

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

Geräthübungen

Geräthübungen.

Zur Einleitung und Uebersicht.

Während wir bei der vorausgehenden Beschreibung der Ordnungs- und Freiübungen höherer Stufen uns von der Absicht leiten ließen, zugleich mit der Anweisung zum schulgemäßen Unterricht eine Uebersicht des gesammten Uebungsgebietes, so weit es überhaupt in der Schule an- und abgebaut werden kann, zu verbinden, leitet uns bei den nachfolgenden Hinweisen auf die Geräthübungen ein anderer Gedanke. Es giebt unter den möglichen Geräthübungen viele, deren erziehlicher Werth nur für eine gewisse Altersstufe voll ausgenutzt werden kann, nachher verlieren sie an Bedeutung, sie sprechen, wenn sie nicht zu ganz ungewöhnlicher Vollenbung entwickelt werden, die Schüler nicht mehr genug an, sie haben, wenn man sie auf den früheren Stufen nicht vernachlässigt hat, als Uebungsmittel einfach ihre Schuldigkeit verrichtet, und man muß sie, da es ja die Beschränkung der Zeit, welche der Schulturnunterricht beanspruchen kann, verbietet, Alles und Allerlei gleichzeitig und nebeneinander zu treiben, zu Gunsten wirksamer Uebungsarten beiseite stellen. Andererseits sind nun aber auch diese Uebungsarten in sich zu einer Höhe entwicklungsfähig und wirklich im geschichtlichen Aufschwunge des Turnens als der Kunst reiner leiblicher Bewegung so reichlich aus- und durchgebildet, daß ihre Behandlung in der Schule eine erschöpfende nicht im entferntesten sein kann. Man würde einem unerreichen Trugbilde nachjagen, wenn man vermeinte, das Ziel, das weit über die Schule und die Schulzeit hinaus liegt, in diese hereinziehen zu dürfen. Es gilt auch in dieser Beziehung,

sich weise zu beschränken. Wenn wir unter diesen zwei Gesichtspunkten eine bestimmte Auswahl von Übungsarten in Beispielen vorführen, die sich im Unterrichte hier und dort bewährt haben, so wollen wir damit nicht gesagt haben, daß sie unter allen Verhältnissen die denkbar beste und die allein zulässige sei. Wie es sich oft zeigt, daß gewisse Übungen an dem einen Orte in ihrem Reiz und in ihrer Wirkung auf die heranreisenden Schüler abgeschwächt sind, während sie an einem anderen Orte noch mit Vorliebe und gutem Erfolge fortgepflegt werden, so erklimmt man zuweilen in gewissen Übungen an dem einen Orte mit Leichtigkeit eine Stufe, zu der man an dem anderen Orte vergeblich hinauftreibt. Nicht auf das einzelne Beispiel, nicht auf die einzelne Turnart kommt es bei jedem zur möglichsten Vollendung hinführenden Unterricht an, sondern darauf, daß der Lehrer die Freiheit des zurückschauenden und des vorschauenden Blickes nicht verliert. Prüfen wir daher jetzt vorab die einzelnen Turnarten, welche schon im Turnbuche I ihre Begründung gefunden haben oder in Aussicht gestellt sind, in ihrem Werthe für den ferneren Betrieb unseres Unterrichts.

I. Schwebeübungen (Turnbuch I, S. 206).

Schwebeübungen.

Wohl dürfen wir voraussetzen, daß es dem Lehrer mit Rücksicht auf die größere Ausbildung der Schüler in den Freiübungen ein Leichtes sein wird, solche Schwebeübungen auf dem Schwebebrett, auf der Kante, auf den Schwebestangen anzuordnen, welche geeignet sind, von Jahr zu Jahr den Fortschritt zu kunstvollerer Ausbildung auch hierhin zu vermitteln, doch würden wir dazu beim Unterrichte der Knaben kaum greifen. Eher gilt dies von den Übungen auf dem Schwebebaum, wo die Übung im Schwebekampf für sich (Turnbuch I, Seite 216) stets anregend bleibt; im Uebrigen gesellen sich die Schwebeübungen auf dem Baume hinfort besser zu denen, welche als Übungen am Stemm balken (Turnbuch I, S. 295) angedeutet sind und werden besser nicht

mehr getrennt gehalten. Geübte Stelzengänger endlich können — doch mehr bei besonderer Gelegenheit! — Ordnungsübungen mannigfaltigster Art und Spiele ausführen. In ihrer Vollendung tritt die Kunst des Stelzentanzes erst dann auf, wenn die lange von den Händen ergriffene Stelze durch die kurze an den Unterschenkel geschnallte ersetzt wird, diese Kunst pflegen wir in der Schule nicht.

II. Die Uebungen im Laufen und Springen (Turnbuch I, S. 224).

Lauf- und Springübungen

sind nach Vorbereitung und Weise der Ausführung Turnbuch I, Seite 202 und Seite 224, sodann Turnbuch II, Seite 218 ff so umfassend behandelt, daß es überflüssig erscheint, hier nochmals eine Reihe von stufenmäßig geordneten Beispielen folgen zu lassen. Die Aufgabe, welche die Pflege dieser Hauptturnübungen auf den höheren Stufen zu lösen unausgesetzt anstrebt, liegt weniger in der Steigerung der Kunstfertigkeit der Einzelnen und der ganzen Ordnung, als in der Steigerung ihrer Leistungsfähigkeit. Es kommt darauf an, daß jeder das Laufen möglichst lang aushalte und schnell vom Platze komme, jeder möglichst hoch und weit springen lerne. Es genügt, wenn der Lehrer im Rahmen der Ordnungsübungen den gegebenen Lehrgang von Zeit zu Zeit wiederholt und hierbei mit immer strengerer Ordnung und Gründlichkeit die besondere Leistung verlangt; haben aber die Schüler einmal eine genügende Fertigkeit in Wahrung der Hauptregeln sich angeeignet, so ist es gerathen wieder auf einfachere Fälle die Uebung zu begränzen. Wir meinen, es solle insbesondere, etwa am Hochspringel, der gewöhnliche Hochsprung mit größerem oder kleinerem Anlauf, wobei mit einem Fuße aufgesprungen, auf beide Füße niedergesprungen wird, und zwar öfter in die Wette geübt werden, ebenso der Hochsprung mit Beinschluß oder Grätschen, wobei mit gleichen Füßen auf- und niedergesprungen wird. Dahin gehören ferner der Weitsprung auf ebenem Boden (mit oder ohne Gebrauch der

