Zoll stark und 1 Fuß von einander entfernt; wenigstens an einem Ende sollten dieselben viereckig sein und in ebenfalls viereckigen Löchern ruhen; die gewölbt abgerundeten Holmen haben eine Dicke von $1^1/_2$ Zoll und eine Höhe von 3 Zoll.

Man unterscheidet an der wagrechten Leiter einen Seithang, wenn die Breitenaxe des Leibes mit den Holmen der Leiter gleichlaufend ist; einen Querhang, wenn die Breitenaxe des Leibes mit den Sprossen der Leiter gleichlaufend ist oder die Längenaxe der Leiter rechtwinklicht durchschneidet. Alle Hangübungen werden dargestellt im Speichgriff, Riſtgriff, Kammgriff und Ellengriff.

Der Lehrer lasse die Hangübungen auf Dauer und auf die Wette darstellen; es wird etwa mit einer Dauer von 10 Sekunden angefangen und von Stufe zu Stufe weiter gestiegen. Man achte darauf, daß der Hang mit geschlossenen Beinen, wenn nicht gerade eine andere Lage befohlen wird, und mit nach dem Boden gestreckten Füßen und das Niederfallen immer auf die Fußspitzen und mit stark gebogenen Knieen geschehe.

Die Schüler werden längs den Leitern auf beiden Seiten in Reihen aufgestellt.

### 1. Querhang mit Speichgriff an beiden Holmen einer Leiter.

2. Hangeln an beiden Holmen einer Leiter vorwärts und rückwärts.

3. Seithang mit Riſtgriff an einem Holmen.

4. Hangeln an einem Holmen nach rechts und links.

5. Querhang mit Ellengriff an den innern Holmen beider Leitern.

6. Hangeln im Querhang mit Ellengriff an den innern Holmen beider Leitern vorwärts und rückwärts.

7. Seitſchwingen im Querhang mit Speichgriff an beiden Holmen einer Leiter.

8. Seitſchwingen und Hageln im Querhang mit Speichgriff an den Holmen einer Leiter.

Beim Schwung nach Links greift die linke und beim Schwung nach rechts die rechte Hand weiter.

9. Vor- und Rückſchwingen im Querhang mit Speichgriff an beiden Holmen einer Leiter.

10. Seitſchwingen im Querhang mit Ellengriff an den innern Holmen beider Leitern.

11. Dieselbe Uebung mit Hangeln.

12. Vor- und Rückschwingen im Querhang mit Ellengriff an den innern Holmen beider Leitern.

13. Querhang mit Speichgriff der einen Hand an einem Holmen und Riſtgriff der andern an einer Sprosse.

14. Hangeln in diesem Hange.

15. Querhang mit Riſtgriff der einen Hand an einer Sprosse und Ellengriff der andern an dem innern Holmen der andern Leiter.

16. Hangeln in diesem Hange.

17. Seitschwingen im Querhang mit Speichgriff der einen Hand an einem Holmen und Riſtgriff der andern an einer Sprosse.

18. Dieselbe Uebung mit Hangeln.

19. Querhang mit Riſt- und Kammgriff an einer Sprosse einer Leiter.

20. Hangeln in diesem Hang, nur mit Riſtgriff:
a) mit Nachgreifen;
b) mit Weitergreifen von Sprosse zu Sprosse.

21. Querhang mit Rist- und Kammgriff an den Sprossen beider Leitern, welche nahe zu einander gelegt werden.

22. Dieselbe Uebung mit Hangeln wie bei 20.

23. Schwingen vor- und rückwärts im Querhang mit Ristgriff an einer Sprosse einer Leiter.

24. Querhang mit der einen Hand Ristgriff an den Sprossen einer Leiter und mit der andern Hand Ellengriff an dem innern Holmen der andern Leiter.

25. Dieselbe Uebung mit Seitschwingen.

26. Dieselbe Uebung mit Hangeln ohne und mit Seitschwingen.

27. Hangeln und Seitschwingen im Seithang mit Ristgriff an einem Holmen einer Leiter, wobei die eine Hand zum Spannhang weiter- und die andere zum Schlußhang beider Hände nachgreift.

28. Seithang mit Speichgriff an den Sprossen einer Leiter.

29. Dieselbe Uebung mit Hangeln.

30. Seithang mit Speichgriff an den Sproffen einer Leiter mit Seitschwingen.

31. Dieselbe Uebung mit Hangeln und Seitschwingen.

32. Vor- und Rückschwingen im Seithang mit Riftgriff an einem Holmen.

33. Dieselbe Uebung mit Hangeln.

Je beim Rückschwung greifen die Hände, eine um die andere, weiter.

34. Hangeln an Ort mit Riftgriff, Speichgriff und Ellengriff an den Sproffen und Holmen.

Der je hangfreie Arm wird zum Abhange gesenkt, wobei der einarmige Hang von längerer Dauer ist als beim gewöhnlichen Hangeln.

35. Hang und Hangeln mit Griffwechsel des je hangfreien Armes an den Holmen und Sproffen.

36. Hangeln mit Riftgriff an den Sproffen und Kreisen des je hangfreien Armes.

Die Fortbewegung geschieht Sprosse um Sprosse.

37. Dieselbe Uebung mit Ueberspringen einer (und mehr als einer) Sprosse.

38. Drehhangeln aus einem Seitspannhang mit Ellengriff an den Sprossen einer Leiter mit Gegendrehen zu halben Drehungen.

Beim Drehen rechts greift die linke und beim Drehen links die rechte Hand mit Ellengriff weiter, wobei der hangfreie Arm in einem Halbkreis nach unten geschwungen wird.

39. Drehhangeln aus einem Seitspannhang mit Riftgriff an dem Holmen einer Leiter mit Gegendrehen zu halben Drehungen.

Beim Drehen rechts greift die rechte und beim Drehen links die linke Hand weiter.

40. Drehhangeln an den Sprossen einer Leiter aus dem Speichgriff an zwei Sprossen, wobei die Hände im Wechsel von Speich- und Ellengriff weiter greifen.

Die Uebung ist ein fortgesetztes Drehen rechts oder links und wird auch mit Ueberspringen einer (oder mehr als einer) Sprosse ausgeführt.

41. Hang mit gebogenen Armen auf Dauer und langsames Abstrecken.

a) Zum Hang aus dem Stande.

b) Zum Hang aus dem gestreckten Armhang.

Wird mit Speich=, Rist= und Kammgriff an den Holmen und Sprossen geübt.

* 42. Hang und Hangeln mit Kniehebhalte der Beine.

* 43. Hang und Hangeln mit Grätschhalte der Beine.

* 44. Dieselbe Uebung mit Grätschen und Schließen.

* 45. Hang und Hangeln mit Fersenheben einbeinig, wechselbeinig und beidbeinig.

* 46. Hang und Hangeln mit Knieheben einbeinig, wechselbeinig und beidbeinig.

* 47. Hang und Hangeln mit Spreizen vorwärts einbeinig und wechselbeinig und auch als „Gegenspreizen."

## Stemmübungen am Barren.

(Beginn nach Beendigung der achten Uebungsreihe der Ordnungs= und Freiübungen.)

Es werden nun auch solche Stemmübungen vorgenommen, die auch den obern Gliedern Kraft zum Stützen und Tragen des Leibes verleihen sollen. Zu solchen Uebungen ist der

Barren das wichtigste Geräth. Er besteht aus zwei wagrechten, gleichlaufenden, für das Schulturnen mindestens 20 Fuß langen, $1^3/_4$ Zoll hohen und $1^1/_4$ Zoll dicken, oval gehobelten Stangen — Holmen, welche 1 Fuß vom Ende derselben und in der Mitte auf Ständern ruhen. Diese Ständer müssen in den Holmen gut eingezapft und auf der innern Seite mit diesen gleich sein und dürfen keine scharfen Kanten haben; auf den äußern Seiten werden sie nach den Holmen zu abgeschrägt; ihre Breite, mit den Holmen gleichlaufend, betägt 4 Zoll und die Dicke 3 Zoll; auf dem Turnplatze im Freien werden sie 3 Fuß in die Erde gegraben und mit zwei Querriegeln verbunden, um das Auseinanderdrängen zu verhüten; im Turnsaale werden sie in etwa 3 Zoll starke eichene Schwellen, welche mit gleich starken Querriegeln verbunden sind, die auf beiden Seiten einen Fuß über die Schwellen hinausgehen, eingezapft und mit Bändern stark befestigt. Die Höhe für diese Altersstufe ist $3^1/_2$ Fuß und die innere Weite 13 Zoll. Für die folgenden Stufen kann die Höhe bis auf $4^1/_2$ Fuß und die Weite auf 15 Zoll steigen. Um nicht für jede Altersstufe einen eigenen Barren anfertigen zu müssen, und damit auch kleinere Schüler einen höheren Barren benutzen können, empfiehlt Spieß, zwischen die Ständer ein auf mehreren Klotzfüßen befestigtes Brett hinzulegen. Zweckmäßiger finden wir die Einrichtung zum Höher- und Tieferrichten der Holmen.

Der Lehrer stellt die Schüler auf beiden Seiten des Barrens längs desselben in Reihen auf, Stirn gegen Stirn, und es treten so viel zu gleicher Zeit in den Barren, als die Uebung zuläßt. Wer die Uebung ausgeführt hat, zieht hinter der Reihe wieder an seinen Platz, während die folgende Abtheilung in den Barren zieht; oder man reiht sich am Ende der Reihe an, während die Uebrigen vorwärts rücken. Regel ist, nicht unter den Holmen durchzugehen, wenn die Art der Uebung es nicht nöthig macht.

### 1. Hüpfen zum Querstütz und Seitstütz.

Bei einem 20 Fuß langen Barren können zu dieser Uebung zehn Schüler hineinziehen. Es wird befohlen: Hände zum Speichgriff! — **Auf!** Hüpft zum Stütz mit gestreckten Armen! — **Stütz!** — **Ab!** — **Stütz!** — **Ab!** Ist die Uebung einige Male wiederholt worden, so wird gerufen: An eure Plätze! — **Marsch!** und eine andere Abtheilung zieht in den Barren. Dann kann das Hüpfen in den Stütz und das Niederhüpfen zum Stande auch mit Zählen geschehen, auf die ungeraden Zahlen Hüpfen in den Stütz und auf die geraden Niederhüpfen. Auch so: Die Schüler sind zu Zweien abgezählt; auf den Befehl: **Eins!** hüpfen die Einer in den Stütz und auf: **Zwei!** die Zweier, und die Einer hüpfen in den Stand zurück, so daß die Einen in fortgesetzem Wechsel auf- und die Andern niederhüpfen. Dann auch Hüpfen zum Seitstütz mit Ristgriff.

### 2. Hüpfen zum Querstütz mit Fortbewegen vorwärts und rückwärts.

Statt daß die Schüler, wie oben aus dem Stütz wieder auf die gleiche Stelle zurückkehren, hüpfen sie eine Schrittlänge vorwärts (rückwärts) und durchziehen so die ganze Barrenlänge. Es wird befohlen: **Stütz! — Ab!** Der Zweite folgt dem Ersten nach, wenn dieser zum zweiten Male in den Stütz hüpft, und der Dritte dem Zweiten, wenn dieser den zweiten Hupf ausführt, und so fort Einer nach dem Andern. Wer den Barren durchzogen hat, schließt sich hinten wieder an und setzt die Uebung fort.

