universität innsbruck
Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Turnbuch für Schulen

als Anleitung für den Turnunterricht durch die Lehrer der Schulen

Die Übungen höherer Altersstufen bei Knaben und Mädchen

Spieß, Adolf

1889

Wort- und Sachregister

urn:nbn:at:at-ubi:2-4493

Wort- und Sachregister.

Einfache Zahlen verweisen auf die Seiten des ersten Bandes, Zahlen, hinter welchen ein * steht, auf Seiten des zweiten Bandes.

Ab...: Sich von einer Höhe, einem Turngeräth herab bewegen, z. B. Abfroschen vom Pferde 307. — Abfallen vom Reck 342*. — Abgleiten an den Kletterstangen 357. — Abgrätschen vom Barren 300*; vom Pferde 300*, 307*. — Abhüpfen 233*. — Abhurten vom Balken 297, 299. — Ablaufen von einem Male 203, 227, 233. — Abrutschen von der Leiter 136, 351, 357; von den Stangen 355. — Abschwingen vom Recke 364. — Absitzen vom Bock 302. — Abspreizen vom Barren 300*. — Abspringen vom Barren 347. — Absprung, Absprungsseite des Grabens 247. — Abstoßen 252. — Abwickeln 222*.

Ab...: Zur Bezeichnung der Richtung von Oben nach Unten, z. B. Abhang 347, 340*. — Abschwingen der Arme 153. — Absenken s. v. a. senken 315.

Abstand: Mehrerer von einander 115; von einem Ziele 278.

Achselsenken 156. — Achselzucken 156.

Achte als Bewegungslinie 103, 78*.

An...: Einen Körpertheil einem Gegenstande bis zur Berührung nahbringen, z. B. Anarmen 377. — Anfersen 143. — Anfußen 138, 376, 377. — Anhanden 153, 292*. — Anknieen 141, 376. — Anmunden 377. — Anschultern 151, 375. — Anstirnen 374.

An...: Eine Thätigkeit Beginnen, z. B. Anfangen zu gehen 30. — Angehen 248. — Anhinken 250. — Anhüpfen 250. — Anlaufen, Anlaufsort 248. — Antreten 43.

Anreihen 45.

Anrutschen 136.

Anstemmen der Füße 342.

Anstrich der Geräthe 418.

Armthätigkeiten z. B. Armausbreiten 359*. — Armbeugen 154. — Armdrehen 159*. — Armhang s. v. a. Hang mittels der Arme 340*. — Armhauen 155*. — Armheben 153*. — Armkreisen 154. 153*. — Armschwingen 153, 154. 153*. — Armstehen 378. — Armstoßen 154. 157*. — Armstrecken 154. — Arm in Arm als Fassung 386*. — Armverschränkung als Fassung 125. 387*.

Auf...: Eine Bewegung nach Oben oder auf einen Gegenstand z. B. Aufgrätschen auf den Barren 299*. — Aufhocken auf den Bal-

ken 298. — Aufhüpfen 228*; mit Knieheben 233*. — Auflegen der Hände auf die Schultern 66, 401. — Aufkippen der Hände 270. — Aufknieen auf den Balken 297. — Aufladen 396. — Aufrichten 148*. — Aufsitzen auf den Balken 296. — Aufstemmen am Reck 351*; an den Ringen 357*. — Aufsprung, Aufspringen 240.
Auflösen einer hergestellten Ordnung 35.
Aufschwung am Reck 365.
Aufstellung zu den Freiübungen 19, 136*, 170*; in Linie und Säule 171; zum Reihenkörper 34.
Aufzug als Ordnungsübung 461*.
Auseinander als Befehl 35.
Ausfall als Freiübung 148*. — Ausfalllaufen 222*.
Auslauf 235.
Ausweichen: beim Werfen 279; als Ordnungsübung, beim Reihen 64*; beim Begegnen 203; auf dem Balken 215.
Außen: zur Bezeichnung der Richtung bei der Bewegung einzelner Glieder, z. B. der Arme 155*; der Beine 136*; oder bei der Bewegung Mehrerer von einander 375*.
Außen: zur Bezeichnung des Verhaltens an der äußeren Seite eines Geräthes, z. B. Außenquersitz am Barren 293. — Außenseitsitz 299*. — Außenseit-Knickstütz 299*. — Außenseitstand 300*. — Außenseitstütz 301*.

Baden 408.
Bahn: zur Bezeichnung von Oertlichkeiten auf dem Turnplatze, z. B. für Laufen 202; Laufen und Spielen 420; — zur Bezeichnung von Bewegungslinien, z. B. Kreisbahn 21, 227; Schlängelbahn 21; Zickzackbahn 21.
Ball 277. — Ballspiel 277, 407, 281*. — Ballwerfen 281*.
Balken, loser, rollender 222. — Stemmbalken 295.
Barren 281. — Uebungen am Barren: Hangübungen 336. — Sprungstützübungen s. v. a. Barrenspringen 298*. — Stemmübungen 283, 291*.
Bärengang 386. — Bärensprung 319*.
Balkensprung 98.
Bauchhang 349*. — Bauchfelge 343*.
Begegnen als Reigenwechsel 428*.
Beinthätigkeiten, z. B. Beindrehen 63. — Beinkreisen als Freiübung 142*; im Seitstütz am Pferd 316*. — Beinkreuzen 179*. — Beinschlagen 139. 138*. — Beinschwingen 142*. — Beinstoßen 141, 143*. — Beinstrecken 145*.
Beugen, z. B. der Arme 155; des Kopfes 157; des Unterbeines 143. — Beugen zum Sprung 137. — Armbeugen 154. — Kniebeuge, große und kleine 147. — Kniebeugen 145. — Rumpfbeugen 151; Zwangbeugen des Rumpfes 152, Vorbeugen, Seitbeugen, Rückbeugen des Rumpfes 151, 152.
Bock 281, 301. — Bockspringen 301, 322*. — Bocksprung 303. — Bockspiel 323*. — Bockweitsprung 305.
Bogen, zur Bezeichnung der Bewegungsrichtung, z. B. beim Spreizen 136*.

Bogenwurf 278, 287*.
Brett, schräges 336. — Sprungbrett 241. — Steigebrett 351. — Sturmbrett 255.
Burzelbaum 381. — Burzelbock 381. — Burzelwellabschwung 365. — Burzelwelle 349*.
Bügelpaar 302*.

Dauergang 201. — Dauerhinken 302. — Dauerlauf 202. — Dauerschwebestütz 304. — Dauerstand 138. — Dauerstehen 304.
Diebsprung 320*.
Diele 222.
Doppeldurchschlag 266. — Doppelhupf 250*. — Doppelkehre 317*. — Doppelkreuzschlag 247*. — Doppelleiter 308; Uebungen an der D. 325. — Doppelpaar 402*. — Doppelsäule 421*. — Doppelschottischhüpfen 244*. — Doppelschwung 265. — Doppeltau 336, 348.
Dreischlag 230*. — Dreischlagwalzer 243*. — Dreisprung 264*. — Dreistampf 175*.
Drehen des Körpers um seine Längenaxe an Ort 52, 53; während der Fortbewegung 56. 57, 174; um die Breitenaxe 346, 381; um die Tiefenaxe 382. 385. — Drehen zum Liegehang 344. — Drehen auf den Fersen und den Zehen 160*.
Drehen in Schrittstellungen 161*.
Drehen mit Armübungen 164*; mit Knieheben 163*; mit Rumpfübungen 164*; mit Spreizen 162*.
Drehen der Arme 159*; der Beine 63; des Kopfes 156; des Rumpfes 151*.
Drehhalte der Arme 159*; des Kopfes 157, 287.
Drehkehre 315*.
Drehling 319*.
Drehmaß 53.
Drehrichtung 53.
Drehsprung am Bocke 305.
Drehung, siehe Drehen!
Drehwende 315*.
Durchhinken 231, 377.
Durchhocken 344*.
Durchkreuzung 81*.
Durchschlag des Seiles vorwärts 262, rückwärts 266.
Durchschwung am Reck 345*.
Durchstecken als Freiübung 2. Ordnung 377.
Durchwinden 390.