Springsehnur), sowie der über den Graben und dann das Schrittspringen (Lauffspringen), zum zwei-, drei-, vier- und mehrschrittigen Sprung, wobei nach einem Anlauf, von einem bestimmten Male an und mit Aufsprung eines (linken oder rechten) Fußes im Wechsel der Schritte eine möglichste Weite ersprungen wird, zu dem letzten Schritte mit beiden geschlossenen Füßen niedergesprungen werden muß („Dreisprung“). Der Sprung in die Tiefe soll stets nur unter Aufsicht des Lehrers und auch das Sturmspringen mit Vorsicht unternommen werden.

Ein Fortschritt bei den im Uebrigen, je älter die Schüler werden, immer weniger verwendbaren Übungen des Laufens im langen Schwungseil (Turnbuch I, Seite 224) ergibt sich daraus, daß die Schüler das lange Seil selber schwingen lernen; zwei, drei oder vier Seile, bei kleinerem oder größerem Abstände in einer geraden oder kreisförmigen Linie gehalten, werden nach gleichen Zeiten geschwungen, so daß die Ordnung aller Schüler in verschiedensten Gliederungen reigenartig die Bahnen durchziehet, und es ist dem Gesichte der Schüler, dem Erfindungsgeiste für die Anordnung ein großer Spielraum zu kunstvollen und schönen Darstellungen eröffnet.

Die Übungen mit dem kleinen Schwungseile behalten wir nunmehr ausschließlich für das Mädcheturnen bei.

Sowohl die Übungen mit dem langen als die mit dem kurzen Schwungseile haben seither in der Schrift: „W. Jenny: Schwungseilübungen. Ein Beitrag zu einem Leitfaden für das Mädcheturnen u. s. w., gr. 8. 4 u. 52 S. 1882. Rud. Lion, Hof“ eine so erschöpfende Bearbeitung erfahren, daß jetzt diejenigen, welchen der in Turnbuch I, Seite 261 ff. gegebene Übungsstoff in Verbindung mit demjenigen nicht genügt, was sich bei dessen Behandlung an Erweiterungen von selbst ergibt, wohl auf diese Schrift zu verweisen sind. Doch würde es als eine Lücke empfunden werden, wenn die selbst schon ziemlich reichhaltige Darstellung der ersten Auflage des Turnbuches für Schulen Seite 412 bis 420 in dieser zweiten ganz gestrichen würde. Darum folgt sie.

Uebungen mit dem kleinen Schwungseil.

Neben der Darstellung dieser Uebungen, wobei aufeinanderfolgend die Einzelnen bethätigt werden, kommt es nun hier darauf an, zugleich auch die ganze Ordnung aller Schüler, sowohl an Ort als auch in der Fortbewegung in gebundener Zeit und innerhalb bestimmt gemessener räumlicher Verhältnisse üben zu lassen, und dann auch in regelmäßig aufeinanderfolgenden Zeiten die einzelnen Reihen des Reihenkörpers in Bewegung zu setzen. Für die gleichzeitige Gemeinübung Aller werden die offenen Flankenreihen in Säule gestellt, wie es bei den Freiübungen geschieht, wenn auch hier die Rücksicht auf die Seile größere Abstände für die in Reihe und Rotten Gestellten fordert. Sind die Schüler einmal soweit fortgeschritten, die verschiedenen Bewegungsarten, wie sie bei unseren entwickelteren Freiübungen beschrieben worden sind, in der bezeichneten Aufstellung nach gleichen Zeiten auszuführen, so findet es wenig Schwierigkeit, auch die meisten der Hüpfarten mit Seilschwingen darzustellen. Die Einzelnen lernen leicht dem gemeinsamen Maße Aller ihre Bewegungen unterzuordnen, sobald sie erst für sich allein die besonderen Uebungen vorausgeübt haben. Es wird darum der Lehrer sich öfter veranlaßt fühlen, den Schülern aufzugeben*), bestimmte Uebungen

*) Ich nehme an, daß Ad. Spieß durch die Wahl des Wortes „aufgeben“ nicht etwa auf die Einführung von Hausaufgaben zur Vorbereitung auf seine Schulturnstunden hat hindeuten wollen; ich würde mich sonst gegen die Annahme einer Zustimmung meinerseits zu verwahren haben.

Noch bemerke ich bei dieser Gelegenheit, daß gerade für den Betrieb derartiger Uebungen als Gemeinübungen in der Schulkunde das Rohr (= der halbe Reifen) einige Vorzüge vor dem Seilchen hat. Es zwingt die Schüler, welche es tragen, sich aufrecht zu halten, und sein Gebrauch veranlaßt weit weniger Staub, als der des Seiles. Eine besondere Ausarbeitung der Uebungen mit dem Rohre mit Berücksichtigung seiner sonstigen Eigenthümlichkeit hier einzuschalten, habe ich gleichwohl Bedenken getragen, um nicht Fremdes in das Schulturnbuch einzuführen.

Der Herausgeber der 2. Aufl.: J. C. L.

mit Seilswingen zu Hause, außerhalb der regelmäßigen Turnzeit, für sich einzuüben, auf daß solche in folgender Stunde als Gemeinübung Aller um so schneller und sicherer erlernt werden können.

Dritte Stufe.

Alle Uebungen erster und zweiter Stufe mit Rückwärts-
swingen des Seiles.

Alle Uebungen erster und zweiter Stufe auch in Gemein-
übung kleinerer oder größerer einzelner Reihen und aller Reihen
nach strengem Zeitmaß und räumlicher Ordnung, mit Vor- und
Rückwärts-
swingen des Seiles.