### 3. Streckstütz auf die Dauer.

Die Schüler verharren im Stütz mit gestreckten Armen Anfangs etwa 10 Sekunden lang und mit der Zunahme der Kraft immer länger bis zu einer Minute. Die Zeiten werden vom Lehrer gezählt. Der Leib muß in dieser Lage gestreckt, der Kopf gerade gerichtet, die Brust hervorgedrängt, Beine und Füße geschlossen und die Letztern nach dem Boden gerichtet sein.

### 4. Innensitz hinter der Hand.

a) Vom Querstütz zum Sitz und umgekehrt. Hüpfen zum Stütz! — **Stütz!** — Sitz hinter der

rechten (linken) Hand! — **Sitz**! Dann: Zum Stütz! — **Stütz**! u. s. f.

b) Vom Sitz hinter der einen zum Sitz hinter der andern Hand. Hüpfen zum Stütz! — **Stütz**! Sitz rechts! — **Sitz**! — Sitz links! — **Sitz**! u. s. f. Oder nur: **Rechts**! — **Links**! u. s. f.

c) Vom Stande in den Sitz und umgekehrt. Sitz hinter der rechten Hand! — **Sitz**! — **Ab**! Dann: Sitz hinter der linken Hand! — **Sitz**! — **Ab**! u. s. f. Oder: **Eins**! (Sitz)! — **Zwei**! (Stand)! u. s. f.

d) Vom Seitstütz zum Sitz auf dem hintern Holm.

## 5. Innensitz vor der Hand.

Zu üben wie 4.

## 6. Innensitz hinter der Hand mit Fortbewegen.

a) Vom Stütz zum Sitz und umgekehrt. Der Erste hüpft am Ende des Barrens zum Sitz hinter der rechten Hand. Dann: Vorgreifen mit der linken Hand, Stütz und Sitz hinter der linken Hand; dann rechts Vorgreifen, Stütz und Sitz rechts u. s. f. immer in drei Zeiten. Alle Uebrigen folgen dem Ersten nach; wer die Uebung bis an's Ende ausgeführt hat, zieht sich längs des Barrens wieder zurück zur Wiederholung derselben. Die Zeiten

werden vom Lehrer (wie auch von den Schülern in Gedanken) gezählt: Eins (Vorgreifen)! — Zwei (Stütz)! — Drei (Sitz)! u. s. f. Dann auch mit Fortbewegen rückwärts.

b) Vom Sitz zum Sitz. Sitz rechts, dann Vorgreifen links und Sitz links; dann Vorgreifen rechts und Sitz rechts u. s. f. je in zwei Zeiten. Auch mit Rückwärtsbewegung, nämlich: Zurückgreifen links und Sitz rechts, dann umgekehrt.

c) Vom Stande in den Sitz und umgekehrt. Vorgreifen rechts, Aufhüpfen zum Sitz rechts und Niederhüpfen zum Stande; dann links Vorgreifen und Sitz links u. s. f. in drei Zeiten. Dann auch rückwärts: Zurückgreifen rechts und Sitz links und umgekehrt.

## 7. Drehen im Streckstütz.

Zum Streckstütz! — **Stütz**! Drehen rechts! — **Dreht**! — Front! — Drehen links! — **Dreht**! — Front! Oder: Eins! — Zwei! — Drei! — Vier! u. s. f. Auf die ungeraden Zahlen folgt das Drehen und auf die geraden das Erstellen. Dann auch von der Drehhalte rechts in die Drehhalte links und umgekehrt: Drehen rechts! — **Dreht**! — Links! — **Dreht**! u. s. f. im Wechsel. Die Drehung wird so ausgeführt, daß die Breitenaxe des Leibes

mit den Holmen gleichlaufend ist. Wird auch zur Drehhalte auf Dauer geübt.

### 8. Streckstütz und langsames Senken zum Stande.

### 9. Hüpfen zum Streckstütz mit Aufschwingen der Beine vorwärts und Abschwingen zum Stande.

a) Aufschwingen und Abschwingen zum Stande auf die gleiche Stelle.

b) Aufschwingen und Abschwingen zum Stande hinter den Absprungsort als Fortbewegung rückwärts. Der Lehrer ruft für beide Uebungen: Auf! — Ab! — Auf! — Ab! Oder er zählt, und auf die ungeraden Zahlen folgt das Hüpfen und Aufschwingen und auf die geraden Zahlen das Abschwingen zum Stande. Auch die Schüler werden zum Zählen angehalten. Die Uebung wird z. B. fünf Mal ausgeführt und die Schüler zählen bis auf zehn und ziehen dann ohne Befehl des Lehrers wieder aus dem Barren. Bei Uebung b. kann zuerst nur ein Schüler in den Barren treten.

Diese Uebungen können auch von Mädchen ausgeführt werden, nur in geringerem Maße des Vorschwingens.

Die drei folgenden Uebungen sind Hangübungen, wovon

die zwei ersten auch an den innern Holmen der Doppelleitern ausgeführt werden können.

## * 10. Ueberschlagen aus dem Stande.

a) Mit Außengriff (Speichgriff.) Kleine Kniebeuge und Umfassen der Holmen von unten und außen mit beiden Händen auf den Befehl: **Eins!** Auf den Befehl: **Zwei!** werden die Füße vom Boden abgestoßen und es erfolgt eine Drehung um die Breitenaxe des Leibes — ein Ueberschlagen rückwärts zum Stande; die Hände lassen los und die Schüler greifen auf: **Eins!** von Neuem und wiederholen die Uebung. Dann Ueberschlagen und wieder zurück ohne Loslassen der Hände. Es wird gezählt, und auf die ungeraden Zahlen folgt das Ueberschlagen und auf die geraden die Rückbewegung.

b) Mit Innengriff (Ellengriff.) Im Uebrigen wie oben.

Die Uebung kann auch so betrieben werden: Ein Schüler nach dem andern geht in den Barren, schlägt über und geht am andern Ende hinaus und schließt sich wieder an die Reihe.

## * 11. Liegehang rücklings mit Ueberschlagen.

a) Mit Außengriff.

b) Mit Innengriff.

Die Füße werden beim Ueberschlagen mit dem Rist auf die Holmen gelegt. Das Kreuz muß abwärts gebogen und der Kopf rückwärts gehalten werden. Auf den Befehl: Eins! Griff und Kniebeuge, auf: Zwei! Ueberschlagen und Liegehang, auf: Drei! Rückbewegung.

## 12. Abhang nach der Seite.

Seitsitz innerhalb des Barrens aus Seitstand oder Querstand; dann werden die Füße unter dem andern Holm durchgestreckt und fest an denselben gedrückt, worauf die Schüler sich rückwärts niederlassen und zwar zuerst mit Griff der Hände auf dem Holm, auf welchem sie sitzen, dann auch ohne Griff der Hände aus der Senkelhalte der Arme. Der Befehl lautet: Seitsitz — Sitz! — Nieder! — Auf! Mit Vorsicht zu betreiben.

## 13. Vor- und Rückwärtsschwingen im Streckstütz — Streckstützschwingen.

Die Beine sind bei dieser Uebung geschlossen und gestreckt, beim Vorschwung erheben sie sich vorwärts, so daß der Körper in den Hüftgelenken gebogen wird; beim Rückschwung wird das Kreuz ein wenig hohl und der Kopf rückwärts gehalten. Man übe den Schwung nur bis zur Barrenhöhe und achte sehr darauf, daß die Arme gestreckt sind. Auch dürfen anfangs nur wenig Schwünge gemacht werden. Ueberhaupt ist diese

Uebung der Vorsicht zu empfehlen und darf nicht zu frühe angewendet werden. Eine Abtheilung nach der andern tritt in den Barren und der Lehrer befiehlt: Zwei Mal Vor- und zwei Mal Rückschwingen und beim letzten Rückschwung Niedersprung im Barren! — **Schwingt! Zwei! Drei! Vier!** Der erste Vorschwung kann auch mit dem Hüpfen in den Stütz ausgeführt werden. Dann wird die Uebung auch so geordnet, daß der Niedersprung beim Vorschwung ausgeführt wird. Die Schwünge werden nach uud nach bis auf zehn und mehr vermehrt. Die Uebung kann auch als Fortbewegung rückwärts und vorwärts durch die ganze Barrenlänge dargestellt werden mit Niedersprung rückwärts und vorwärts.

*** 14. Spreizen vorwärts im Streckstütz.**

*** 15. Fersenheben im Streckstütz**
*** 16. Knieheben im Streckstütz.**
} Einbeinig, wechselbeinig und beidbeinig.

*** 17. Kniehalte der Beine im Streckstütz.**

*** 18. Aus dem Stand im Barren Hüpfen zum Reitsitz vor der Hand.**

a) Reitsitz vor der rechten Hand! — Auf! — Ab!
b) Reitsitz vor der linken Hand! — Auf! — Ab!
c) Reitsitz wechselbeinig! — Rechts! — Ab! — Links! — Ab! u. s. f.

*** 19. Streckstütz und Schwingen der Beine zum Reitsitz vor der Hand.**

a) Reitsitz rechts! — Sitz! — Stütz! u. s. f.

b) Reitsitz links! — Sitz — Stütz!

c) Reitsitz wechselbeinig! — Rechts! — Stütz! — Links! — Stütz!

Dann Absitzen, Schwung und Aufsitzen in drei Zeiten: Eins (Absitzen)! — Zwei (Rückschwung)! — Drei (Vorschwung und Aufsitzen)! Nur auf einem und dann im Wechel auf beiden Holmen.

*** 20. Aus dem Stand im Barren Hüpfen zum Reitsitz vor der Hand mit Fortbewegung vorwärts und rückwärts durch die ganze Barrenlänge.**

a) Fortbewegung vorwärts. Hüpfen zum Reitsitz rechts (links) am Ende des Barrens, Gesicht nach Innen, dann Absitzen, Rückschwung und beim Vorschwung Niedersprung.

b) Fortbewegen rückwärts. Hüpfen zum Reitsitz rechts (links) am Ende des Barrens Gesicht nach Außen, dann Absitzen und beim Rückschwung Niedersprung.

*** 21. Vom Reitsitz vor der einen Hand in den Reitsitz vor der andern Hand übergehen ohne Zwischenschwung.**

## 22. Stützeln im Streckstütz.

Es bedarf schon einer bedeutenden Kräftigung der Arme, um gehörig stützeln zu können. Die Uebung wird auf folgende Weise vorbereitet: Befinden sich die Schüler im Streckstütz, so werden sie aufgefordert, die Leibeslast auf den rechten oder linken Arm zu bringen, was auf die Befehle: Rechts! — Links! geschieht.

Dann wird zum Stützeln an Ort übergegangen. Auf den Befehl: Rechts! verläßt die rechte und auf! Links! die linke Hand den Holmen einen Augenblick und die Schüler stützeln im Takte an Ort. Hierauf wird das Stützeln von Ort vorwärts angeordnet. Der Barren wird in vier Theile getheilt; zu Anfang eines jeden Viertels hüpft ein Schüler in den Stütz und Jeder stützelt über den ihm zugetheilten Viertel weg, wobei der Lehrer ruft: Links! — Rechts! Die Uebung kann auch so betrieben werden: Je ein Viertel der Barrenlänge wird mit Stützeln und der je folgende Viertel mit Gehen zurückgelegt.