Eidechse als Freiübung 2. Ordnung 386.
Eingrätschen am Barren 299*.
Einlauf(en) in's Seil 235.
Einspreizen am Barren 299*.
Einsprung in's Seil 236.
Einstampf 236*.

Eintheilung, z. B. der Reihe in Paare 109.
Ellenbogenhang am Reck 346*.
Ellengriff am Barren 287; an der Leiter 312; am Reck 336*. — Zwangsellengriff 160*. — Ellenhaltung 159*. — Zwangsellenhaltung 160*. — Ellenstoß 159*.
Emporziehen am Reck 337*.
Erstürmen 257.

Fächer, Fächerstellung 99*.
Fahne im Hangstand als Gesellschaftsübung 393.
Fallwiderstand beim Springen 249.
Fangen des Balles 277, 278. — Fangkünste 279. — Fangnetz 277.
Fassungen 385*.
Faustkampf 280*.
Fechten 280*. — Fechtergang 189*. — Fechterstellung 161*.
Fechtsprung am Pferd 321*.
Feldstuhl als Gesellschaftsübung 395.
Felgabschwung am Reck 364, 343*.
Felgaufschwung am Reck 365, 343*, 345*.
Felgaufzug am Reck 345*.
Felge am Reck 343*. — Bauchfelge 343*. — Riesenfelge 344*. — Wagefelge 344*. — Felgüberschwung 343*. — Felgüberhub 343*. — Felgumschwung 342*.
Fersengang 64, 83.
Fersenheben 143, 144, 143*. — Fersenlaufen 222*. — Fersenstehen 14, 149*.
Fingergriff 309.
Flanke als Stellungsordnung 20; als Sprung am Balken 299; am Barren 208*; am Pferd 309*. — Flankenaufsitzen 313*. — Flankenmarsch 140. — Flankenschwung am Balken 299; am Pferd 298*, 301*.
Fliegen, Sprungfliegen 260.
Flohhüpfen als Freiübung 2. Ordnung 388.
Flügelmann 20, 27, 2*.
Flügelschwenken 167.
Forthüpfen am Reck 331*. — Fortrücken am Reck 330*. — Fortrutschen am Reck 330*.
Freier Sprung 240.
Freie Wage als Freiübung 2. Ordnung 380.
Freisprung am Pferd 321*.
Freiübungen 136, 195, XVIII*, 131*; zweiter Ordnung 371; in getheilter Ordnung 364*.
Freiübungsfolgen 166*; Freiübungszusammensetzungen 168*.
Frosch als Freiübung 2. Ordnung 380.
Froschhüpfen als Sprungspiel am Bocke 323*.
Fühlung beim Schwenken 170.
Führer 20. — Reihenführer 162. — Fußbeugen 149*. — Fußgang 178*. — Fußklappen 149*. — Fußstrecken 149*. — Fußwippen 68, 148*. — Fußwippgang 190*. — Fußwipplaufen 222*.

Gaffel, nicht „Griffel“ 312*.
Galoppanlauf 250. — Galoppgang 386, 184*. — Galoppgehen 86. — Galopphüpfen 88. — Galopplaufen 87, 221*; am Rundlauf 368. — Galoppwalzen 239*.
Gangarten: Fechtergang 189*. — Fersengang 83. — Fußgang 178*. — Fußwippgang 190*. — Galoppgang 386. 184*. — Hockgang 190*. — Hopsergang. — Kiebitzgang 81. — Kniewippgang 188*. — Nachstellgang 66, 184*. — Paßgang 386. — Schlaggang 140. — Spreizgang 140. — Stampfgang 30, 86. — Steifgang 190*. — Steigegang 180*. — Taktgang 23. — Wiegegang 92, 95. — Zehengang 83. — Zeltergang 386.
Ganglinie 51.
Gangreigen 407*.
Gangrichtung 27*.
Gasse als Ordnungsübung 186, 460*.
Gegenschwenken 167.
Gegenzug 101, 106, 78*. — Gegengleicher Gegenzug 186. — G. mit Schlängeln s. v. a. Schlängelgegenzug 128, 191. — G. mit Drehen, Schwenken u. s. w. 187. — G. im Reihenkörper 106. — G. offener Säulen 87*. — G. zur Kette 134.
Gehen in der Richtung vorwärts 25; rückwärts 66; seitwärts 66; — an Ort (Scheingang) 24; von Ort 25, 170*.
Gehen mit Anfersen 143; mit Ausfall 189*; mit Beindrehen 191*; mit Dauerstellungen 177*; mit Fußwippen 190*; mit Hopsen 79, 233*; mit Kniebeugen 190*; mit Knieheben 180*; mit Kniekreisen 180*; mit Kniesteifen 190*; mit Kniewippen 78, 188*; Nachstellen (Galoppgehen) 86; mit Rumpfübungen 191*; mit Spreizen 174*; mit Vielschlag 231*, und Zwischentritt 180*.
Gehen im Wechsel mit Stehen, mit Hüpfen 177*.
Gemeinkörper, 159.
Gemeinübungen: Frei- und Ordnungsübungen 5, 19, 100, 160, 205, 209, 364*; am Barren 291*; am Bock 323*; mit dem Ger. 291*; am Pferd 311*; Reigen 410; an den Ringen 352*; mit dem Schwungseil 265*; mit dem Springstabe 361*.
Gemessenheit der Gang-, Lauf- und Hüpfarten 196.
Gemischter Sprung 296.
Genicksprung als Freiübung 2. Ordnung 378.
Geschwünge am Pferde 310*.
Ger, Gerwerfen 282*.
Gewehrfechten 279*.
Geräthübungen 205, XVIII*, 261*. — Gemeinübungen an Geräthen XIX*.
Geschritte 196.
Geschwünge 310*.
Gesellschaftsübungen als Freiübungen 371, 391.
Gigampfe 359.
Giraffe als Freiübung 2. Ordnung 343.
Gläserschwenken als Freiübung 2. Ordnung 393.
Gleich, Gleichheit 474*.
Gleichschritt 144.
Gleichseitig 353.

Gleichtritt 144.
Grätschen 137. Seitgrätschen 137. — Quergrätschen 138. — Vorgrätschen 138. — Rückgrätschen 138. — Abgrätschen 300*. — Aufgrätschen 299*. — Eingrätschen 299*.
Grätsche als Sprung am Barren 301*; am Pferd 313*. — Grätschschluß am Bock 304. — Grätschschwebestütz am Balken 298. — Grätschsitz am Barren 298*. — Zwanggrätschsitz als Freiübung 376. — Grätschsprung am Bock 323*. — Grätschstand am Pferd 313. — Grätschstellung 137.
Greifholz 419.
Griff 309. — Griffarten: Ellengriff am Barren 287; an der Leiter 312; am Reck 339*. — Zwangsellengriff 160*. — Fingergriff an der Leiter 309. — Häkelgriff an der Leiter 304, 314. — Kammgriff am Barren 288; an der Leiter 315; am Reck 338*. — Zwangskammgriff 160*. — Nachgriff am Reck 331*. — Ristgriff am Barren 288; an der Leiter 312; am Reck 328*, 337. — Spanngriff am Barren 293*. — Speichgriff am Barren 283; an der Leiter 312; am Reck 332*, 338. — Weitergriff am Reck 331*. — Zwiegriff am Reck 329*, 331.
Griff s. v. a. Handhabe, z. B. Seilgriff 264. — Griffseiten der Handklappern 271.
Griffwechsel am Barren 288; an der Leiter 314, 319; am Reck 338*. — Beidhandig 339*; gleichhandig 338*; wechselhandig 338*.
Grundstellung 20, 63.
Grußschwingen 293*.
Gummistränge 280*.
Gurt zum Ringen 399.