Wiegehüpfen in der Weise, daß bei jedem Hupfe links
und rechts unmittelbar nach dem Seilswunge unter den Füßen
ein solcher seitlings vom Leibe im Wechsel links und rechts er-
folgt. Wird die Bewegung im $\frac{2}{4}$ Takte ausgeführt, so fallen
je bei einem Hupfe die beiden Schwünge mit den Vierteltakten
zusammen. Hier und bei den folgenden Uebungen werden alle
Schwünge mit gleichen Händen vollzogen.

Wiegehüpfen, so, daß unmittelbar nach jedem Seilswunge
unter den Füßen zwei Schwünge im Achteltakte seitlings vom
Leibe erfolgen; die gleiche Uebung so, daß nach jedem Seil-
swunge unter den Füßen drei Schwünge seitlings vom Leibe
im zweiten Vierteltakte erfolgen (Triole).

Die gleichen Uebungen nun auch mit Rückwärts-
swingen des Seiles.

Wiegehüpfen in raschem $\frac{3}{4}$ Takte mit je drei Schwüngen
bei einem Hupfe, so daß mit dem ersten Viertel der Schwung
unter den Füßen erfolgt, mit beiden letzten Vierteln zwei Schwünge
seitlings vom Leibe gemacht werden; das Schwingen kann hier-
bei vor- oder rückwärts geordnet werden.

Schottischhüpfen in raschem $\frac{3}{4}$ Takt, so daß je bei einem
Hupfe ein Vor- oder Rückswung des Seiles unter den Füßen
erfolgt.

Wiegelaufen im $\frac{3}{8}$ Takt mit je drei Schwüngen unter

den Füßen bei den linken wie rechten Bewegungen; das Schwingen kann hierbei vor- oder rückwärts geordnet werden.

Wiegelaufen mit je nur einem Vor- oder Rückschwung unter den Füßen bei dem ersten, zweiten oder dritten Schritte der linken und rechten Bewegungen.

Wiegelaufen mit je nur zwei Vor- oder Rückschwüngen unter den Füßen; bei zwei näher zu bestimmenden Schritten der linken und rechten Bewegungen.

Wiegelaufen mit je drei Schwüngen seitlings vom Leibe während der linken und rechten Bewegungen. Wird entweder so geordnet, daß während der linken Bewegungen diese drei Vor- oder Rückschwünge seitlings links vom Leibe erfolgen, oder so, daß während der linken Bewegungen die drei Schwünge links, rechts, links vom Leibe erfolgen, bei den rechten Bewegungen rechts, links, rechts vom Leibe; oder endlich so, daß bei den linken Bewegungen rechts, links, rechts, bei den rechten Bewegungen links, rechts, links vom Leibe geschwungen wird.

Wiegelaufen mit je drei Schwüngen, wobei je zwei unter den Füßen und einer seitlings vom Leibe geordnet werden; oder, wobei je zwei Schwünge seitlings vom Leibe und einer unter den Füßen geordnet werden.

Wiegehüpfen im $\frac{2}{4}$ Takt und je drei Vor- oder Rückschwünge seitlings vom Leibe bei jedem linken und rechten Hupf, so daß bei den linken Hüpfen links, rechts, links, bei den rechten Hüpfen rechts, links, rechts vom Leibe geschwungen wird; oder so, daß bei den linken Hüpfen rechts, links, rechts, bei den rechten Hüpfen links, rechts, links geschwungen wird.

Wiegehüpfen oder Schottishhüpfen und Vor- oder Rückschwüngen unter den Füßen mit Kreisen der gestreckten Arme.

Die gleiche Uebung mit Griffwechsel bei jedem Hupse, je nach dem Aufschwingen und vor dem Abschwingen der gestreckten Arme, so daß eine jede Hand den hölzernen Seilgriff der anderen Hand abnimmt und ihr dafür den eigenen abgibt.

Zwei Kreuzhüpfe links und Wiegehupf links im $\frac{4}{4}$ Takte

linkshin (und dann die entsprechenden Bewegungen rechts her, oder im Zickzack von Ort) mit drei Vor- oder Rückschwüngen unter den Füßen, in der Weise, daß die beiden ersten Schwünge mit beiden ersten Vierteltakten erfolgen, der dritte Schwung mit (Kreisen der gestreckten Arme) mit dem dritten Vierteltakt eintritt und bis zum Schlusse des vierten Taktes erst endet, so daß je zwei schnellere Schwünge mit einem langsameren Schwunge wechseln.

Die gleiche Übung mit vier Seilschwüngen, von welchen der Letzte stets seitlings vom Leibe erfolgt.

Drei Kreuzhüpf links und Wiegeschritt links im $\frac{3}{4}$ Takte linkshin (und dann die entsprechenden Bewegungen rechts her, oder im Zickzack von Ort) mit sechs Vor- oder Rückschwüngen, drei unter den Füßen und drei seitlings vom Leibe während der jeweiligen Wiegeschritte.

Ein Hupf links mit Kreuzwirbeln und Wiegehupf links im $\frac{4}{4}$ Takte linkshin (und dann die entsprechenden Bewegungen rechts her, oder im Zickzack von Ort) mit Kreisschwingen des Seiles in wagerechter Ebene rücklings vom Leibe während des Wirbelns und Vorschwing unter den Füßen je bei dem Wiegehupf.

Hüpfen in einer der verschiedenen Hüpfarten mit Vorwärtsschwingen unter den Füßen, so, daß nach je einem gewöhnlichen Schwingen ein Seilschwung bei gekreuzten Unterarmen erfolgt.

Hüpfen mit Vor- oder Rückschwingen und Ziehen durch eine kleine Kreislinie; z. B. links oder rechts Kreisen mit je acht Schottischhüpfen vorwärts, mit je sechzehn oder zwölf Galopp-hüpfen oder Kreuzhüpfen seitwärts links oder rechts. Die Anordnung anderer Hüpfarten und -richtungen, sowie der bestimmten Zahl der Bewegungen überlassen wir dem Lehrer.