## * 23. Aus dem Stand im Barren Hüpfen zum Außensitz vor der Hand.

a) Außensitz vor der rechten (linken) Hand! — Auf! — Ab!

b) Außensitz wechselseitig! — Rechts! — Ab! — Links! — Ab!

*** 24. Streckstütz und Schwingen der Beine zum Außensitz vor der Hand und Schwingen aus dem Sitz zum Stütz.**

a) Sitz rechts (links)! — Sitz! — Stütz! Oder: Wechsel zwischen Sitz und Stütz zehn (oder mehr) Mal auf einanderfolgend! Sitz! — Zwei! — Drei! u. s. f. bis Zehn! wobei auf die ungeraden Zahlen der Sitz und auf die geraden der Stütz erfolgt.

b) Sitz wechselseitig! — Rechts! — Stütz! Links! — Stütz! Oder es wird wie oben gezählt.

Die Uebung kann auch so im Takte dargestellt werden: Absitzen, Schwung und Aufsitzen in drei Zeiten.

*** 28. Aus dem Stand im Barren Hüpfen zum Außensitz vor der Hand mit Fortbewegung vorwärts und rückwärts durch die ganze Barrenlänge.**

Wie Uebung 20.

*** 26. Vom Außensitz vor der einen Hand in den Außensitz vor der andern Hand übergehen ohne Zwischenschwung.**

*** 27. Aus dem Stand im Barren Hüpfen zum Grätschsitz vor den Händen und Rückschwingen der Beine zum Stande.**

* 28. Dieselbe Uebung mit Fortbewegung vor- und rückwärts durch die ganze Barrenlänge.

* 29. Streckstütz und Vorschwingen der Beine zum Grätschsitz auf den Holmen vor beiden Händen und Rückschwingen zum Stütz.

* 30. Aus dem Stande Hüpfen in den Stütz, Vorschwingen, Rückschwingen und Grätschsitz auf den Holmen hinter beiden Händen, worauf die Hände rückwärts weiter greifen und der Uebende mit einem Rückschwung aus dem Grätschsitz zum Stande zurückgeht und die Uebung mit Fortbewegung rückwärts durch die ganze Barrenlänge wiederholt.

Die Uebung wird in vier Zählzeiten ausgeführt; in die erste Zeit kommt Hüpfen in den Stütz, in die zweite Rückschwingen und Grätschsitz, in die dritte Rückgreifen und in die vierte Rückschwung zum Stande.

* 31. Streckstütz und Rückschwingen der Beine zum Grätschsitz auf den Holmen hinter beiden Händen, worauf die Hände rückwärts weiter greifen und der Uebende aus dem Grätschsitz vor den Händen wieder zum Grätschsitz hinter den Händen schwingt

und so fort mit Rückwärtsbewegung über die ganze Barrenlänge.

*** 32. Streckstütz und Vorschwingen der Beine zum Grätschsitz auf den Holmen vor beiden Händen, worauf die Hände vorwärts weiter greifen und der Uebende aus dem Grätschsitz hinter den Händen wieder zum Grätschsitz vor den Händen schwingt, und so fort mit Vorwärtsbewegung über die ganze Barrenlänge.**

*** 33. Grätschsitz vor und hinter den Händen im Wechsel.**

So viel Schüler, als zur Uebung Platz haben, treten in den Barren. Dann: Grätschsitz vor den Händen! — **Auf!** Oder: **Eins! — Zwei! — Drei! — Vier!** u. s. f. bis zu mehrmaligem Wechsel. Auf die ungeraden Zahlen kommt der Sitz vor und auf die geraden der Sitz hinter den Händen. Es wird angeordnet, daß mit der letzten Zählzeit der Niedersprung zum Stande im Barren erfolgt.

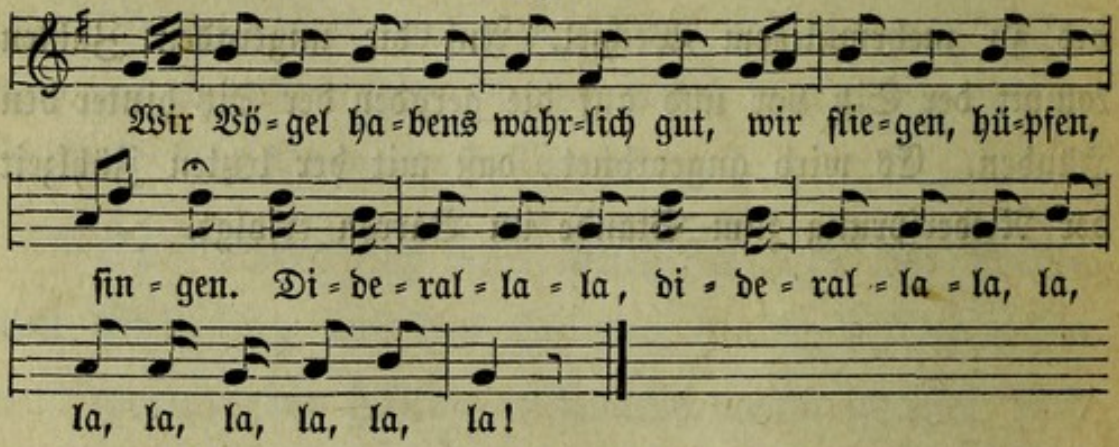
# Spiele.

(Schon mit dem Eintritt in die Schule zu beginnen.)

## 1. Das einfache Fangen.

In ungebundener Ordnung stehen die Schüler auf dem Spielplatze umher. Einer sucht einem Andern mit der Hand einen leichten Schlag zu geben. Der Berührte erwiedert den Schlag an einem Andern, und so geht das Spiel unter stetem Wechsel des Fangens fort.

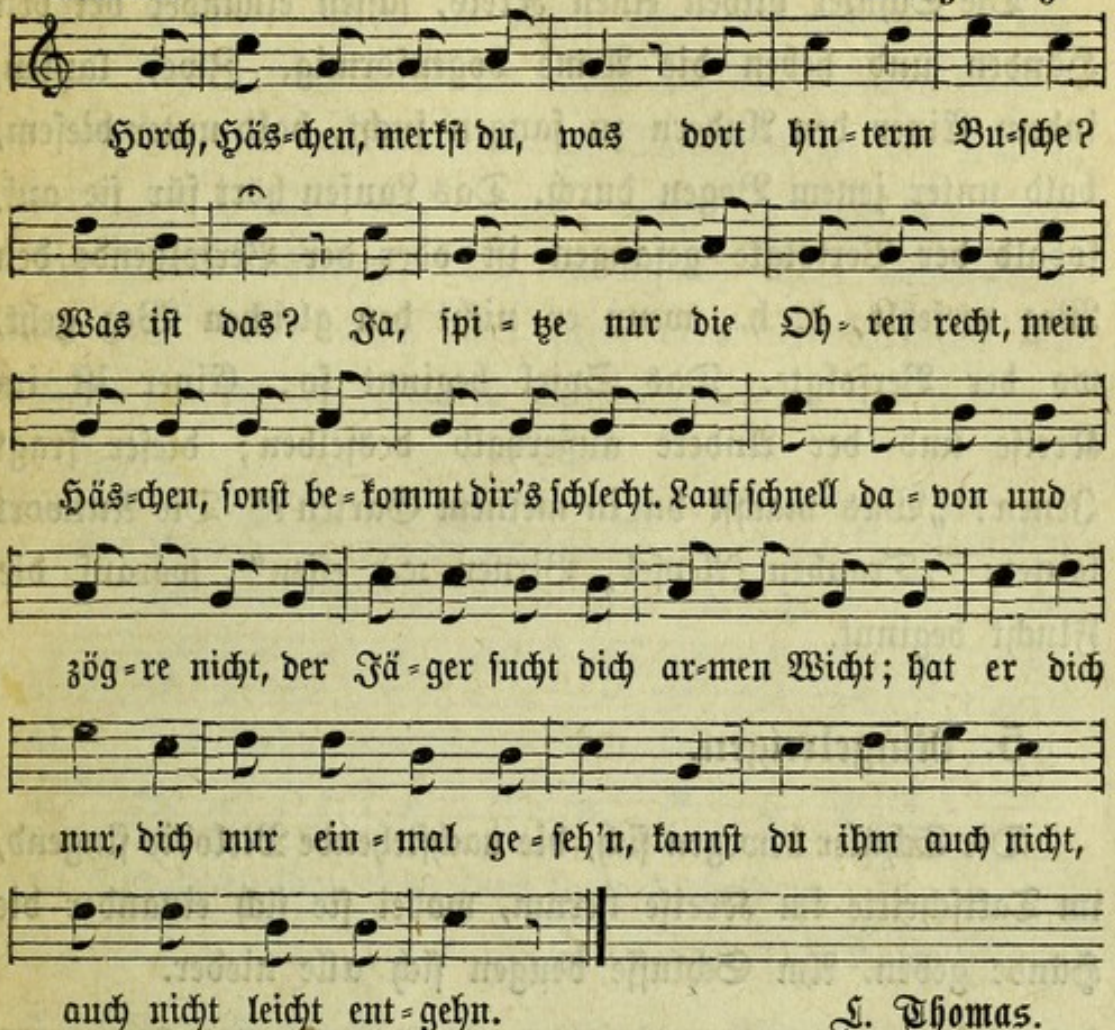
## 2. Das Lied der Vögel.




Bei diesem Liedchen klatschen die Schüler, während die Sylben „la“ gesungen werden, nach dem Takte in die Hände.

## 3. Die Hasenjagd.

Munter. Stangenberg.




L. Thomas.

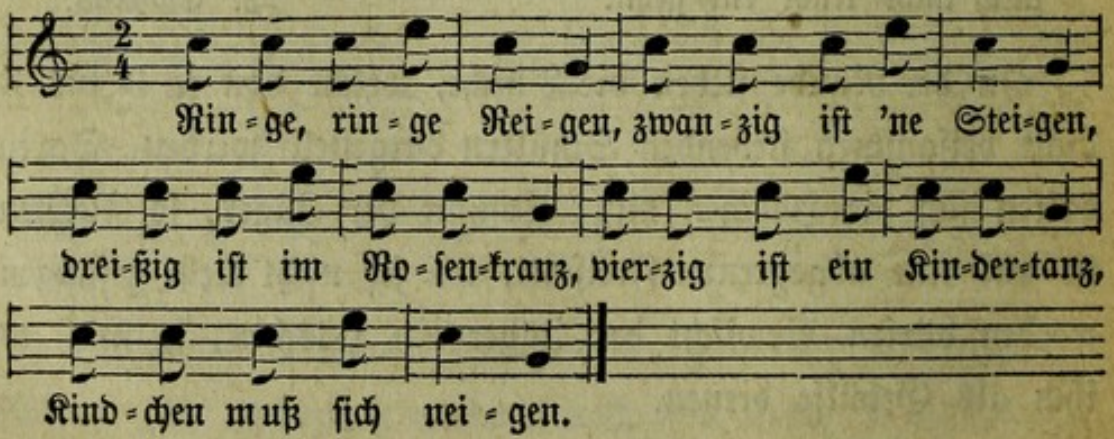
In der Runde stehen die Büsche, welche von je 3 bis 4 dicht beisammen stehenden Schülern dargestellt werden. Darin halten sich die Häschen auf. Kommt der Jäger, so flüchten sie auf eine abgegrenzte Freistatt, wo sie nicht mehr gefangen werden dürfen. Erwischt der Jäger ein Häschen, so muß es ihm als Gehülfe dienen.