Häkelgriff an der Leiter 309, 314.
Halbmond als Reigenwechsel 431*; als Sitzwechsel am Barren 293.
Halbmondschwung am Barren 293, 301*.
Halte als Bezeichnung eines durch eine Bewegung eingenommenen Zustandes, z. B. Beughalte 157; Drehhalte 157; Spreizhalte 75; Stoßhalte 155.
Halten s. v. a. Haltmachen 25; als Gesellschaftsübung 341.
Halteren 274*.
Hand auf Hüfte, Hand auf Schulter, Hand in Hand, Fassungen 389*.
Handgehen 378.
Handgeräthe 267.
Handhüpfen 378.
Handklappen 23.
Handklappern 271, 272.
Handkreisen 270.
Handschlagen 314.
Handstehen als Freiübung 378; am Barren 298*.
Handübungen mit Hanteln 270.
Hang 306, 311, am Barren 336, 341; an der Leiter 311; am Reck 337*; an den schrägen Stangen 330.
Hangarten, z. B.: Abhang am Barren 347; am Reck 340*; an den Ringen 355*. — Armhang am Reck 340*. — Bauchhang am Reck

349*. — Dauerhang am Reck 338*. — Ellenbogenhang am Reck 346*. — Fersenhang am Reck 340*. — Handhang am Reck 337*. — Kniehang am Reck 341*. — Liegehang am Reck 341*; an den Ringen 356*. — Oberarmhang am Reck 340*. — Querhang am Barren 341; am Reck 338*. — Risthang s. v. a. Hang mit Ristgriff, an der Leiter 320; Risthang mit den Fußristen am Reck 342*; an den Ringen 356*. — Schenkelhang an den Ringen 356*. — Schlußhang an den schrägen Stangen 332. — Schräghang am Barren 342. — Schwebehang am Barren 347. — Schwimmhang am Barren 345. — Seithang am Barren 341; am Reck 337*. — Spannhang an der Leiter 316. — Speichhang s. v. a. Hang mit Speichgriff, an der Leiter 320. — Speichgriffhang am Reck 348*. — Sturzhang am Barren 347. — Wechselhang an den schrägen Stangen 332. — Zehenhang am Barren 340.
Hangeln an der Leiter 311, 312; am Reck 338*; an den Stangen 330. — Abhangeln, Aufhangeln an den senkrechten Stangen 335. — Scheinhangeln an der Leiter 312.
Hanggeräthe 307. — Hanggerüste 307. — Hangkehre am Reck 341*. — Hangrechen 326. — Hangschaukel 359. — Hangstand, Hangstehen am Barren 337; an den Ringen 353*. — Hangübungen 306; am Barren 341; am Reck 334*. — Hangwechsel am Barren 343. — Hangzucken an der Leiter 311, 318; am Reck 339*.
Hantel 269. Hantelübungen 267, 268, 273*.
Haspeln mit den Armen als Freiübung 158*.
Haukreisen als Freiübung 156*.
Heben als Freiübung z. B. der Beine 141; der Fersen 143; der Kniee 141. — Armheben 153*. — Knieheben 141. — Fersenheben 143.
Heben als Gesellschaftsübung 391.
Heuerpeuster 381.
Hinken 71. — Ringhinken 394. — Stampfhinken 74.
Hinkkämpfen 401. — Hinksprung 245. — Hinkstand 250. — Hinkwechsel 73.
Hintermann 6.
Hintersprung am Pferd 302*, 305*.
Hochkammhaltung 160*. — Hochristhaltung 160*.
Hochsprung 241, 263*. — Hochtiefsprung 260. — Hochweitsprung 243.
Hochwende am Pferd 320*.
Hocke am Barren 299*, 301*; am Pferd 312*.
Hocken als Freiübung 145; mit Sohlenstand 145; mit Zehenstand 148. — Aufhocken auf den Balken 298.
Hockgang 190*. Hockhalte der Beine 298*, 315*. — Hockstand als Freiübung 146, 148. — Hockstehen auf dem Balken 298; auf dem Pferde 307*.
Hohlkehle an der Leiter 309.
Holzscheibe 277.
Hopsen 79, 181*. — Hopsergang 79. — Hopswalzen 235*.
Huckepack als Gesellschaftsübung 392.

Hund als Gesellschaftsübung 396. — Der lahme Hund als Freiübung 2. Ordnung 387. — Hundegang als Freiübung 2. Ordnung 386.
Hüpfarten: Galopphüpfen 88. — Kicbitzhüpfen 84, 237*. — Kniewipphüpfen 77. — Kreisstützhüpfen 387. — Kreuzhüpfen 253*. — Kreuzschlaghüpfen 229*. — Schlaghüpfen 76. — Schottischhüpfen 85, 240*. — Doppelschottischhüpfen 244*. — Schrittwechselhüpfen 84. — Schwenkhüpfen 235*. — Spreizhüpfen 76. — Stampfhüpfen 232*. — Stützhüpfen 318, 387. — Takthüpfen 64. — Wetzhüpfen 258*. — Wiegehüpfen 98, 245*.
Hüpfen in der Richtung vorwärts 68; rückwärts 68; seitwärts 68; an Ort 68; von Ort 68; auf beiden Füßen (Beinen) 68; auf einem Fuße (Beine) 70, 228*; mit Beindrehen 233*; mit Beinschlagen 76; mit Beinstoßen 232*; mit Fersenheben 232*; mit Fußbeugen und -strecken 233*; mit Knieheben 232*; mit Kniesteifen 233*; mit Kniewippen 77; mit Spreizen 75, 228*; mit Spreiz-Schlagen 224*; im Hockstande 148.
Hüpfen im langen Seil 236; im kurzen Seil 262, 264*.
Hüpflaufen 223*. — Hüpfkämpfen 401. — Hüpfwechsel 75.
Hurten am Reck 329*.

Indianerschritt 225*.
Innen: zur Bezeichnung der Richtung bei der Bewegung einzelner Glieder, z. B. der Arme 155*; der Beine 137*.
— oder bei der Bewegung Mehrerer zu einander 375*.
Innen: zur Bezeichnung des Verhaltens an der inneren Seite eines Geräthes, z. B. Innenseitsitz am Barren 299*. — Innenseitstütz am Barren 298*.
Jugendspiel 405.

Kabold als Freiübung 2. Ordnung 381.
Kamelreiten als Gesellschaftsübung 393.
Kaminfeger am Barren 340.
Kammgriff am Barren 288; an der Leiter 315; am Reck 338*. — Zwangskammgriff 160*. — Kammhaltung der Faust 159*. — Hochkammhaltung 160*. — Tiefkammhaltung 160*. — Zwangskammhaltung 160*.
Kampf 399. — Faustkampf 159*. — Hinkkampf 401. — Hüpfkampf 401. — Ringkampf 399. — Schiebekampf 401. — Vielkampf 405, — Ziehkampf 400. — Zweikampf 399.
Kampfspiele 399. — Kanon 468*.
Kante 209, 210.
Karawane als Gesellschaftsübung 396.
Kastagnetten 272, 275*.
Kehre als Sprung am Barren 294; am Pferd 309*, 315*. — Kreiskehre am Pferd 317*.
Kehrabsitzen am Pferd 305*, 315*. — Kehraufsitzen am Pferd 306*, 315*. — Kehrschwung am Barren 300*. — Kehrsprung 320*, 321*. — Kehrwende am Pferd 315*.
Kehrt s. v. a. Kehrtmachen 62. 308*.