Wiegehüpfen von Zweien in Stirn- und Schlußstellung, welche mit den inneren Armen einander um die Hüften zu fester Ordnung fassen und verbinden und Vor- oder Rückschwingen mit nur einem Seile, welches beider äußere Hände fassen und

schwingen. Die gleiche Uebung mit Schottischhüpfen, Kniewipp-
hüpfen, Gehen mit Hopfen, wobei stets auf das Anhüpfen gleicher
Füße streng Bedacht genommen werden muß.

Vierte Stufe.

Die Uebungen der dritten Stufe in Gemeinübung der Ord-
nung Aller, nach strengem Maße von Zeit und Raum.

Verschiedene Hüpfarten und abwechselndes Unterschwingen.
rückwärts und vorwärts in der Weise, daß das Seil nicht über
den Kopf, sondern mit halben Kreisschwingen nur stets bis zur
wagerechten Ebene rück- und vorlings vom Leibe geschwungen wird.
Da nach jedem Vor- oder Rückschwingen zum ganzen oder halben
Kreise geschwungen werden, und jedem Halbkreisschwunge ein
ganzer oder halber Kreisschwung folgen kann, läßt sich's absehen,
in wie mannigfacher Weise der Wechsel von Vor- und Rück-
schwingen bei ununterbrochener Hüpfbewegung geordnet werden kann.

Wiegegang und Hopfen bei jedem der drei Tritte der linken
und rechten Wiegeschritte mit Vor- und Rückschwingen unter den
Füßen bei jedem der drei, oder zwei Hopse, oder nur bei einem
der drei Hopse.

Die gleiche Uebung und Hopfen mit Schwingen nur bei
dem ersten, zweiten oder dritten Tritte der linken und rechten
Wiegeschritte. Bei dieser sowie bei der erstgenannten Uebung
sollen, wo nicht unter den Füßen Schwingen geordnet sind, solche
seitlings vom Leibe erfolgen.

Wiegehüpfen in der Weise, daß nach jedem Hopse links
und rechts unmittelbar nach dem Seilchwunge unter den Füßen
ein solcher in wagerechter Ebene überlings vom Kopfe, im Wechsel
links und rechts im Kreise, erfolgt. Man vergleiche hierbei die
erste Uebung dritter Stufe, und ferner die damit verwandten
folgenden Uebungen, welche für die Verbindung und den Wechsel
der Unterschwünge mit den Kreisschwingen in wagerechter Ebene
überlings vom Kopfe maßgebend sein könne.

Hüpfen und Seilschwingen in der senkrechten Ebene vorlings
vom Leibe.

Schottischhüpfen, Kniemipphüpfen, Gehen mit Hopsen, Wiegehüpfen, Galopp hüpfen, Kreuzhüpfen und Vor- und Rückschwingen nur bei gekreuzten Unterarmen.

Zwei Kreuzhüpfe links und Wiegehupf links und dann die entsprechenden Bewegungen rechts mit zweimaligem Vor- oder Rückschwingen, bei gekreuzten Unterarmen, je bei den Kreuzhüpfen und einmaligem Schwingen, je bei den Wiegehüpfen in der Weise, daß bei letzteren das Schwingen entweder bei gekreuzten Unterarmen, oder ohne Kreuzen derselben geordnet wird.

Drei Kreuzhüpfe links und Wiegeschritt links und dann die entsprechenden Bewegungen rechts, mit Schwingen bei gekreuzten Armen bei den Kreuzhüpfen.

Kreuzschwenthüpfen und Vor- oder Rückschwingen; wird auch mit wechselndem Schwingen der nicht gekreuzten und gekreuzten Unterarme und endlich so geordnet, daß nur bei gekreuzten Armen geschwungen wird.

Schritzwirbeln links rechts links und drei Kreuzhüpfe rechts im $\frac{6}{4}$ Takt und dann die entsprechenden Bewegungen rechts mit Kreisschwingen des Seiles in wagerechter Ebene während des Zwiabelns und drei Unterschwüngen bei den Kreuzhüpfen.

Schritzwirbeln links rechts und Wiegehupf links im $\frac{4}{4}$ Takte und dann die entsprechenden Bewegungen rechts mit Kreisschwingen in wagerechter Ebene während des Zwiabelns und Unterschwung bei den Wiegehüpfen.

Kreuzwirbeln mit Hupf links, zwei Kreuzhüpfe links und Wiegehupf links im $\frac{6}{4}$ Takt und dann die entsprechenden Bewegungen rechts mit Kreisschwingen in wagerechter Ebene bei dem Zwiabeln und mit Unterschwüngen beim Kreuzhüpfen und Wiegehüpfen.

Kreuzwirbeln mit Hupf links, zwei Kreuzhüpfe links, Kreuzwirbeln mit Hupf links und Wiegehupf links im $\frac{3}{4}$ Takt und dann die entsprechenden Bewegungen rechts mit Kreisschwingen in wagerechter Ebene je beim Zwiabeln und mit Unterschwüngen bei den Kreuzhüpfen und Wiegehüpfen.

Schwenkhüpfen im $\frac{4}{4}$ oder im $\frac{3}{4}$ Takt mit Vor- oder Rückschwingen.

Hüpfen in den verschiedenen Hüpfarten und rechts oder links Walzen mit Vor- oder Rückschwingen.

Hüpfen mit Vor- oder Rückschwingen und Ziehen durch eine größere oder kleinere  Linie oder Achte; z. B. durch die  Linie links oder rechts Ziehen mit acht Schottischhüpfen; zur Achte links oder rechts Ziehen mit sechszehn (acht) Schottischhüpfen. Wird auch mit Galopp hüpfen und Kreuzhüpfen seitwärts in bestimmter Zahl von Bewegungen geordnet.