## 4. Was machst du in meinem Garten?

Die Schüler bilden einen Kreis, fassen einander bei den Händen und heben die Arme bogenförmig. Zwei laufen, indem Einer den Andern zu fangen sucht, bald unter diesem, bald unter jenem Bogen durch. Das Laufen hört für sie auf, sobald der Verfolgte gefangen ist oder der Verfolgende den Weg verfehlt, d. h., wenn er nicht den gleichen Weg geht, wo der Verfolgte. Das Spiel beginnt so: Einer ist im Kreise und der Andere außerhalb desselben; dieser fragt Jenen: „Was machst du in meinem Garten?“ Die Antwort lautet: „Trauben (Aepfel, Birnen ꝛc.) essen“, worauf die Flucht beginnt.

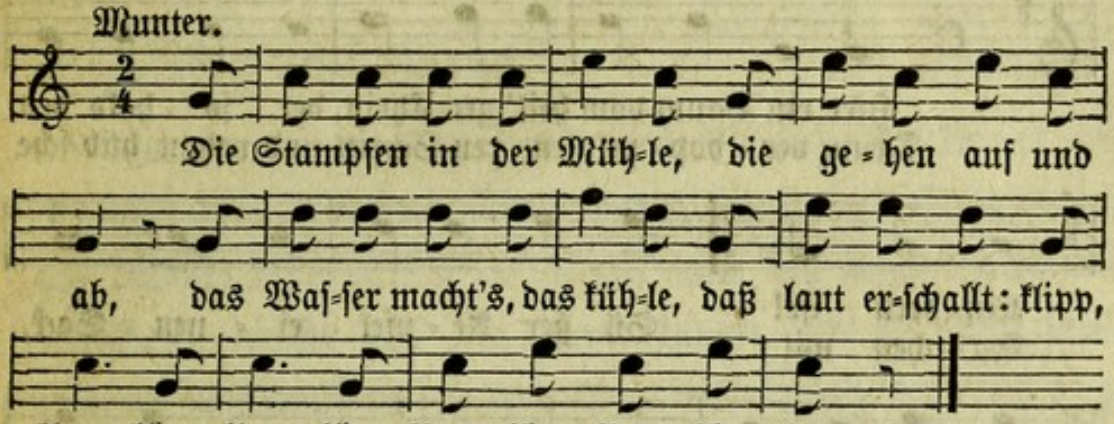
## 5. Ringelreigen.

Die Schüler bewegen sich, die nachstehende Melodie singend, im Taktschritte im Kreise herum, wobei sie sich einander die Hände geben. Am Schlusse beugen sich alle nieder.



## 6. Die Waſſermühle.

Die Schüler treten in einen oder in mehrere Kreiſe, bewegen ſich drehend und das unten ſtehende Liedchen ſingend und ahmen mit den Füßen das Stampfen in der Mühle nach bis zur Stelle: klipp, klapp, wobei ſie nach dem Takte in die Hände klatſchen. Die Bewegung geht abwechſelnd rechts und links; auch läßt man beim Wiederholen des Liedchens ein immer raſcheres Tempo eintreten.

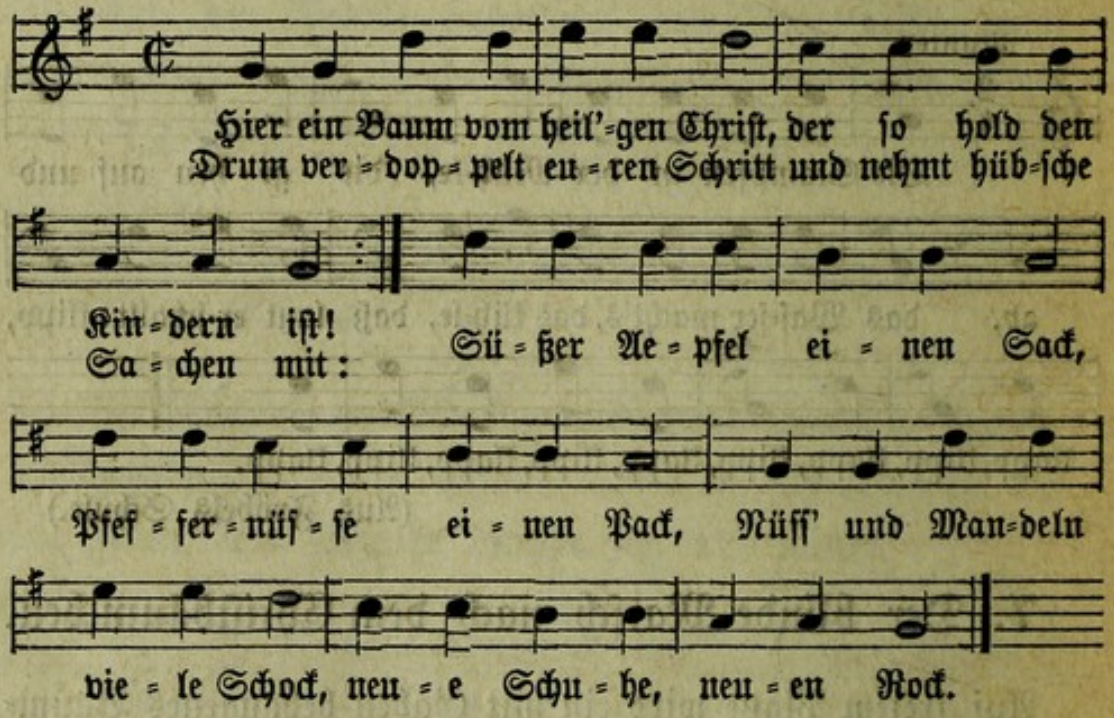



(Aus Fröbels Schule.)

## 7. Der blinde Marſch nach dem Chriſtbäumchen.

Auf freiem Platze wird ein mit Gaben behangenes Bäumchen aufgepflanzt. Das unten ſtehende Liedchen ſingend, ziehen die Kinder paarweiſe um das Bäumchen, während zwei mit verbundenen Augen, ſich die Hände gebend, in einer Entfernung von etwa 20 Schritten ihren Marſch gegen das Bäumchen beginnen, nachdem ſie, mit dem Geſicht gegen das=

selbe gekehrt, aufgestellt worden sind. Während ihrem Marsche ziehen die singenden Schüler weiter. Bleibt aber das Paar seiner Richtung treu, läßt es sich nicht täuschen und findet es das Bäumchen, so wird beiden eine Gabe herabgelöst. Das Suchen kann aufhören, wenn das Paar über das Bäumchen hinausgeht. Sollten Beide über die Richtung uneins werden, so dürfen sie sich trennen. Der blinde Marsch kann auch nur von einem Schüler ausgeführt werden.




## 8. Das Kreislaufen (Ringschlagen).

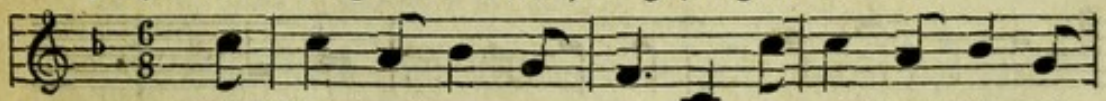
Die Schüler stehen in einem Kreise mit Front nach Innen und geben einander die Hände. Einer geht um den Kreis herum und gibt einem Andern einen leichten Schlag

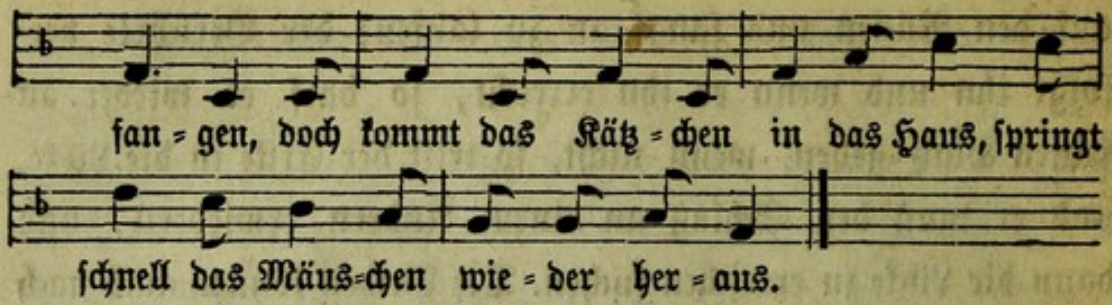
auf den Rücken und fängt an zu laufen; der Berührte verfolgt ihn und wenn er ihn erreicht, so darf er wieder an seinen Platz gehen, wenn nicht, so tritt der Erste in die Lücke, und er muß den Schlag an einem Andern erwiedern, und dann die Lücke zu erreichen suchen. Die Beiden können auch nach entgegengesetzter Richtung d. h. einander entgegen laufen, und wer zuerst in die Lücke kommt, hat gesiegt und der Andere muß den Lauf fortsetzen. Man darf nur außerhalb des Kreises laufen.

## 9. Katz und Maus.

Einer wird zur Katze und ein Anderer zur Maus bestimmt. Die Uebrigen bilden einen Kreis mit Händegeben. Die Maus befindet sich im Kreise und die Katze außerhalb desselben, welche auf die Maus lauert und sie durch Eindringen in den Kreis zu erhaschen sucht, was ihr durch Versperren des Eingang mit fest zusammengeschlossenen Händen erschwert wird. Dringt sie hinein, so wird der Maus schnell durch Hochhalten der Hände ein Ausweg geöffnet, der aber der Katze sofort wieder versperrt wird. Gelingt es der Katze, die Maus zu fangen, so kommt die Reihe an ein anderes Parr.

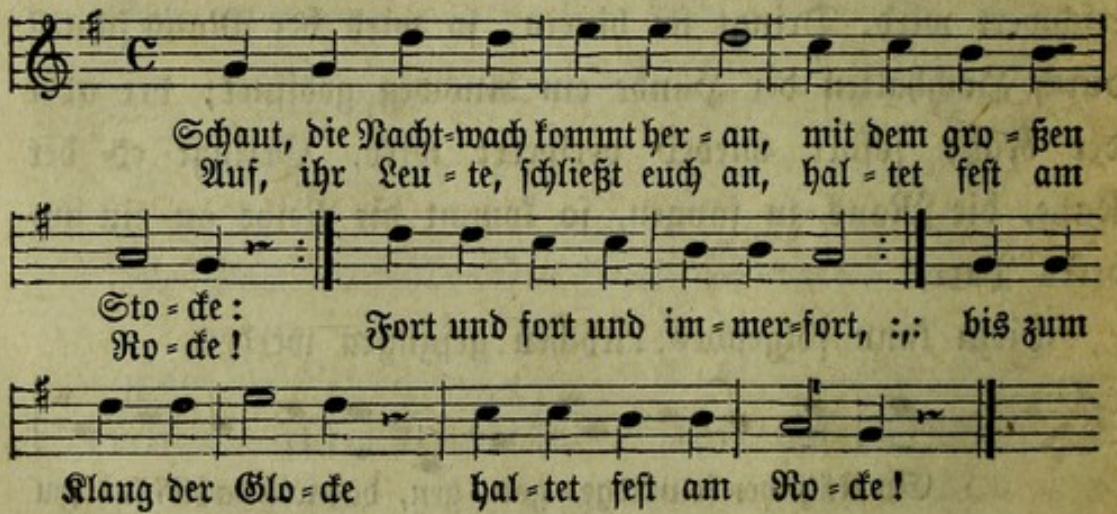
Hiezu kann folgendes Liedchen gesungen werden.