Kernwurf 278, 285*.
Kesselschwenken als Gesellschaftsübung 394.
Kette als Ordnungsübung 133; beim Reigen 411*, 432*. — Kette im Ring 429*. — Kette mit Rad 429*.
Keule 279*.
Kiebitzgang (gehen) 81, 83. — Kiebitzhüpfen 84, 237*. — Kiebitzlaufen 223*. — Kiebitzschritt 203*. — Kiebitzspringen 238*.
Kippen am Reck 351*; an den Ringen 358*. — Aufkippen der Hände 270. — Schwungkippen am Reck 351*.
Klappen, Klappern 271, 272, 275*.
Klappermarsch 272.
Klettern 349. — Ab (abwärts) klettern 355, 356. — Auf (aufwärts) klettern 355, 356. — Stangenklettern 354. — Tauklettern 354. — Vorüberklettern 357. — Wanderklettern 356. — Klettern am Mast 356, 358. — Klettern am Brett 358. — Klettern an der Leiter 358.
Klettergeräth 358. — Klettergerüst 358. — Kletterschluß 354.
Knebelgurt 403.
Knieen als Freiübung 150, 374, 397; beim Reigen 429*; auf dem Pferde 307*, 311*. — Schwebekniecn auf dem Pferde 311*.
Knieanreißen 141. — Kniebeuge 147. — Kniebeugen 145, 144*. — Kniehang am Reck 342*; an den Ringen 356*. — Kniehangabschwung am Reck 342*, 350*. — Kniehangaufschwung am Reck 351*. — Kniehangwelle 350*. — Knieheben 141, 143*. — Kniekreisen 144*. — Knieschnellen 141. — Kniesprung als Freiübung 375; am Balken 300; am Bock 305; am Pferd 312*. — Kniestrecken 145, 144*. — Kniewellabschwung am Reck 365. — Kniewelle am Reck 365. — Kniewippen 147, 145*. — Kniewipphüpfen 77. — Kniewippgang 78, 188*. — Kniewipplaufen 222*.
Knickschwingen am Barren 296*. — Knickstütz am Barren 288, 295*; am Reck 345*.
Knotentau 348.
Kobold als Freiübung 2. Ordnung 381.
Kopfgehen als Freiübung 2. Ordnung 379. — Kopfheister als Freiübung 2. Ordnung 387. — Kopfstehen als Freiübung 2. Ordnung 379. — Kopfübern als Freiübung 2. Ordnung 381.
Kopfübungen 156.
Kreis zur Bezeichnung der Bewegungsrichtung, z. B. Kreisbahn 21, 227. — Kreisgehen als Freiübung 2. Ordnung 385; als Ordnungsübung 35*; am Rundlauf 367. — Kreishauen mit den Armen 156*. — Kreiskehre am Pferd 317*. — Kreislaufen am Rundlauf 367. — Kreislinie 90. — Kreisschaukeln an den Ringen 357*; am Rundlauf 367*. — Kreisschwenken als Ordnungsübung 37*. — Kreisschwingel 366. — Kreisschwingen der Arme 269; der Beine an den Ringen 357*; am Rundlauf 367. — Kreisspringen am Rundlauf 368. — Kreisstützhüpfen im Liegestütz 387.
Kreisen als Ordnungsübung 177. — Umkreisen 69*; beim Reigen 430*. — Kreisen der Arme 154*. — Kreisen der Beine im Querstütz am Barren 299*; im Seitstütz am Pferd 316*. — Kreisen des Rumpfes 151*.

Kreuz, Aufstellung zum 99*.
Kreuz des Pferdes 303*, 305*.
Kreuzaufschwung am Reck 345*. — Kreuzaufzug 345*. — Kreuzbiege auf Dauer als Freiübung 152. — Kreuzhüpfen 253*; beim Reigen 429*. — Kreuzmühle 155*. — Kreuzschlagen 257*. — Kreuzschlaghüpfen 229*. — Kreuzschritt 95. — Kreuzzwirbeln 199*.
Kreuzen als Ordnungsübung beim Reigen 430*.
Kriegsreigen 408*.
Krokodil als Freiübung 2. Ordnung 390.
Kuchenschaß als Freiübung 2. Ordnung 381.
Kugel, Wurfgeräth 277.
Kugeln an den Ringen 356*.
Kurzer Stab 278*.
Kurzschlagen mit den Beinen 141*. — Kurzstrecken der Beine 144*.

Langer Stab 279*.
Langsamschritt 161.
Laube als Freiübung 2. Ordnung 379, 386.
Laufen in der Richtung außer Takt 41; im Takte 43. — Laufen mit Anfersen 143; mit Rumpfwiegen 222*; mit Drehen 223*; mit gemessener Schrittdauer und Schrittlänge 162; mit Nachstellen 87, 220*; mit Nebenübungen 222*.
Laufen durch's Seil 228.
Laufarten: Ausfalllaufen 222*. — Galopplaufen 221. — Hüpflaufen 223*. — Kiebitzlaufen 223*. — Leiselaufen 222*. — Nachstelllauf 87. — Schlaglaufen 77, 221*. — Schottischlaufen 223*. — Spreizlaufen 77, 221*. — Springlaufen 223*. — Steigelaufen 221*. — Taktlaufen 43, 87, 219*. — Wiegelaufen 97, 223*. — Zehenlauf 87.
Laufreigen 407*. — Laufschritt 41. — Laufspringen 264*. — Lauftakt 219. — Laufübungen 263*.
Leap-frog 323*.
Leisetritt 200, 187*.
Leiter 308; schräge 308; senkrechte 328; wagrechte 308. — Doppelleiter 308, 325. — Strickleiter 328.
Leiterbaum 309.
Leiterholm 328.
Liegen als Freiübung 2. Ordnung 377; auf dem Pferde 307. — Rücklingsliegen 307*. — Vorlingsliegen 307*.
Liegebaum 214.
Liegehang am Barren, vorlings 339; rücklings 344; an den schrägen Stangen 331; am Reck 341*; an den Ringen 356*. — Querliegehang 341*. — Leitliegehang 339, 341*.
Liegesitz auf dem Pferde 314*.
Liegestütz, vorlings, rücklings, seitlings, als Freiübung 2. Ordnung 383; am Barren 290. — Grätschliegestütz als Freiübung 2. Ordnung 386. — Hockliegestütz als Freiübung 2. Ordnung 386. — Liegestützgehen als Freiübung 2. Ordnung 385, 396. — Liegestützlaufen als Freiübung 2. Ordnung 385, 395. — Liegestützwechsel als Freiübung 2. Ordnung 388; am Barren 294.

Liegewechsel als Freiübung 2. Ordnung 378.
Linie 100, 12*. — Flankenlinie 100. — Stirnlinie 110, 49*. — Ganglinie 103. — Kreislinie 108. — Schneckenlinie 108. — Mallinie 290*.

Mädchenturnen XXIII*.
Mal 230.
Mantel, Hantelübung 269.
Marsch 21, 24. — Flankenmarsch 140. — Stirnmarsch 26, 140. — Vormarsch 25.
Mast 356. 358.
Mittelmann einer Reihe 3*.
Mühle als Freiübung 154*; als Reigenwechsel 431*; am Pferd 318*; am Reck 348*. — Kreuzmühle als Freiübung 155*. — Mühlaufschwung am Reck 348*.