Schritzwirbeln links rechts links und drei gleichfüßige Hüpfen aus einer gekreuzten Stellung der geschlossenen Füße zu einer solchen, wobei zuerst der rechte Fuß vor dem linken, dann dieser vor jenem und zuletzt wieder der rechte vor dem linken kreuzt, ein jeder Hupf mit entschiedenem Kniewippen ausgeführt wird, im $\frac{6}{4}$ Takt, mit Kreisschwingen in wagerechter Ebene je beim Zwirbeln und mit einmaligem Unterschwünge bei jedem der drei Hüpfen und dann die entsprechenden Bewegungen rechts.

Wird auch so geübt, daß je bei den drei Hüpfen drei Unterschwünge, von welchen der zweite bei gekreuzten Unterarmen erfolgt, geordnet werden; auch so, daß bei den drei Hüpfen drei Seitenschwünge links rechts links bei den linken Bewegungen, rechts links rechts bei den rechten Bewegungen gemacht werden; und endlich so, daß je nach den drei Unterschwüngen bei gestreckten Armen ein Griffwechsel erfolgt:

Übungen von Zweien mit Schwingen nur eines Seiles können etwa folgende geordnet werden:

Beide in geschlossener Stirn hüpfen und schwingen bei vier Schottischhüpfen, worauf während der vier folgenden Hüpfen und Schwünge beide in offener Reihe, Stirn gegen Stirn einander zugekehrt sich bewegen, so daß im Wechsel vier Unterschwünge und dann vier Schwünge vorlings von beiden gemacht werden, bald die geschlossene, bald die offene Reihe ziehet.

Beide schwingen, und je nach vier Schottischhüpfen wird das

Seil nur unter einem Hüpfenden geschwungen, so daß im Wechsel der eine und dann der andere über dem Seile hüpfet.

Beide schwingen, und je bei vier Schottischhüpfen hüpfen zuerst beide in geschlossener Stirn, dann nur der eine, dann der andere über dem Seile und endlich beide in offener Reihe mit Schwingen vorlings vom Leibe.

Beide schwingen und hüpfen bei verschiedenster Stellung der geschlossenen Zweier nebeneinander.

Die gleichen Uebungen mit Wiegehüpfen, Kniewipphüpfen und mit Taktlaufen.

Beide schwingen in geschlossener Stirn und hüpfen mit zwei Kreuzhüpfen links und Wiegehupf links und dann mit den entsprechenden Bewegungen rechts.

Uebungen von Zweien mit Schwingen nur eines Seiles, doch so, daß nur je einer schwingt:

Beide stehen in gedrängter Flanke und hüpfen, während der Vor- oder der Hintenstehende das Seil schwingt.

Beide stehen Stirn gegen Stirn und hüpfen, während der eine oder der andere schwingt; auch so, daß je nach mehreren Schwingen oder nach jedem Schwunge im Wechsel der eine und dann der andere schwingt, nachdem die Seilgriffe aus den Händen des einen in die des anderen gekommen sind; auch so, daß nur der eine schwingt, während der andere bald mit dem ersteren über dem Seile hüpfet, bald von diesem sich entfernt, so daß nur dieser allein über dem geschwungenen Seile hüpfet, was in regelmäßigem Wechsel geordnet werden kann.

Uebungen von Dreien, wobei zwei schwingen und einer über dem geschwungenen Seile hüpfet. Die Anordnung verschiedenster Fälle liegt nahe, und auch hierbei können im Wechsel die Einzelnen schwingen und dann über dem geschwungenen Seile hüpfen.

Uebungen von Fünfen, wobei drei in offener Stirn mit zwei Seilen schwingen, und zwei über den geschwungenen Seilen hüpfen.

Uebungen von Zwölfen in offener Ringstellung, Stirn nach

Innen, wobei sechs mit ebenso viel Seilen schwingen, und sechs über den geschwungenen Seilen hüpfen.

Zwei in Stirn Gestellte schwingen zwei Seile so, daß eines jeden innerer Arm den inneren Seilgriff des anderen faßt und dessen Seil mitschwingt. Drei, vier und mehrere in Stirn schwingen ebenso viele Seile, so daß stets der Einzelnen Seil von den Nebenleuten geschwungen wird; durchaus geschieht dies bei den Mittelleuten, bei den Führern nur zum Theil.

Schwingen des kleinen Seiles während des Laufens unter dem langen Schwungseil und dann während des Springens über dasselbe. Wird unter dem hochgeschwungenen langen Schwungseile gelaufen, so schwingen die Läufer die kleinen Seile rückwärts, und soll über dasselbe gesprungen werden, so schwingen die Läufer die kleinen Seile vorwärts. Auch das fortgesetzte Schwingen des kleinen Seiles und das Hüpfen in den verschiedensten Bewegungsarten für Arme und Beine kann über dem geschwungenen langen Seile von Einzelnen ausgeführt werden, Uebungen, welche viel Geschick voraussetzen und stets mit Lust unternommen werden.

III. Uebungen mit Handgeräthen.

A. Die Hantelübungen.

Fortentwicklung der Uebungen nach verschiedenen Richtungen.

Auch für diese Uebungen genügen die Beispiele, welche Turnbuch I, S. 267 giebt, vollständig, den Lehrer bei Fortbildung und Anwendung dieser Turnart zu leiten. Sie gehört nicht zu denen, welche, wenn die Schüler heranreifen, an Bedeutung einbüßen. Im Gegentheil, giebt man sie den Schülern

a) bei den Ordnungsübungen in die Hand, so wirkt ihre Last auf gemessenere Haltung und strengere Sammlung hin, wie die Bewaffnung bei den Kriegsübungen der Wehrleute, die sich ja schon nach der Art der Ausrüstung in Leichtbewaffnete und