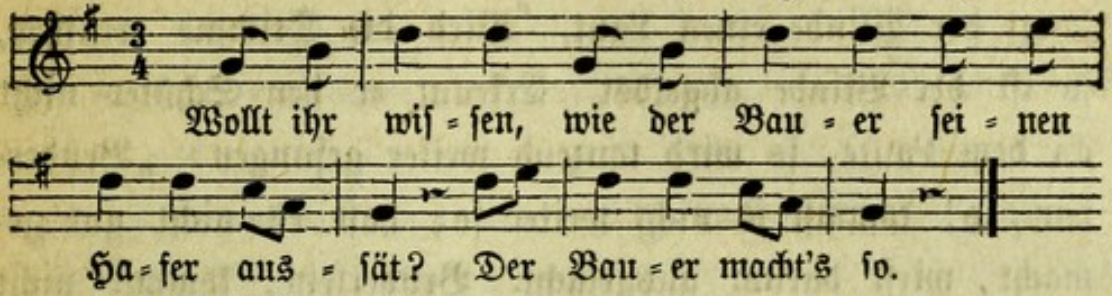

## 10. Die Nachtwache.

Einer wird als Nachtwächter verkleidet und wandert singend in der Runde umher. Die Mitspielenden stehen in einem Kreise etwa drei Schritte von einander entfernt; die Plätze sind bezeichnet. Wenn der Nachtwächter mit seinem Stocke bei einem Mitspielenden ankommt, so folgt derselbe, ihn beim Rocke fassend, ihm nach, und so der Folgende dem Vorhergehenden, bis Alle in einer Reihe sich fortbewegen. Sobald der Wächter klingelt, rufen Alle: „Es wird Tag"! und Jeder sucht einen Platz zu erlangen. Wer keinen erlangt, ist Nachtwächter.



## 11. Der Bauer.

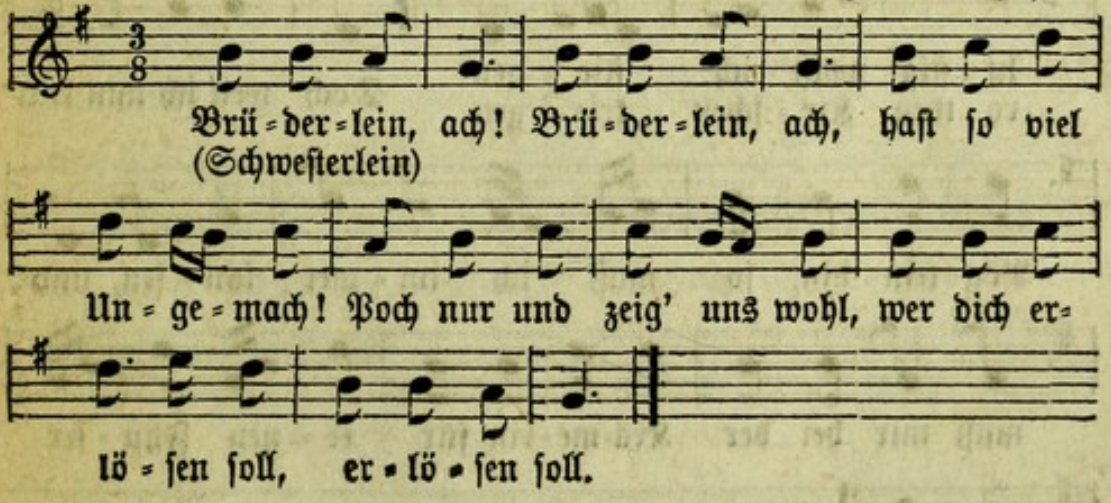
(Aus Fröbels Schule.)




Die Schüler ſind zu dieſem Spiele in einem Kreiſe aufgeſtellt und ſingend begrüßen ſie ſich und verneigen ſich gegen einander. Bei der letzten Stelle des Liedchens ahmen ſie die Thätigkeit des Säemann's nach. Ein folgender Vers lautet: „Wollt ihr wiſſen, wie der Bauer ſeineu Hafer ausdriſcht?" wobei das Dreſchen nachgeahmt wird.

## 12. Die ſtille blinde Kuh.

(Volksweiſe.)

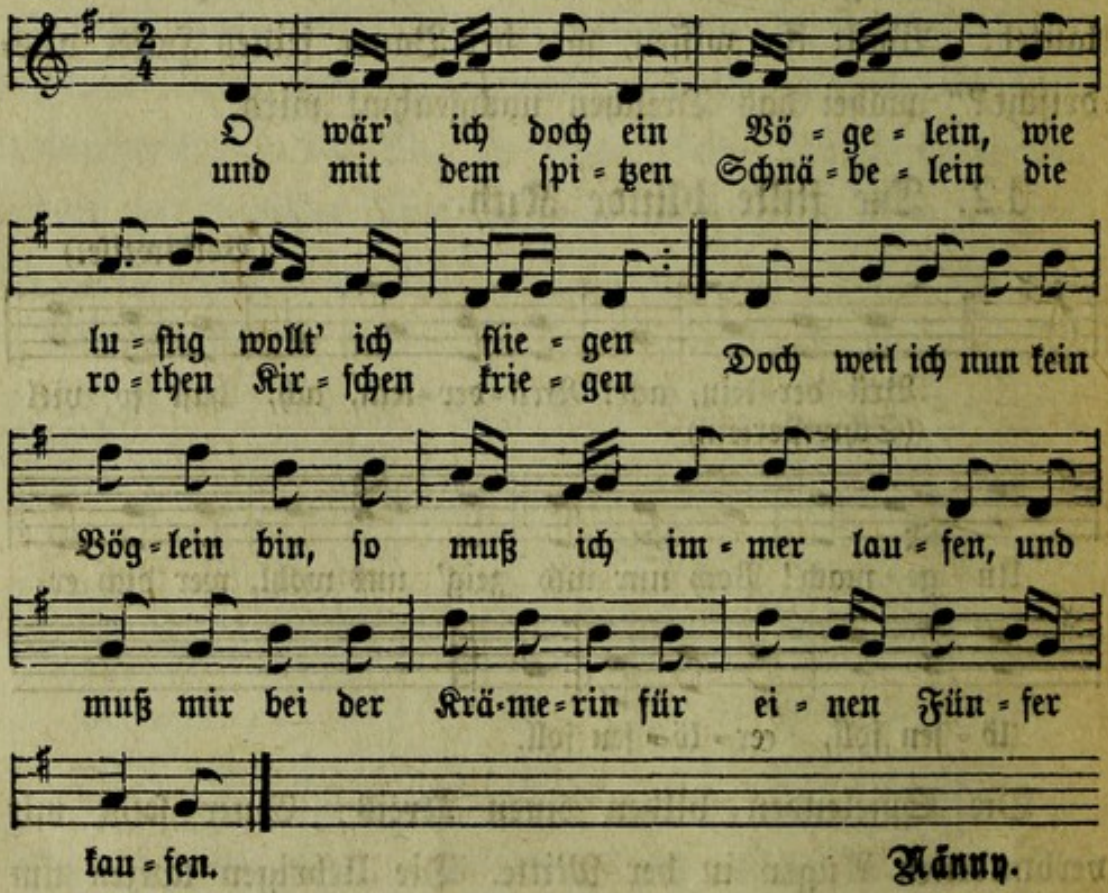



Die Spielenden bilden einen Kreis; Einer ſteht mit verbundenen Augen in der Mitte. Die Uebrigen tanzen um

ihn herum, bis er mit seinem Stocke auf den Boden klopft, worauf er denselben nach Einem hinstreckt. Von diesem verlangt der Blinde einen Laut. Wird die Stimme errathen, so ist der Blinde abgelöst. Erkennt er den Schüler nicht an dem Laute, so wird tanzend weiter gesungen: „Brüderlein, o! kommst ja nicht weiter so; hast es nicht gut gemacht, wirst darum ausgelacht. Brüderlein, kommst nicht weit, nicht weiter so.“

## 13. Des Kindes Wunsch, oder: Vögelein fliegt aus!

Nach einer Melodie von Weber.



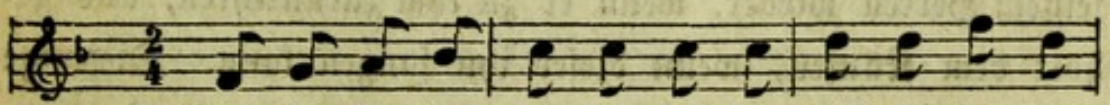

Männy.

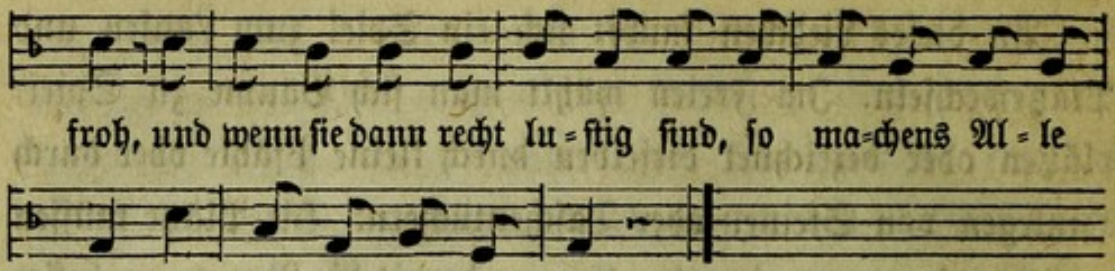
An dieses Liedchen knüpft sich ein Spiel zum Laufen und Plätzewechseln. Im Freien wählt man sich Bäume zu Spielplätzen oder bezeichnet dieselben durch kleine Pfähle oder durch Hinlegen von Steinen oder Taschentüchern. Die Plätze müssen etwas entfernt von einander liegen, damit die Bewegung besser ausgeführt werden kann. Einer steht in der Mitte des Kreises und ruft am Schlusse des Liedchens: „Vögelein, fliegt aus!“ Alle wechseln ihre Plätze; Niemand darf an dem seinigen stehen bleiben und auch der in der Mitte Stehende sucht einen einzunehmen. Wer keinen Platz gewinnen kann, tritt dann in die Mitte.