Nachgreifen 312. — Nachstellen 66. — Nachstellgang 66, 184*. — Nachziehen 73*, 81*, 83.
Nackziehseil 403.
Nationalpolka 238*.
Nebener, Nebnerin 125. — Nebenmann 25, 125, 368*. — Nebenreihen 110, 178. — Nebenziehen 357*.
Neigestütz am Barren 301*.
Nest am Barren 344; am Reck 365; an den Ringen 365*.
Netz am Barren 344.

Oberarmhang am Barren 342; am Reck 340*, 346*. — Oberarmstehen als Freiübung 2. Ordnung 381.
Oberwurf 277.
Offene Aufstellung 115, 118. — Offene Reihen 115. — Offene Säule 120.
Oeffnen der Reihe 117, 2*; der Rotte 122, 10*; der Reihe und Rotte 10*; des Reihenkörpers 12*.
Ordnung, getheilte 102*.
Ordnungsübungen 160, XVI*, 1*.

Paar 109.
Paßgang als Freiübung 2. Ordnung 386.
Pausche des Pferdes 302*.
Pfahl 285*. — Zielpfahl 285*. — Pfahlkopf 285*.
Pferd 302*. — Pferdspringen 302*.
Polka 238*. — Nationalpolka 238*. — Schleifpolka 242*.

Quer ...: Quergrätschen 138. — Querhang am Barren 341. — Querhangstand am Barren 338. — Querliegehang am Barren 341*, 347*. — Querschwebestütz am Balken 296; am Reck 330*. — Quersitz am Reck 332*. — Querstand am Barren 299*. — Querstütz am Barren 283. 291.
Quern als Gesellschaftsübung 393.

Rad(schlagen) als Freiübung 2. Ordnung 382; als Ordnungsübung: Rad der Reihen, der Rotten, der Schrägen, als Reigenwechsel 429*; am Pferde 317*.
Reck 362*. — Reckstange 363. — Reckspringen 327*. — Reckturnen 336*. — Schaukelreck 365.
Reifen, halber 265*.
Reigen XXIII*, 403*.
Reigenarten: Gangreigen 407*. — Hüpfreigen 462*. — Kriegsreigen 408*. — Laufreigen 407*. — Liederreigen 464*. — Ringelreigen 459*. — Sangreigen 408*. — Tanzreigen 406*. — Volksreigen 408*. — Waffenreigen 408*.
Reigengang 407*. — Reigenkörper 456*. — Reigenlauf 407*. — Reigensang 408*. — Reigentanz 404*. — Reigenübung 364*. — Reigenwechsel 428*.
Reigener 406*.
Reihe 19, 27; gebogene 99*; gewinkelte 96*; schräge 19. — Flankenreihe 20, 6*. — Schrägreihe 19*. — Stirnreihe 20, 2*.
Reihen, Reihung 37, 38*. — Zeitdauer der Reihung 47. — Reihungen erster Art 109, 40*; zweiter Art 179, 70*. — Reihung an den Ersten 110; an den Mittleren 60*; an den Letzten 179. — Hinterreihen 109. 40*. — Nebenreihen 109, 41*. — Vorreihen 41*. — Umreihen 40*. — Reihen mit Ausweichen 64*; mit Drehungen vorausgehender Einzelner 44*; mit Kreisen 177; mit Oeffnen und Schließen 44*; mit Schlängeln 67*; mit Umkreisen 69*. — Reihung der Einzelnen 109; der Flankenreihen 54*; der Paare 115; der Reihen 37, 182, 48*, 55*; der Gereiheten 61*; der Rotten 47; der Gerotteten 61*; der Stirnreihen 49*, 52*; der Züge 57*.
Reihung in der Linie 182; in den Paaren 114; in der Reihe 182; in der Säule 182; in der Viererreihe 112.
Reihung zur Linie 49*. 52; zu Paaren 110; zu Schrägreihen 58*; zur Staffel 58*; zur Säule 49*, 52*; zu Viererreihen.
Reihung im Marsche 45*; in der Fortbewegung 57*.
Reihenführer 27. — Reihenglieder 28. — Reihenordnung 31.
Reihenkörper 27, 37, 47, 71, 48*.
Reihenkörpergefüge 112, 190.
Reitschluß am Pferd 305*. — Reitsitz am Balken 297; am Barren 293; am Bock 302; am Pferd 305*; am Reck 328*.
Rhythmus 469*, 473*; der Bewegungsart 199; des Ganges 175*; der Schritte 220*.
Richten 25. — Richtung beim Schwenken 170.
Riesenaufschwung am Reck 344. — Riesenfelge am Reck 344*. — Riesenschritt am Rundlauf 344. — Riesenschwung am Reck 346*. — Riesensprung am Pferd 309*. — Scheerriesensprung am Pferd 309*. — Riesenüberschwung am Reck 344*. — Riesenschwung 344*.
Ring als Ordnungsübung 93*; von Flankenreihen 95*; von Stirnreihen 93*; als Reigenwechsel 428*, z. B. der Reihen, Rotten, Schrägen 430*.
Ring als Handgeräth 280*.
Ringe als Hanggeräth s. v. a. Schaukelringe 352*.
Ringelreigen 459*.

Ringhinken als Gesellschaftsübung 394.
Ringsitzen als Gesellschaftsübung 394.
Ringplatz 399.
Ringen 398, 404. — Ringerpaar 399.
Ristgriff am Barren 288; an der Leiter 312; am Reck 328*, 337*. — Risthaltung 159*. — Risthang am Barren 340; am Reck 342*; an den Ringen 356*. — Ristwellabschwung am Reck 348*. — Ristwelle am Reck 348*.
Rohr 265*.
Rolle als Freiübung 2. Ordnung 381; als Gesellschaftsübung 397; am Barren 297*; am Pferd 308*.
Rotte 27, 109. — Rottenlinie 49. — Rottenordnung 31.
Rücken gegen Rücken 394*.
Rückenprobe als Freiübung 2. Ordnung 385.
Rücklings zur Bezeichnung der Lage oder Stellung hinter einem Gegenstande 314*, 329*; oder dem Turner selber 387*. — Rückwärts zur Bezeichnung der Richtung einer Bewegung 66; beim Seilschwingen 266.
Rück...: zur Bezeichnung der Bewegung nach hinten, z. B. Rückbeugen des Rumpfes 151, 154. — Rücklegen der Hände 341. — Rückschwingen der Arme 153. — Rückspreizen der Beine 138.
Rumpfthätigkeiten, z. B. Rumpfbeugen 151, 150*. — Rumpfdrehen 151*. — Rumpfkreisen 152*; im Knieen 375. — Rumpfstrecken 151, 151*. — Rumpfübungen im Gehen 191*. — Rumpfwiegen 152. — Rumpfwippen 152, 151*.
Rundlauf 366. — Rundtanz 459*.
Rung 284.
Rust 209.

Sägemann als Hantelübung 269.
Salto mortale 382.
Sangreigen 408*.
Säule 109, 12*. — Säulenstellung 85*.
Sattel des Pferdes 305*. — Sattelpausche am Pferd 302*.
Schaukeln als Reigenwechsel, z. B. der Reihen 430*; der Rotten 431*; mit Walzen 431*.
Schaukeln an den Ringen 354*. — Rück- 354*, 355*, Seit- 357*, Vorschaukeln 354*, 355*. — Sitzschaukeln 359*. — Standschaukeln 359*.
Schaukelheben als Gesellschaftsübung 392.
Schaukelleiter 350. — Schaukelringe 365, 352*. — Schaukelschwung 358*. — Schaukelwippe 360.
Scheingang 24. — Scheinhangeln an der Leiter. — Scheinstand 151*. — Scheinwurf 289*.
Schieben als Reigenwechsel, z. B. der Reihen, der Rotten 430; als Gesellschaftsübung 401. — Schiebekampf 401.
Schlagen mit den Beinen 65.
Schlaggehen 65. — Schlaghüpfen 76, 224*. — Schlaghopsen 233*. — Schlaglaufen 65, 77, 221*.
Schlagballspiel 281*.