Schwerbewaffnete unterscheiden. Ebenso wirken die Hanteln, wenn sie

b) bei den Freiübungen an Ort getragen werden, dazu mit, denselben eine festere Gestaltung zu verschaffen und ihre kräftigende Wirkung auf den Körper zu vermehren. Es liegt vornehmlich nahe, sie hierbei in vielfältiger Weise zu Dauer- und Wettübungen (siehe Turnbuch I, Seite 200) zu verwenden. Denn auch die geringste Last, welche den Armen zugelegt wird, macht sich, wenn sie dauernd auferlegt ist, fühlbar. Mehr aber noch, wenn es die Umstände gewähren, für die Schüler der höheren Stufen schwerere Hanteln, zunächst zwei- und dreipfündige, zu beschaffen. Eine noch weitere Steigerung ihres Gewichts ist aber für den Gesamt-Turnbetrieb in der Schule nicht rathlich; werden also noch schwerere beschafft, so ist es nicht nöthig, solche in größerer Anzahl herbeizubringen, da für gelegentliche Kraftproben Einzelner, die wir hier übrigens nicht ausschließen wollen, einzelne Hantel-Paare ausreichen.

c) Unter den Freiübungen im Gehen lassen sich besondere Haltungen und Bewegungen der mit den Hanteln bewehrten Arme, namentlich beim Wiegegang, beim Kreuz-, Schritt- und Spreizzwirbeln, bei den Ausfällen und dem Gehen mit Ausfall zuordnen, was wir im Hinblick auf die bei der Beschreibung dieser Freiübungen gegebenen Andeutungen für unnöthig erachten näher auszuführen.

d) Von den Uebungen im Springen kennzeichnet sich die Zuordnung von Hantelübungen sowohl als eine einfache Erschwerung der Uebungen, wie beim Sprünge mit tiefem Kniebeugen, Fersenheben, Grätschen, als auch als eine Beflügelung und Vermehrung des Schwunges, wie bei den Sprüngen mit Drehung und dann auch bei den verschiedenen Arten des Sprunges in die Höhe, Weite und Tiefe, insbesondere bei dem Turnbuch II, S. 264 oben beschriebenen Dreisprünge, indem sie nach Art der altgriechischen Halteren (Sprunggewichte) mannigfache Verwendung erhalten können.

B. Die Klapperübungen.

Die Kastagnetten beim Turnen der Mädchen.

Wir haben im Turnbuch I, S. 271 unten, schon bemerkt, daß wir die Klapperübungen stets zu gewissen Jahreszeiten, während mehreren Wochen, etwa mit Ende Hornung bis Mitte April betreiben, dann aber auch mit der Forderung, daß jeder Schüler für jede Hand sein Klapperzeug stets bei sich habe. Der Lehrer wird diese Forderung bei den höheren Stufen der Knaben nun bald erläßlich finden, und vermuthlich aufhören, die Uebungen fortzubetreiben. Aber bei den vorgerückteren Stufen der Schülerinnen kann und soll er die Uebung jährlich wiederkehren lassen, indem er ihnen statt der Klapperhölzchen die Kastagnetten an die Hand giebt, deren Führung mehr Geschick erfordert und wesentlich den geschmeidigen Gebrauch der Arme in Uebereinstimmung mit der Führung des ganzen Leibes ausbilden hilft. Es ist wahr, in der Stunde, in welcher die Schülerinnen das Klapperzeug zum ersten Male an die Finger heften, machen sie damit einen verwirrenden, heillosen Lärm, aber man braucht sie nur einige Minuten sich nach Herzenslust ausklappern zu lassen, dann nehmen sie leise hörend die Weisungen in Empfang, und bald erwachsen ihnen an diesem kleinsten Turngeräthe, wie der Lehrer, welcher Gelegenheit und Ausdauer hat, es im Turnunterricht gemäßigt zu verwenden, stets erfahren wird, wird es nur einigermaßen zu freier Kunst und zu lustigem Spiele gebracht, die verschiedensten Kräfte turnerischen Geschickes und Maßes, nicht nur für ungleichen und gleichen Gebrauch des oberen Gliederpaares, wie solcher in keiner anderen Weise auf so leichte Art in Gemeinübung betrieben werden kann, sondern es helfen diese Uebungen vielmehr im Allgemeinen das Gefühl für Rhythmus nach allen Richtungen der Turnkunst geltend zu machen. Von unseren Schülerinnen erwarten wir in fortschreitender Uebung, daß sie mit einer Hand und mit beiden Händen und bei verschiedenster Armhaltung oder Armbewegung die verschiedensten

kürzeren oder längeren Folgen rhythmisch geordneter Töne, wie sie der Lehrer in gleichlautenden Klängen, oder in einer Sangweise bezeichnet, mit den Schlaghölzchen ausführen und daß sie ebenso ihre verschiedenen Lieder klappern können.

Auch soll gleichzeitig gesungen und geklappert werden, in der Art, daß wie die Töne in der Weise des Liedes auch die Schläge der Hölzchen folgen, oder so, daß nur je bei den guten Tacttheilen, oder bei einzelnen Abschnitten während des Sanges einzelne Schläge oder kleinere Wirbel geklappert werden.

Dann kann auch im regelmäßigen Wechsel mit dem Sang die Klapper mit gemessenen Schlagweisen ertönen, etwa da, wo die Wiederholung eines Liederjaks durch Pausen begrenzt wird. Es kann z. B. bei dem allbekannten Liede: „Ich hatt' einen Kameraden“ das Klappern so mit dem Sange in Verbindung gebracht werden. Sobald der erste Theil des Liedes mit den Worten „einen bessern find'st du nicht“ schließt, schlagen die Klappern mit dem zweiten Achtel des ersten Viertels des genannten letzten Tactes einen kurzen Wirbel, welchem für das zweite Tactviertel zwei Achtelschläge und für das dritte Tactviertel ein Viertelschlag folgen. Im zweiten Theile des Liedes wird dann zugleich mit dem Singen der Worte „gleichen Schritt und Tritt“, welche sich wiederholen, je ein Viertelschlag geklappt, woran sich nach dem letzten Schlag wieder der kurze Wirbel mit den drei Schlägen anschließt, wie solcher am Ende des ersten Theiles eintrat, der Sang des zweiten Liedertheiles wiederholt wird.