## 14. Kämmerchen zu vermiethen.

Jeder Schüler hat, wie beim vorigen Spiele, in der Runde herum seinen Platz. Nach Belieben wechseln fortwährend die Mitspielenden ihre Plätze, indem je Zwei einander hierzu zunicken. Einer geht von Einem zum Andern und fragt: „Hast du dein Kämmerchen zu vermiethen?“ wobei ihm die Antwort zu Theil wird: „Nein, geh' ein Haus weiter!“ Hinter seinem Rücken wird oft gewechselt, und sein Streben ist, einen Platz zu gewinnen. Gelingt es ihm, so tritt derjenige an seinen Platz, der um den seinigen gekommen ist.

## 15. Nachahmung.






Beim Beginn des Liedchens tritt ein Kind — Alle sind in einem Kreise aufgestellt — in die Mitte des Kreises und führt bei dem letzten Worte so irgend eine Bewegung oder Handlung aus, welche dann von dem ganzen Spielkreis nachahmend dargestellt wird.

## 16. Vögel verkaufen.

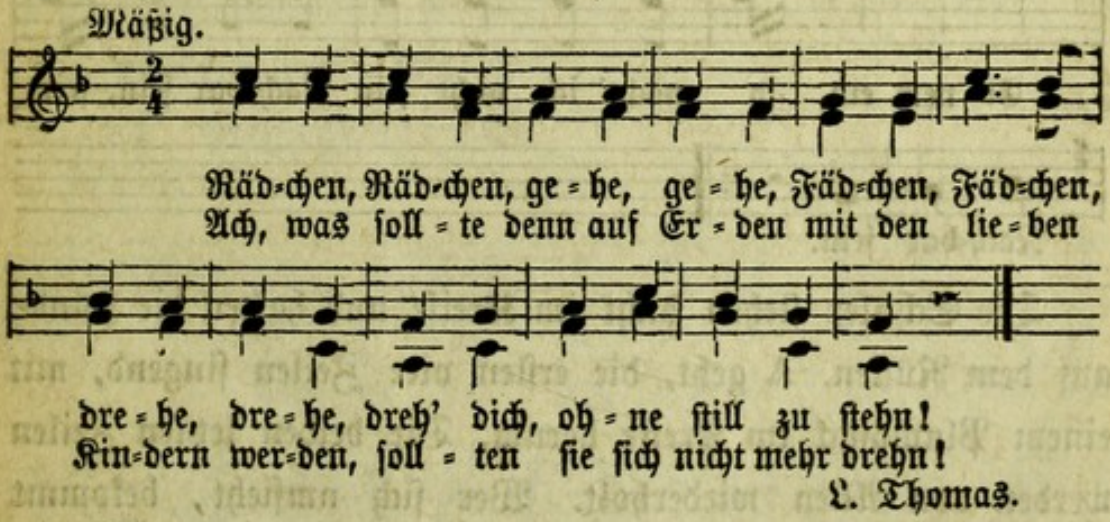
Die Gesellschaft wählt einen Verkäufer und Käufer. Alle stellen oder setzen sich in eine Reihe oder in einen Kreis. Der Verkäufer gibt jedem einen Vogelnamen, den aber der Käufer nicht wissen darf. Hierauf kommt der Käufer und fragt: Hast du Vögel zu verkaufen? Die Antwort lautet: Ja! Was für einen willst du? Der Käufer nennt einen beliebigen Namen, und ist ein solcher vorhanden, so fliegt der Betreffende aus und sucht seinem neuen Herrn, während um ihn gehandelt wird, zu entfliehen. Er ist frei und gehört seinem Herren wieder, wenn er zu ihm zurückkehren, und gehört dem Käufer, wenn dieser ihn fangen kann. Diejenige Partei, die am Ende die stärkste ist, hat gewonnen.

## 17. Blindekuh.

Einer aus der Gesellschaft wird zur Blindekuh bestimmt. Diese wird nun weggeführt, indem man spricht: „Blindekuh, wir führen dich.“ Diese fragt: „Wohin?“ Antwort! „In die Wüste, wehre dich!“ Frage: Gegen wen?“ Antwort: „Es gibt der Bösen viel, davon dich Jeder plagen will; wenn sie dir zu mächtig sind, fleuch vor ihnen wie der Wind.“ Nun wird die Blindekuh von Allen neckend umschwärmt, bis sie Jemanden mit einem Schlage erhascht. Wer von ihr berührt wird, löst sie ab, und das Spiel wiederholt sich. Nähert sich die Blindekuh einem gefährlichem Orte, so wird sie mit dem Rufe: „Es brennt!“ gewarnt.

## 18. Das Spinnerlied.

(Lebensb. I. p. 49.)

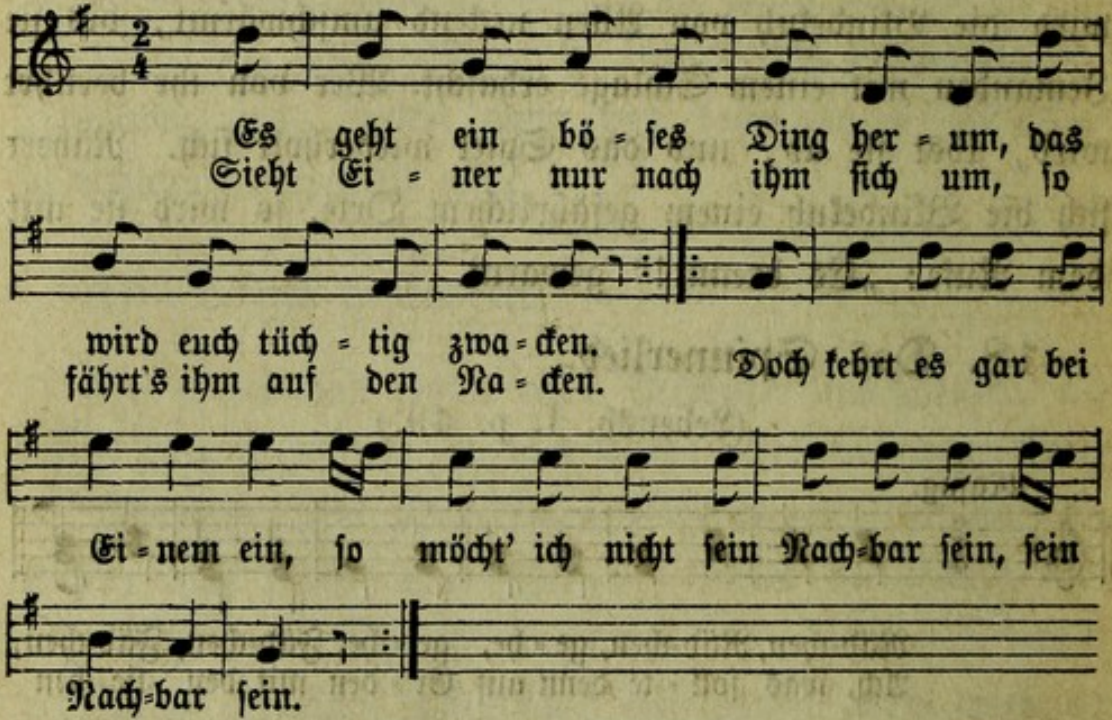



L. Thomas.

Die Schüler bilden Hand in Hand einen Kreis mit einem Anfangs- und Endpunkt. Der Schüler am linken Ende

bleibt fest stehen, während sich alle Uebrigen in spiralförmigen Kreisen um ihn herum winden, wie ein Faden um den Knäuel. Dann löst sich der Knäuel von Innen wieder auf, indem der in der Mitte Stehende durch die Spiralkreise durchgeht gegen den Anfangspunkt des Kreises.

## 19. Es geht ein böses Ding herum.




Die Schüler stehen dicht im Kreise und halten die Hände auf dem Rücken. A geht, die ersten vier Zeilen singend, mit einem Plumpsack im Kreise herum. Die beiden letzten Zeilen werden von Allen wiederholt. Wer sich umsieht, bekommt mit dem Tuche einen Schlag. A legt nun den Plumpsack unbemerkt in die Hände des B, welcher seinen Nachbar

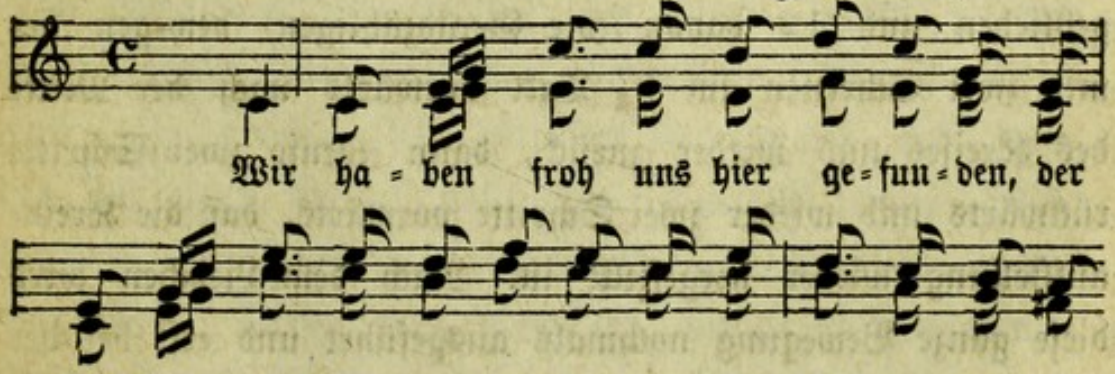
rechts mit dem Tuche verfolgt und mit Schlägen um den Kreis herumjägt, bis er wieder bei seinem Platze angekommen ist und ihn eingenommen hat. Dann geht B singend im Kreise herum. Merkt Einer, daß sein Nachbar links den Plumpsack hat, so läuft er schnell von seiner Stelle weg, um den Schlägen zu entgehen.

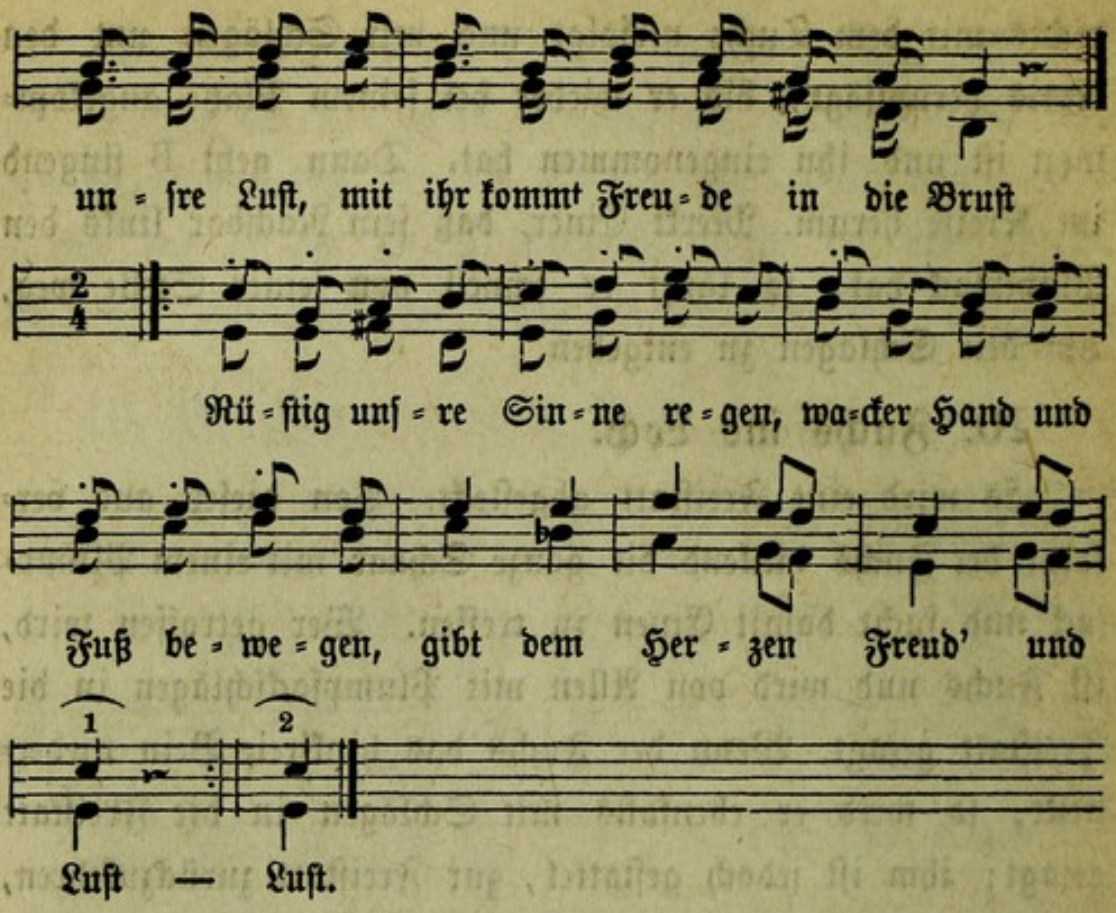
## 20. Fuchs ins Loch.