Schlängeln als Ordnungsübung 128, 30*.
Schlängelbahn 21; gewundene Schlängelbahn 201.
Schlängelgegenzug 128.
Schlängellinie 89.
Schlängelzug 129, 76*.
Schlange, Sitzwechsel zur, am Barren 293. — Schlangenschwung am Barren 293, 301*.
Schleifen 181*. — Schleifhopsen 242*. — Schleifpolka 242*. — Schleifschritt 181*.
Schleudern an den Ringen 356*.
Schliff 180*.
Schluß am Pferde 314*.
Schlußstand 140.
Schnecke als Ordnungsübung 104, 80*.
Schnellgang 201. — Schnellgehen 202. — Schnelllaufen 203. — Schnellschritt 160, 202*.
Schocken 281*.
Schottischhüpfen 85, 240*. — Schottischspringen 241*. — Schottischwalzen 242*.
Schräge 19*. — Schrägreihe 19*.
Schrägsitz an der schrägen Leiter 351. — Schrägspreizen 138*. — Schrägsprung 245. — Schrägstellung 19*. — Schrägstütz am Barren 294*. 301*. — Schrägwage am Pferd 319*. — Schrägwelle am Reck 344*.
Schraube am Balken 300; am Pferd 316*.
Schraubenaufsitzen am Balken 300; am Pferd 307*, 317*.
Schritt 23.
Schrittarten: Hopserschritt 182*. — Kiebitzschritt 82. — Kreuzschritt 95. — Langsamschritt 202*. — Laufschritt 41. — Nachschritt 95. — Schleifschritt 181*. — Schnellschritt 202*. — Schottischschritt 225*. — Schrägvorschritt 206*. — Seitschritt 95. — Sprungschritt 257. — Steigeschritt 182*. — Sturmschritt 257. — Stützschritt 295*. Taktschritt 207*. — Wiegeschritt 92.
Schrittdauer 160. — Schrittgeschwindigkeit 174*. — Schrittgröße 174*.
Schritthalte der Beine 331*.
Schrittlänge 161.
Schrittmaaße 161.
Schrittschluß 313*.
Schrittstellung 136. — Schräg-, Seit-, Vorschrittstellung 138*.
Schrittverbindung 196.
Schrittzeit 161.
Schrittzwirbeln 197*, 250*.
Schubkarren als Gesellschaftsübung 395.
Schulterprobe 153, 269.
Schulterstehen am Barren 298*.
Schulterübungen 156.
Schulterwippen am Barren.
Schwebebaum 213, 214.
Schwebebrett 207.
Schwebehang am Barren 347.

Schwebekampf auf dem Schwebebaum 216; auf den Stelzen 221.
Schwebeknieen auf dem Pferde 311*.
Schwebepfähle 223.
Schwebestand 153*.
Schwebestange 212.
Schwebestütz am Barren 293*; auf dem Pferde 314*. — Querschwebestütz am Balken 296.
Schwebeübungen 206, 262*.
Schwenken, Schwenkung als Ordnungsübung 162, 35*; als Reigenwechsel 428*. — Schwenken der Reihe: rechts um den rechten und links um den linken Reihenführer 162; links um den rechten und rechts um den linken Reihenführer 165; um die Mitte einer Reihe 165. — Schwenken des Reihenkörpers 169. — Schwenken des Reihenkörpergefüges 176. — Schwenken in Stirn (stellung) 162; in Flanke 171; zur Linie 172, 176; zur Säule 173, 176. Schwenken im Marsche 166. — Schwenkungs-Axe 165, 166, 167, 170. — Schwenkungsarten: Flügelschwenken 167. — Fortschwenken 167. — Gegenschwenken 167. — Hin- und Herschwenken 168. — Kreisschwenken 37*. — Staffelschwenken als Reigenwechsel 429*. — Walzschwenken 168. — Fühlung, Richtung beim Schwenken 170.
Schwenkhopsen 235*.
Schwenkhüpfen 235*.
Schwenkkreisen 37*.
Schwenkmühle 168.
Schwimmen 408.
Schwimmhang am Barren 345; an den Stangen 331.
Schwimmhangwelle am Reck 347*.
Schwingen als Freiübung, z. B. der Arme 153, 269.
Schwingen am Barren 292, 294*; am Reck 340*; an den Ringen 354*.
Schwingen des kleinen Schwungseiles 262. — Ab-, Auf-, Rück-, Seit-, Vorschwingen z. B. der Arme 153, 269. — Ab-, Ausschwingen vom Barren 292. — Knickschwingen am Barren 296*. — Kreisschwingen der Arme 262; der Beine an den Ringen 357*; am Rundlauf 367. — Steifschwingen am Barren 294*. — Sturzschwingen an den Ringen 357*. — Taktschwingen mit dem kleinen Schwungseil 262.
Schwungebene 263.
Schwungholen an den Ringen 357*.
Schwungkippen 351*.
Schwungrichtung des Seiles 226.
Schwungschließen der Beine 138*.
Schwungseil, kleines 261; langes 225, 264*.
Schwungstemmen am Reck 351*; an den Ringen 358*.
Schwungwechsel mit dem kleinen Schwungseile 265.
Seit . . . : Zur Bezeichnung einer Bewegung seitwärts, z. B. Seitbeugen des Rumpfes 152. — Seitgrätschen der Beine 137; am Barren 293; Seitgrätschhalte 314; Seitschritt 136. — Seitschwingen an der Leiter 312; der Beine 332*. — Seitschaukeln an den Ringen 357*. — Seitspreizen des Beines 136, 140.

Seit . . . : Zur Bezeichnung der Lage oder Stellung neben einem Gegenstande, z. B. dem Barren 285. — Seithang am Barren 341; am Reck 337. — Seithangstand am Barren 337. — Seitliegehang am Barren 339. — Seitschwimmhang 385. — Seitspannhang an der Leiter 322. — Seitstand am Barren 298*; am Pferd 310*. — Seitsitz am Balken 297; am Pferd 312; am Reck 229*. — Seitstütz am Pferd 310*.
Seitensprünge am Pferd 302*, 309*, 323*.
Seitlings; Zur Bezeichnung der Lage oder Stellung neben einem Gegenstande, z. B. dem Barren 338; oder neben dem eigenen Leibe, z. B. beim Seilschwingen 262.
Senkbewegung, Senken 146*.
Sitz am Balken 297; am Barren 285; am Bock 302; am Pferd 305*; am Reck 330*; an den Ringen 359*.
Sitzarten: Grätschsitz am Barren 298*. — Quersitz am Reck 311. — Reitsitz am Balken 247; am Barren 293, 332*; am Bock 302; am Pferd 305*. — Seitsitz am Barren 285; am Bock 303; am Pferd 305*, 312*; am Reck 329*. — Spaltsitz am Reck 332*; an der schrägen Stange 357.
Sitzeln als Freiübung 2. Ordnung 377; am Reck 331*.
Sitzen 148.
Sitzhocken 148.
Sitzhüpfen als Freiübung 2. Ordnung 377.
Sitzschaukeln an den Ringen 359*.
Sitzwechsel am Balken 297, 299; am Barren 283, 286, 288. — Sitz- und Stützwechsel am Barren 286.
Sitzwellabschwung am Reck 364.
Sitzwelle am Reck 348*.
Sitzwellumschwung 348*.
Sohlenstand 145.
Spalt 331*. — Spaltsitz 332*.
Spanische Mühle als Freiübung 2. Ordnung 387.
Spanngriff am Barren 293*.
Spannhang an der Leiter 313, 316. — Seitspannhang 313.
Speiche am Reck 346*.
Speichgriff am Barren 283; an der Leiter 312; am Reck 332*, 338*.
Speichgriffhang am Reck 348*.
Speichhaltung 159.
Spiele 406.
Spielübungen 378.
Spinnengang als Freiübung 2. Ordnung 386.
Spreize am Pferd 308*.
Spreizen als Freiübung 136, 136*. — Rückspreizen 138. — Schrägspreizen 138*. — Seitspreizen 136. — Vorspreizen 138. — Spreizen im Bogen 136*. — Spreizhalte 141*. — Spreizhüpfen 76. — Spreizlaufen 77, 221*. — Spreizwechsel 137*. — Spreizzwirbeln 200*.
Springel 239. — Tiefspringel 250.
Springen als Freiübung 227*. — Springen am Balken 298; am Barren 298*; am Bock 301; am Pferd 302*; am Reck 327*. —