In ähnlicher Weise kann nun bei anderen Liedern das Klappern mit dem Sange verbunden und erwartet werden, Sang- und Klapperlust werden leicht ihre eigenthümlichen Weisen aneinander erwecken zu besonderen neuen Schöpfungen dieser vereinten Künste. Bei der Vertrautheit, welche die Lehrer jetzt mit so vielen neuen Bewegungsarten haben, kann ihnen kaum mehr die Verlegenheit, das Klappern mit denselben in immer neuer und anregender Weise bis zur kunstvollsten Verknüpfung im Reigen und Tanz in Verbindung zu bringen, erwachsen.

Auch bei den Ordnungsübungen können die Klappern so in Anwendung gebracht werden, daß z. B. während der gemessenen Zeiten, welche je zu einer Umbildung der Reihen oder des Reihentörpers gesetzt sind, die Schülerinnen eine Schlagweise von gleicher Dauer ausführen, oder, daß mit dem Beginne und Schlusse der Umbildung kurze Wirbel oder einzelne Schläge die bestimmten Zeitabschnitte bezeichnen.

Eine eigenthümliche Anwendung kann dann auch das Klappern bei dem Springen über die Springseilnür oder das von dem Lehrer gehaltene lange Seil finden. So wird z. B. gefordert, daß je mit dem Aufsprunge, je während des Fliegens in der Mitte des Sprunges, oder je mit dem Niedersprunge der Springer mit beiden Händen einen Schlag oder kurzen Wirbel schlage, bei der ferneren Zuordnung der Haltung der Arme, welche entweder freigegeben wird oder zum Vor-, Seit- oder Aufstrecken während des Klapperns bestimmt wird.

Bei dem Laufe unter dem langen Schwungseile kann die Reihe im $\frac{3}{4}$ oder $\frac{4}{4}$ Takte die Seitenschwünge mit den einzelnen Schlägen der Klappern, welche auf die ersten Viertel je mit den Niederschwüngen des Seiles fallen, die gemessenen Laufzeiten begleiten, was für Alle die Wahrung der strengsten Zeitordnung erheischt, oder es wird das bestimmte Klapperzeichen nur je von den unter dem Seile Laufenden gefordert.

Ebenso kann bei dem Springen über das lange Schwungseil entweder die ganze Reihe zugleich mit den Schwungzeiten klappern, oder es geben nur die einzelnen Springer je mit dem Aufsprunge, je während des Fliegens oder je mit dem Niedersprunge das bestimmte Klapperzeichen.

C. Die Übungen mit anderen Handgeräthen.

(Stäben, Stangen, Keulen u. s. w.)

(Das Fechten.)

In der ersten Auflage dieses Turnbuches für Schulen haben die in der Ueberschrift erwähnten Übungen entweder gar keine

oder nur eine ganz beiläufige Erwähnung gefunden, nicht darum, „als ob sie (Turnlehre III, 341) beim Turnen eine untergeordnetere Stelle einnehmen, als vielmehr darum, weil ihre ins Einzelne gehende Beschreibung eine Ausdehnung erfordert hätte, welche zu vermeiden räthlich schien,“ ferner auch weil dieselbe „in anderen Turnbüchern, namentlich von Eiselen und seinen Schülern eine hinreichende Bearbeitung gefunden hätten,“ und endlich, weil sich voraussetzen ließ, der Lehrer, welcher sich mit den im Turnbuch wirklich beschriebenen Uebungen vertraut gemacht habe, werde bei der Verwaltung der nicht näher beschriebenen auch nicht in Verlegenheit kommen.

Vielleicht eben der Umstand, daß der Verfasser des Turnbuches für Schulen sich die angedeutete Entfaltung auflegen zu müssen glaubte, hat es nun seither zur Folge gehabt, daß die Nachfolger und Fortsetzer seines Werkes den von ihm scheinbar vernachlässigten Uebungsarten eine besondere Sorgfalt zugewendet haben, indem sie entweder zu Unrecht Versäumtes nachzuholen sich verpflichtet fühlten, oder auch, im vermeintlichen Gegensatz zu ihm, absichtlich Vernachlässigtes doppelt zu betonen für einen Vorzug erachteten.

Dies gilt ganz besonders von den Uebungen mit dem kurzen Stabe, dem Windestabe Eiselens, durch dessen dauernde und kräftige Handhabung der Betrieb der Freiübungen erst eine wahrhaft schulmäßige Bedeutung sollte erlangen können. Ist nun dieses auch zu viel behauptet, so stehen wir doch nicht an zu bekennen, daß diese Handhabung, namentlich für die Schüler die des meterlangen eisernen Stabes von 2 bis 3 Kilogramm Gewicht und für die Schülerinnen die des nur wenig längeren $\frac{1}{2}$ bis 1 Kl. schweren Holzstabes, ihre besonderen Vorzüge hat, welche weniger darauf beruhen, daß solche Stäbe gleich den Hanteln eine Belastung darstellen, als vielmehr darauf, daß sie, gegriffen mit beiden Händen, ein eigenthümliches Gliederspiel herbeiführen, indem bald die eine, bald die andere Hand eine leitende, gleichsam die steuernde Rolle übernimmt, während die andere sich in ge-

messenster Weise schmiegt und nachfolgt. Derselbe Grund, welcher die breitere Darstellung der Stabübungen in der ersten Auflage des Turnbuches verhindert hat, der Mangel an Raum, zwingt uns auch diesmal davon abzusehen und den Leser auf die zahlreichen Schriften zu verweisen, in denen die Stabübungen seitdem eine mehr oder minder eigenartige und ausführliche Beachtung gefunden haben.