Es wird eine Freistatt abgesteckt. Von dieser aus verfolgt der Fuchs hinkend die ganze Schaar mit einem Plumpsack und sucht damit Einen zu treffen. Wer getroffen wird, ist Fuchs und wird von Allen mit Plumpsackschlägen in die Freistatt gejagt. Wenn der Fuchs das hinkfreie Bein niederstellt, so wird er ebenfalls mit Schlägen in die Freistatt gejagt; ihm ist jedoch gestattet, zur Freistatt zurückzukehren, um einen Augenblick auszuruhen. Beim nächsten Spiele ist der gewesene Fuchs schlagfrei.

## 21. Bewegungsspiel.

Fröbels Schule.



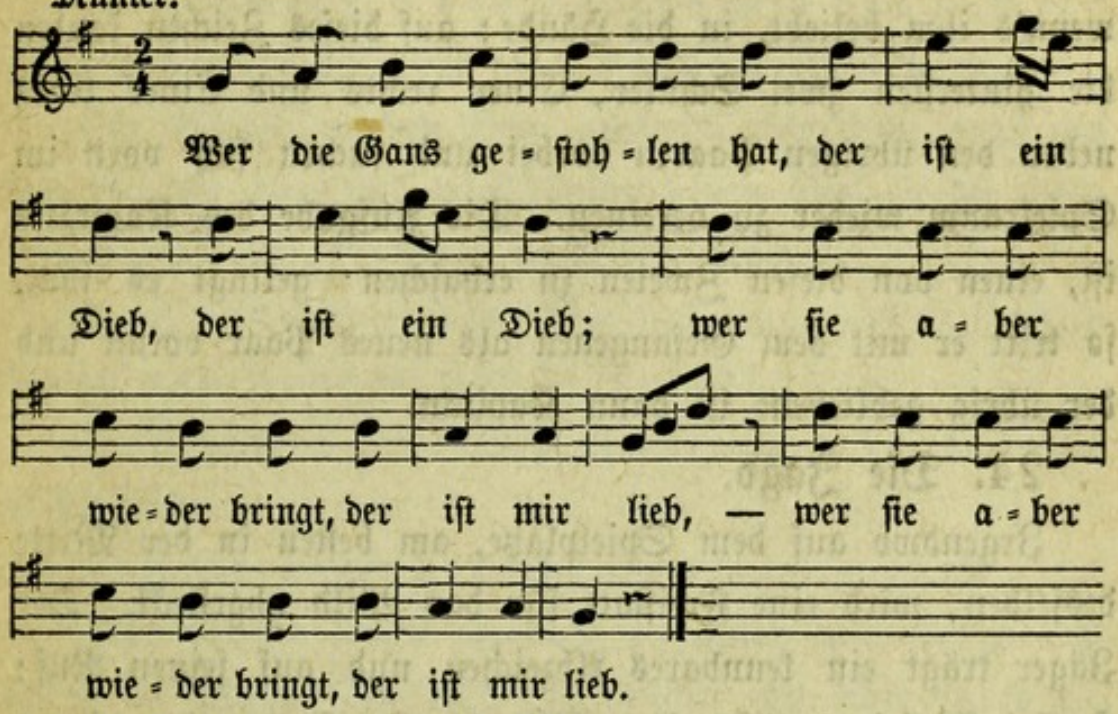



Die Schüler ſtehen, Hand in Hand, im Kreiſe und machen eine kreisförmige Bewegung. Angenommen es ſind 24 Schüler. Beim zweiten Theil des Liedes ſind ſie ſtehen geblieben und 12 davon (die Geradzähligen) bewegen ſich mit zwei Schritten im $^2/_4$ Takt vorwärts nach der Mitte des Kreiſes und wieder zurück, dann ebenſo zwei Schritte rückwärts und wieder zwei Schritte vorwärts, daß die Kreis=aufſtellung wieder hergeſtellt iſt. Nach dem Liedchen wird dieſe ganze Bewegung nochmals ausgeführt und erſt bei der

Wiederholung des zweiten Theils treten dann die andern 12 (also die Ungeraden) diese Schrittbewegung an.

## 22. Der Gänsedieb.

Munter.




Die Schüler bilden, Hand in Hand, einen Kreis und singen tanzend das vorstehende Lied. Ein in der Mitte stehender Schüler erfaßt, wenn's ihm beliebt, einen der singenden Schüler und tanzt mit ihm einige Male im Kreise herum. Zu gleicher Zeit hört der Gesang auf und Jeder sucht sich einen Tänzer und tanzt ebenfalls einige Male herum. Da die Schülerzahl eine ungerade ist, so bleibt immer Einer übrig. Dieser tritt als Dieb wieder in den neugebildeten Kreis, und das Spiel beginnt von Neuem.

## 23. Der Kapitän.

Die Schüler werden paarweise hinter einander aufgestellt, wie bei der Bildung von Frontreihen zu Zweien (siehe Uebungsreihe 7). Einer steht als Kapitän voran und klatscht, wenn's ihm beliebt, in die Hände; auf dieses Zeichen laufen die hintersten zwei Schüler, Einer rechts und Einer links neben den übrigen Paaren vorbei und suchen sich vorn im Spielraum wieder zu vereinen. Die Aufgabe des Kapitäns ist, einen von diesen Zweien zu erhaschen; gelingt es ihm, so tritt er mit dem Gefangenen als neues Paar voran und der übrig gebliebene ist dann Kapitän.

## 24. Die Jagd.

Irgendwo auf dem Spielplatze, am besten in der Mitte desselben, wird eine Freistatt für das Wild abgesteckt. Der Jäger trägt ein kennbares Abzeichen und auf seinen Ruf: Huth! Huth! verläßt alles Wild die Freistatt und zerstreut sich. Wer nun außerhalb derselben vom Jäger drei Schläge erhält, bindet ein Tuch um den Arm und hilft fangen. Das Wild darf jedes Mal, wenn es sich zerstreut hat, wieder in die Freistatt zurück. Findet der Jäger außerhalb der Freistatt kein Wild mehr, so wiederholt er seinen Ruf. Wer zuletzt gefangen wird, kann dann zum Jäger bestimmt werden.

## 25. Werfen und Fangen.

Durch diese Uebungen wird nebst angenehmer Unterhaltung auch Uebung und Schärfung des Auges, Geschicklichkeit der

Arme im Werfen und Auffangen eines Gegenstandes erzweckt. Es werden dieser Altersstufe entsprechende Wurfgeräthe gewählt, wie z. B. Bälle, Reife, womit größere Abtheilungen auf recht fröhliche Weise turnerisch beschäftigt werden bännen.

1. Aufwerfen des Balles mit der rechten Hand und Fangen mit beiden Händen.

Die Schüler werden hiezu geordnet aufgestellt, und auf den Befehl: Werft! wirft Jeder seinen Ball in die Höhe und bemüht sich, denselben wieder zu fangen.

2. Aufwerfen des Balles mit der linken Hand und Fangen mit beiden Händen.

3. Aufwerfen und Fangen mit beiden Händen.

4. Zuwerfen des Balles.

Zwei Reihen stehen einander gegenüber und werfen einander im Wechsel den Ball zu, welcher mit einer Hand geworfen und mit beiden Händen aufgefangen wird.

5. Aufwerfen des Balles mit der rechten und Fangen mit der linken Hand.

6. Aufwerfen mit der linken und Fangen mit der rechten Hand.

7. Aufwerfen mit der rechten und Fangen mit der rechten Hand.

8. Aufwerfen mit der linken und Fangen mit der linken Hand.

9. Aufwerfen eines Balles und vor dem Fangen ein (und mehr) Mal Händeklatschen.

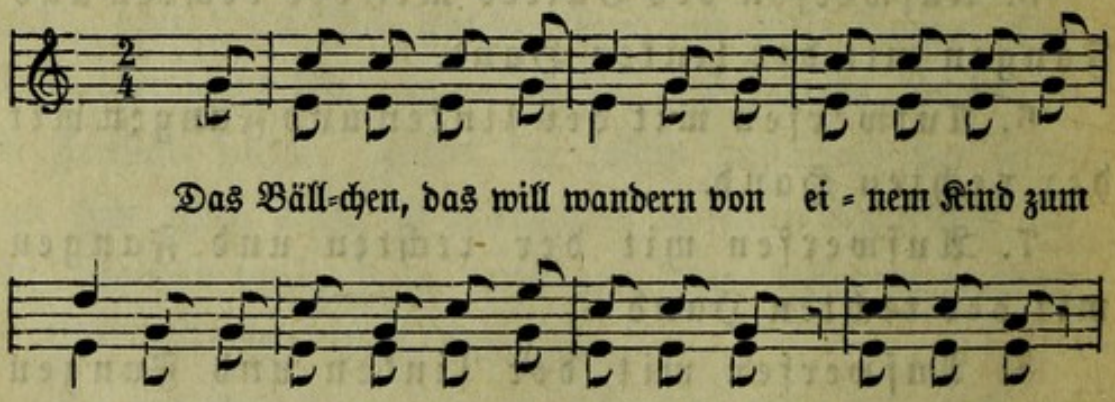
10. Zuwerfen des Balles von zwei Reihen bei größerer Entfernung und Fangen ein- und beidhandig.