Springen im und über das Seil 233, 235; über die Springschnur 239; über den Graben 247. — Springen in die Höhe 241; in die Tiefe 250; in die Weite 243.
Seitwärtsspringen 246.
Springlaufen 223.
Springschnur 231. — Springstab 368.
Sprossen der Leiter 309, 313.
Sprossenstange 353.
Sprossentau 348, 353.
Sprungarten: Absprung 252. — Aufsprung 240. — Fechtsprung am Pferd 321*. — Freisprung 240; am Pferd 321*. — Hinksprung 245. — Hochsprung 241. — Hochtiefsprung 260. — Hochweitsprung 243. — Niedersprung 240. — Schrägsprung 245. — Stabsprung 369. — Standsprung 242. — Tiefsprung 252. — Weitsprung 247. — Weittiefsprung 258.
Sprungbrett 241.
Sprunggewichte 274*.
Sprunggraben 247.
Sprungstiege 260.
Sprungschritt 257.
Sprungstützübungen am Barren 298*.
Sprungtreppe 251.
Stab 277*; kurzer 278; langer 279*. — Eiserner Stab 278*. — Holzstab 278*. — Windestab 278*.
Stabspringen 369, 359*; über den Graben (Weite) 369, 360*; über die Springschnur (Höhe) 361*; in die Tiefe 361*.
Staffel 21*. — Staffeln 18*.
Stahlfederketten 280*.
Stampf: 180*. — Zwei-, Drei-, Vierstampf 175*. — Stampfen 23, 29. — Stampfgang 32. — Stampfhüpfen 232*. — Stampflaufen 222*.
Stand: Fersenstand 149*. — Grätschstand am Pferd 313*. — Hangstand am Barren 337*; an den Ringen 353*. — Hinkstand 250. — Hockstand 146, 148. — Querstand am Barren 299*. — Schlußstand 140. — Schwebestand 153*. — Seitstand am Barren 298*; am Pferd 310*. — Sohlenstand 145. — Zehenstand 148.
Standbein 138*.
Standbrett 281.
Standfläche 252.
Standschaukeln an den Ringen 359*.
Stange, schräge, senkrechte 327. — Stangengerüst 327. — Stangenklettern 354.
Steg 207.
Stehen als Freiübung 136*; auf dem Pferd 307*. — Armstehen als Freiübung 2. Ordnung 378. — Handstehen als Freiübung 2. Ordnung 378. — Hockstehen auf dem Pferd 307. — Kopfstehen als Freiübung 2. Ordnung 370. — Wagestehen 140.
Steifgang 190*. — Steiflaufen 222*.
Steifschwingen 294*.
Steigbügel 222.
Steigebrett 351.

Steigegang 180*.
Steigelaufen 221*.
Steigen an der Leiter 349; an der Sprossenstange 353; am Sprossentau 353; am Steigebrett 351; an der Strickleiter 353. — Rücklingssteigen 352. — Seitlingssteigen 351. — Vorlingssteigen 349. — Liegesteigen 353. — Ab- und Aufsteigen an den Stelzen 218.
Stein zum Werfen 277.
Stellen: Auseinanderstellen 387. — Nachstellen 66. — Ueberstellen 387. — Voneinanderstellen 387. — Vorbeistellen 387. — Zurückstellen 387.
Stellung 20, 63. — Erste, zweite, dritte, vierte Stellung 63, 150*. — Fächerstellung als Ordnungsübung 99*. — Fechterstellung 148*, 152*. — Flankenstellung als Ordnungsübung 140. — Grätschstellung 137. — Grundstellung 63. — Schrittstellung 136. — Sternstellung als Ordnungsübung 99*. — Stirnstellung als Ordnungsübung 16*. — Tanzstellung 150*. — Wurfstellung 285*. — Zwangstellung 351, 150*.
Stellungsordnung für die Uebungen im Gehen 170*.
Stelzen 216, 263*. — Stelzenklötzchen 222.
Stemmbalken 281, 295, 302*.
Stemmen 280.
Stemmschaukel 359.
Stemmübungen 280; am Barren 281, 291*; am Stemmbalken 295.
Stirn 21. — Stirnmarsch 26. — Stirnreihe 19.
Stoßen mit den Armen 155; mit den Beinen 141, 143*; als Wurfübung 283*. — Hoch-, Seit-, Tief-, Vorstoßen 155, — Armstoßen 155. — Beinstoßen 141, 143*.
Stoßhalte 155.
Strecken der Arme 22, 153.
Streckfall als Freiübung 2. Ordnung 389. — Streckhüpfen als Freiübung 2. Ordnung 388. — Strecklage als Freiübung 2. Ordnung.
Strickleiter 348, 353.
Stufen der Reihen 16*. — Stufung 18*.
Stürmen 254. — Aufstürmen 257; Erstürmen 257; Hinabstürmen 257. — Sturmbahn 258. — Sturmbrett 255. — Sturmgerüst 258. — Sturmlauf 257. — Sturmschritt 257. — Sturmspringen 260, 264*. — Sturmsprung 260.
Sturzbaum als Freiübung 2. Ordnung 381.
Sturzhang 347.
Stütz am Balken 295; am Barren 283, 292*; am Pferd 305*; am Reck 328*. — Stütz rücklings am Pferd 312*; am Reck 329*. — Stütz vorlings am Pferd 312*; am Reck 329*. — Gestreckter Armstütz am Barren 291. — Knickstütz am Barren 288, 295*; am Reck 345*. — Liegestütz als Freiübung 2. Ordnung 383; am Barren 290; am Pferde 307*, 313*. — Neigestütz am Barren 301*. — Querstütz am Barren 283, 291, 292*. — Schrägstütz am Barren 293*. — Schwebestütz am Barren 293*; am Pferd 314*. — Seitstütz am Barren 291; am Pferde 313*. — Unterarmstütz am Barren 296* — Verschränkter Stütz an den Ringen 358*.
Stützeln, Fortbewegung im Stütz, z. B. am Barren 288.

Stützfläche des Balkens 295; des Reckes 327*.
Stützhüpfen als Freiübung 2. Ordnung 387; am Barren 292, 294*.
Stützkehre am Barren 291, 294*.
Stützschritt am Barren 295*.
Stützwechsel am Barren 292.
Symmetrie 474*.

Tanz 403*, 404*, XXIII*. — Tanzreigen 404*. — Tanzstellung 150*.
Takt 474*. — Taktgang, Taktgehen 23, 51, 144, 175*, 176*. — Takthinken 72. — Takthüpfen 64. — Taktlaufen 44, 219*.
Taktschwingen der Arme 153.
Tau 328. — Tauklettern 355, 358. — Sprossentau, Knotentau 348.
Taucher am Barren 297*.
Theilung der Reihe 27.
Tiefkammhaltung 160*. — Tiefristhaltung 159*.
Tiefspringel 250. — Tiefsprung 252, 264*; mit dem Stabe 361.
Tiefenaxe 385.
Todtensprung als Freiübung 2. Ordnung 382. — Todter Mann als Freiübung 2. Ordnung 397.
Trageholz 419. — Tragriegel 255.
Treppe, Holztreppe, Sprungtreppe zum Tiefspringen 251.
Tritt 206*. — Leisetritt 209*. — Stampftritt 32.
Turnarten XX*. — Turnfahrt 408. — Turnfest 409. — Turngeräth, Turngerüst 417. — Turnleben 409.
Turnkunst 410. — Turnlehrer XIV*, XXIV*.
Turnsaal 19.
Turnsprache 135*.

Ueberheben 354*. — Ueberschlag als Freiübung 2. Ordnung 381, 382; am Barren 346, 298*, 301*; am Pferde 320*; an den Ringen 354*.
Uebungsraum für die Freiübungen 19.
Uebungswechsel 92, 197. — Uebungszusammensetzungen 200. — Uebungsfolgen, Uebungsreihen 167*.
Umkreisen 43*.
Umreihen 40*.
Umwalzen als Reigenwechsel 429*.
Umzug 21, 62, 105, 133, 134, 79*.
Ungleich 474*.
Unterarmhang am Barren 342.
Unterarmkreisen 158*.
Unterarmstehen 379.
Unterarmstütz 291, 296*.
Unterarmübungen mit Hanteln 270.
Unterwurf 278.

Verkehrter Hang s. v. a. Abhang, z. B. am Barren 347.
Vieleck, Aufstellung zum 98*.
Vielschlag 229*.
Volksreigen 408*.

Vor...: Bewegung nach Vorn, z. B. Vorbeugen des Rumpfes 151. — Vorschreiten 86. — Vorspreizen 139*. — Vorstellen, Vorschrittstellung 138*. — Vorstoßen 155.
Vor...: Bezeichnung einer vorausgehenden Bewegung, z. B. Vorschweben, Vorschwingen 317*. — Vorschritt 278.
Vorbeiklettern, Vorüberklettern 357.
Vordermann 6*.
Vorlegen der Hände 341.
Vorlings zur Bezeichnung der Lage oder Stellung vor einem Gegenstande 290; oder vor dem eigenen Leibe 124.
Vormarsch der Stirnreihe 215.
Vorturnen XIX*.
Vorübungen zum Springen 169.
Vorwärts zur Bezeichnung der Richtung einer Bewegung, z. B. des Gehens 21; des Seilschwingens 263.

Waffenreigen 408*.
Wage als Freiübung 2. Ordnung 380; am Barren im Hangstande 343, im Stütz 298*; am Pferd 320*; am Recke im Stütz 344*, im Hang 345*; im Hang an den Ringen 354*. — Schrägwage 319*.
Wagefelge 344*.
Wagestehen 140.
Wagewechsel als Freiübung 2. Ordnung 380; am Barren 298*.
Walzdrehen 239*.
Walzen 239*. — Dreischlagwalzen 243*. — Galoppwalzen 239*. — Hopswalzen 243*. — Schottischwalzen 241*. — Wiegewalzen 243*. — Wippwalzen 243*. — Wetzwalzen 243*.
Walzer 238*.
Walzerschritt 239*.
Walzschwenken 168.
Wanderklettern 356.
Waschmühle als Gesellschaftsübung 304.
Wechsel: Griffwechsel am Barren 288; an der Leiter 314, 319; am Reck 338*. — Hangstandwechsel am Barren 342. — Hangwechsel am Barren 343. — Sitzwechsel am Balken 297, 229; am Barren 286, 288. — Stützwechsel am Barren 292. — Uebungswechsel 92, 197. — Wagewechsel als Freiübung 2. Ordnung 380; am Barren 298*. — Wellaufschwungwechsel am Reck 349*.
Wechsel beim Reigen 412. — Wechselgleich, Wechselgleichheit, Wechselwidergleichheit 470*, 474*.
Wechselkniesprung als Freiübung 2. Ordnung.
Wechselschluß der Beine an den Kletterstangen 355.
Wechselseitig 353.
Weitsprung 248, 250, 263*.
Weittiefsprung 258, 260.
Wellaufschwung am Reck 364, 347*; an den Ringen 357*.
Welle am Reck 365, 347*. — Burzelwelle am Reck 349*. — Kniehangwelle am Reck 350*. — Kniewelle am Reck 365. — Ristwelle am Reck 398*. — Schrägwelle am Reck 347*. — Sitzwelle am Reck 350*.

Wende am Barren 294, 301*; am Pferd 308*, 314*. — Drehwende am Pferd 315. — Hochwende am Pferd 320*. — Kehrwende 315*.
Wendeabsitzen am Pferd 305*, 314*.
Wendaufsitzen am Pferd 307*, 314*.
Wendeschwung am Barren 300*.
Werfen 278. — Wettwerfen 278.
Werfkünsten 279.
Wettgehen 202.
Wettlaufen 203.
Wettspringen 244, 250.
Wettübungen 200.
Wettwerfen 278.
Wetzhüpfen 258*. — Wetzwalzen 243*.
Widergleich 474*.
Wiegegang, Wiegegehen 92, 95, 206*. — Wiegehüpfen 98, 245*. — Wiegelaufen 97. — Wiegeschritt 92. — Wiegewalzen 243*.
Windestab 278*.
Winkelzug 102, 75*, 84*.
Wippe 359. — Schaukelwippe 360.
Wippen: Fußwippen 68. — Kniewippen 147. — Rumpfwippen 152.
Wippwalzen 243*.
Wirbeln mit den Klappern 273.
Wogen, Vor- und Rück-, als Reigenwechsel 428*.
Wolfsprung am Pferd 315*.
Wanderkreis 201.
Wurfarten: Bogenwurf 278. — Kernwurf 278. — Oberwurf 277. — Scheinwurf 289. — Unterwurf 278. — Wurfbewegung 286*. — Wurfstellung 285*.

Zehengang 64, 83. — Zehenlaufen 64, 222*. — Zehenstand 64, 148.
Zeit 473*.
Zickzackbahn 21. — Zickzacklinie 27*.
Ziehen s. v. a. Nachziehen 100.
Ziehen als Uebung des Ringens 398. — Ziehgurt 403. — Ziehkampf 400, 402.
Ziehklimmen 315.
Ziel s. v. a. Mal 231. — Zielpfahl 285*. — Zielwerfen 278.
Zuckhangeln 318.
Zuckstemmen 351*.
Zug 176, 14*. — Zugsäule 15*. — Aufzug 461*. — Gegenzug 101, 106, 78*. — Umzug 21, 62, 105, 133, 134, 79*. — Winkelzug 102, 75*, 84*.
Zugstemmen an den Ringen 358*.
Zwangbeugen des Rumpfes 152. — Zwangbücken des Rumpfes 152.
Zwangdrehen des Kopfes 156.
Zwanggrätschsitz als Freiübung 2. Ordnung 376.
Zwangkammgriff an der Leiter 323.
Zwangschritt 136. — Zwangschritt an den Leitern 352.
Zwangsellenhaltung 160*. — Zwangskammhaltung 160*.
Zwangspanne 352.

Zwangstellung 64.
Zweischlag 230*.
Zweistampf 175*.
Zwiegriff 337*.
Zwirbeln als Reigenwechsel 429*. — Kreuzzwirbeln 199*. — Schrittzwirbeln 197*, 250*. — Spreizzwirbeln 200*.
Zwischenbewegung beim Reigen 428*.
Zwischenhupf 235. — Zwischensprung 341. — Zwischentritt 182*.
Zwischenzug beim Reigen 428*.