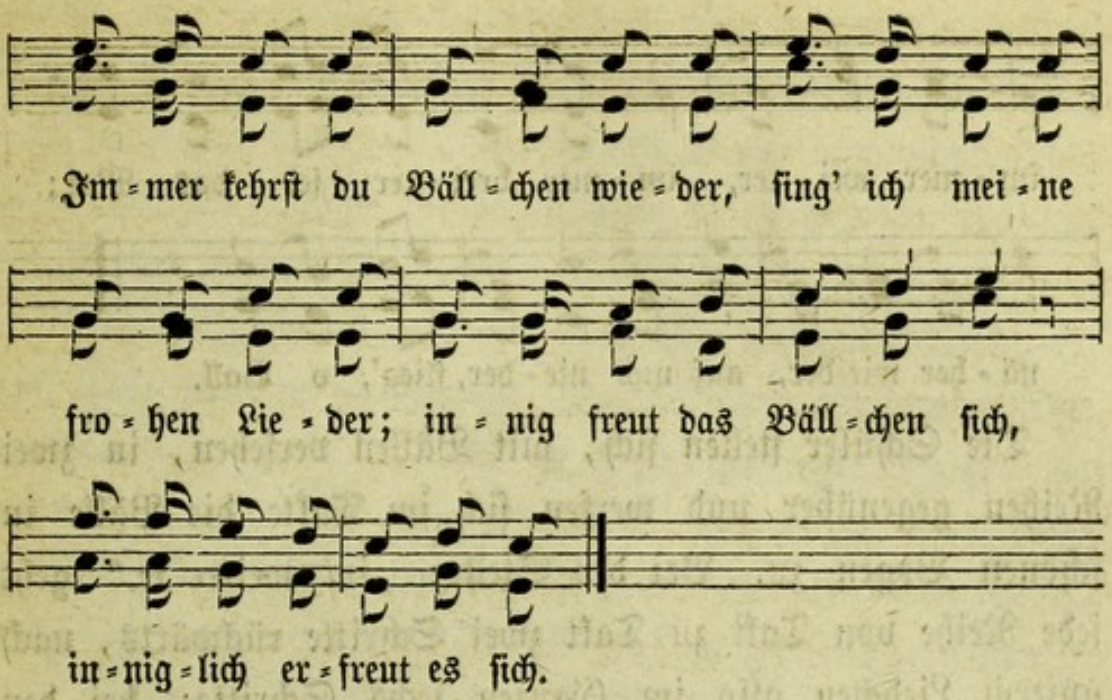
11. Aufwerfen zweier Bälle über's Kreuz gleichzeitig mit beiden Händen. Die linke Hand fangt den mit der rechten Hand und die rechte den mit der linken Hand geworfenen Ball.

12. Aufwerfen zweier Bälle gleichzeitig mit beiden Händen, und jede Hand fangt ihren geworfenen Ball wieder auf.

13. Zuwerfen des Balles von zwei Reihen gleichzeitig mit zwei Bällen und Fangen ein- und beidhandig.

## 26. Das Wandern des Balles.

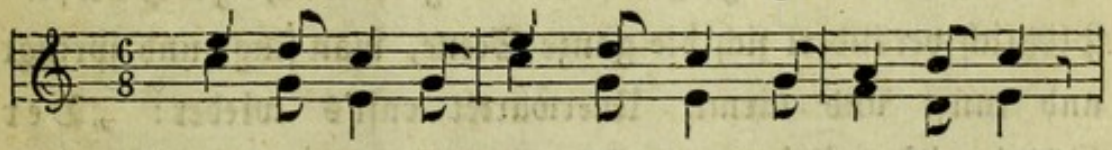


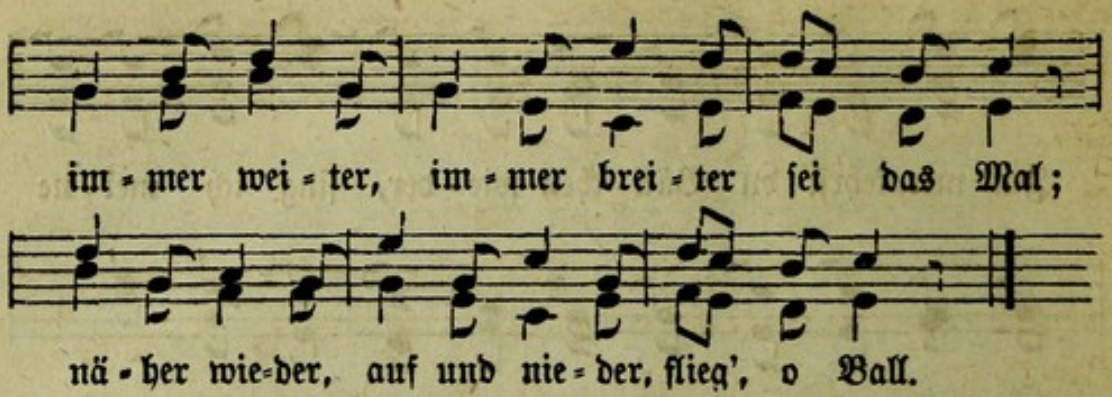



Die Schüler sind in einem Kreise aufgestellt. Während dem Singen des Liedchens wirft Jeder seinem Nachbar rechts das Bällchen zu und wendet sich dann links, um wieder ein Bällchen vom linken Nachbar aufzufangen. Beim Wiederholen des Liedchens können die Bällchen zur Abwechslung auch links geworfen werden.

## 27. Der Ball im Bogen.

Fröbels Schule.






Die Schüler stellen sich, mit Bällen versehen, in zwei Reihen gegenüber und werfen sich im Takte die Bälle in schönen Bogen zu. Bei der Stelle: „im weiter ꝛc.“ geht jede Reihe von Takt zu Takt zwei Schritte rückwärts, nach unserm Liedchen also im Ganzen sechs Schritte; bei den Worten „näher ꝛc.“ gehen die Schüler ebenso sechs Schritte vorwärts und stehen also beim Schluß des Liedchens wieder auf der alten Stelle. Dabei ist die gleichmäßig bogenförmige Bewegung die Hauptsache, was allerdings Vorübung voraussetzt, aber bei guter Ausführung einen schönen Anblick gewährt.

## 28. Der König ist nicht zu Hause.

Einer ist **König**, die andern stellen verschiedene Berufsarten vor, indem sie nach Belieben etwas arbeiten. Auf einmal ruft der König: „**Der König ist nicht zu Hause.**“ Plötzlich verändert sich die ganze Scene, man singt und springt und tanzt und lärmt. Unerwartet ruft's wieder: „**Der König ist wieder zu Hause.**“ Im Nu muß sich Jeder

wieder an seinen Platz begeben, und darf keinen lauten Ton von sich geben, noch lachen, sondern muß ernsthaft wieder die Arbeit fortsetzen. Wer zuletzt an seinem Platze oder nicht ruhig ist, fühlt des Königs Plumpsack oder — was auch angeordnet werden kann — er gibt ein Pfand.

Dieses Spiel hat sein Entstehen dem Könige Friedrich II. von Dänemark zu verdanken. Es soll ihm oft unangenehm gewesen sein, seine Hofleute in steifer Hofregel um sich her versammelt zu sehen. Dann rief er wie oben, und Alles überließ sich seiner Munterkeit, bis ihm dieselbe zu bunt wurde, und dann durch den Ruf: „Der König ist wieder zu Hause“ Alle wieder in die Schranken der Ehrfurcht zurück rief. — Für die kleinere Jugend ist dieses Spiel sehr belustigend.

## 29. Das Mattmachen.

Auf einem ebenen und freien Platze wird eine Linie abgesteckt, die etwa 50 Schritt lang ist und der Wall heißt. Die Gesellschaft, die so zahlreich sein kann, als sie will, theilt sich in zwei Theile und bildet so zwei Parteien. Beide stellen sich 10 bis 20 Schritt von einander, so daß sie den Wall als Grenzscheidung zwischen sich haben. Jeder sucht bald hier, bald dort in's feindliche Gebiet hinüber zu laufen, und unter dem Rufe: Matt! irgend Einen mit der Hand zu berühren, ohne sich erwischen zu lassen. Kann man dieß, so ist derjenige, der berührt wurde, matt, d. h. er muß vom

Spiele austreten; wird man aber von der gegenseitigen Partei erwischt und festgehalten, so ist man selbst matt gemacht und muß gleichfalls austreten. Auf diese Art geht das Spiel fort, bis Alle von der einen Partei matt gemacht sind, dann hat die andere Partei gewonnen und man fängt von Neuem an. Damit sich die Einzelnen nicht verwechseln, kann die eine Partei sich durch ein Zeichen, etwa durch ein Tuch am Arme, von der andern unterscheiden.

## 30. Wie gefällt dir dein Nachbar?

Die Schüler stehen im Kreise und jeder hat seinen Platz, außer Einem, der herum geht, und stets bei diesem oder jenem anfrägt: wie gefällt dir dein Nachbar? Ist die Antwort: gut, so geht's Fragen weiter, bis er an eine Person kommt, die ihm zur Antwort gibt: dieser hier (zur Linken oder zur Rechten) gefällt mir eben nicht! — Und wer wäre dir lieber? erwiedert der Sucher. Dann muß sie irgend eine Person im Kreise anzeigen und mit dieser muß der Nachbar den Platz wechseln. Kann unter dem Wechsel der Sucher einen von beiden für sich bekommen, so nimmt er ihn, und der, welcher ihn verlor, wird Sucher, und fragt von Neuem herum.

## 31. Jakok, wo bist du?

Die Schüler schließen einen Kreis mit Händefassen. Zwei treten mit verbundenen Augen in denselben, der eine

als Herr und der andere als Knecht. Der Herr hat ein Schnupftuch in der Hand und ruft dem Knechte: „Jakob, wo bist du?“ worauf dieser mit: Hier! antwortet. Der Herr hört genau auf die Stimme seines Knechtes und sucht ihm mit dem Schnupftuche einen Schlag zu geben. Trifft er ihn, so wechseln beide die Rollen, oder es treten zwei Andere an ihre Plätze. Sobald der Knecht geantwortet hat, begibt er sich schnell auf eine andere Stelle und der Herr schlägt oft unter allgemeinem Gelächter vergebens in die Luft. Das Spiel ist sehr erheiternd.

## 32. Die Henne und der Geier.

Einer aus der Gesellschaft übernimmt die Rolle des Geiers und ein Anderer diejenige der Henne, welche stark und gewandt sein muß. An die Henne reihen sich in Flanke die Küchlein. Eines faßt das Andere hinten am Rocke fest; oder besser wäre es, wenn Jedes, um das Zerreißen der Kleider zu verhüten, ein Nastuch umbinden würde. Der Geier nähert sich im Laufen bald auf der linken und bald auf der rechten Seite der Reihe und sucht den Küchlein in die Flanke zu fallen. Die Henne hält ihn davon ab, indem sie ihn zurückstößt und ihm den Paß versperrt. Die Küchlein, immer auf den Geier sehend, weichen ihm durch unaufhörliche Schwenkungen nach links und rechts aus. Gelingt es dem Geier, ein Küchlein festzuhalten, so gehört es ihm, und

wenn man will, auch diejenigen, welche in der Reihe hinter dem Festgehaltenen sich befinden. Die Gefangenen treten bei Seite und es wird fortgefahren, bis der Henne alle Küchlein geraubt sind. Der Platz zu diesem Spiele muß eben und namentlich auch nicht zu hart sein, indem oft Einzelne durch starke Schwenkungen fortgeschleudert werden; auch muß man darauf Rücksicht nehmen, daß die Spielenden in Beziehung auf Größe und Stärke nicht zu ungleich sind.