Weniger gepflegt, als die Uebungen mit den kurzen Stäben, sind diejenigen mit dem etwa doppelt so langen Stabe (dem Jägerstocke und der Pike früherer Jahrhunderte) und der drei- und viermal so langen Stange, also mit Stäben, welche die Länge der gebräuchlichen Gere und der Springstäbe haben. Die Uebungen mit den mittleren Stäben dienen u. a. als eine Vorbereitung zum Gewehrfechten, doch auch zu vielen anderen Uebungen, die längeren Stäbe dienen fast nur zu Gemeinübungen, wozu indeß auch die kürzeren vielfach verwendet werden können. Wir begnügen uns auch hier mit der bloßen Erwähnung dieser brauchbaren Handgeräthe, um dabei auszusprechen, daß wir ihren Gebrauch für sehr nützlich halten. Der Zweck des Schulturnunterrichts kann auf sehr verschiedenen Wegen erreicht und seine Aufgabe erfüllt werden. Und, wer nun Gefallen daran findet, dem mit bestimmten Mitteln der Uebung und Ausrüstung nachzugehen, der begehet ein Vergehen wider den Geist der Aufgabe nicht, hat aber ebenso wenig einen Anlaß, sich dessen vor denen zu rühmen, welche mit anderen Mitteln gleiche Erfolge erzielen. — Die Gemeinübungen mit Stäben, daher auch die Uebungen mit den langen Stangen zeigen sich namentlich auch beim Mädchenturnen sehr verwendbar.

Ein für das Turnen der vorgerückteren Stufen äußerst dankbares Turngeräth, welches in gewisser Beziehung den Hanteln den Rang abläuft, ohne sie indeß und noch weniger die Stäbe ganz ersetzen zu können, ist die Keule. Auch für ihre Benützung in der Schule giebt es zweckentsprechende ausführliche Anleitungen, so daß wir uns mit dem Hinweise auf diese bescheiden müssen.

Weniger Werth, als die genannten Handgeräthe, haben vor anderen, welche hier und da in Gebrauch genommen sind, die Ringe (ringförmige Handgewichte von Holz und Eisen), die Stahlfederketten und Gummistränge u. dgl. „armstärkende“ Geräthschaften, weil dieselben mehr für das Turnen Einzelner (im Zimmer) als für das Gemeinturnen von Schulklassen geeignet sind.

Ähnliches gilt auch für die eigentlichen Fechtübungen mit dem Hieb- und mit dem Stoßfechtel, welches, „wo es zulässig ist, in Gymnasien und Gewerbschulen mit Schülern vom 14. bis zum 18. Jahre eingeführt werden“ kann (Spieß kl. Schriften. Hof. Grau & Cie. Rud. Lion. Seite 23) und eingeführt ist. Auch das Fechten gelangt nur dann zu seiner wahren Erscheinung und Bedeutung, wenn es mit Einzelnen zu größerer Vollenbung gebracht werden kann. An Anleitungen dazu, auch an solchen, welche im Geiste des Turnbuchs für Schulen abgefaßt sind, fehlt es nicht.*)

*) Zur Litteratur: Beispielsweise führen wir an:

Stabübungen: D. H. Jäger: Neue Turnschule. Stuttgart. Bong & Cie. 1876.

Niggeler: Anleitung zum Turnen mit dem Eisenstab. Zürich. Schultheß. 1875.

L. Hausmann: Das Turnen in der Volksschule. 4. Aufl. Weimar. Böhlau. 1882. (S. 106. ff.)

Mfr. Maul: Anleitung für den Turnunterricht in Knabenschulen. II. Theil: Die Frei-, Stab-, Hantel- und Ordnungsübungen. 4. Aufl. Karlsruhe. Braun. 1887.

L. Purig: Handbüchlein turnerischer Ordnungs-, Frei-, Hantel- und Stabübungen. 2. Aufl. Hof. Rud. Lion. 1887.

J. C. Lion: Gemeinübungen mit Stäben. Deutsche Turnzeitung. Leipzig. E. Reil. 1869. (S. 81 ff.) (Vergl. D. Schettler, Turnschule für Mädchen. 3 Theile. 4. Aufl. Plauen i. V. A. Hohmann. 1883.)

L. Schüker: Gemeinübungen mit Stäben. Deutsche Turnzeitung. Leipzig. Ed. Strauch. 1887. (Nr. 4 ff.)

Keulenübungen: H. Wortmann: Das Keulenschwingen in Wort und Bild dargestellt. Hof. Rud. Lion. 1885.

D. Die Uebungen im Werfen.

1. Ballwerfen, Schodden und Stoßen.

a. Verschiedene Wurfübungen und Wurfspiele.

Eine Anzahl von Uebungen im Werfen haben im Turnbuch I, S. 277 bis 279 ihre Beschreibung gefunden. Diese werden auch bei den höheren Altersstufen ihre fortgesetzte Pflege finden.

Insbesondere empfehlen wir für diese Stufen das bekannte Schlagballspiel, sowie das anstrengendere Spiel mit dem großen, auch in beiden Händen zu führenden Balle, bei welchem zwei Spielschaaren einander dadurch überwinden, daß es der einen gelingt, den Ball über ein Mal zu schleudern, das hinter die Gegner gesetzt ist. Hinsichtlich der genaueren Beschreibung dieser Spiele und seiner ungezählten Abarten müssen wir abermals auf die Spielbücher, vor allen auf GutsMuths (Spiele zur Uebung und Erholung des Körpers und Geistes u. s. w. 7. Aufl. Hof. Grau & Cie. [Rud. Lion] 1885) verweisen, um so mehr als die meisten dieser Spielarten, wegen der Ausdehnung der Räumlichkeiten, die sie erheischen, wenn sie von Schülern höheren Stufen ausgiebig gespielt werden sollen, sich vom Turnplatze mit seinen so vielfach zu anderen Zwecken in Anspruch genommenen Bahnen ausschließen.

Auch das Schodden oder Werfen mit Kugeln von kleinerem oder größerem Gewichte, welches vorzugsweise in die Weite geschleht, aber auch in die Höhe, etwa über eine am Springel ausgespannte Schnur, geschehen kann, gehört zu den Uebungen, welche, sind dazu die Einrichtungen vorhanden, unternommen werden

F. Ruppberg: Der Largiadèr'sche Arm- und Bruststärker in seiner Verwendung beim Klassenunterricht. 2. Aufl. Braun. Karlsruhe. 1885.

Fechtübungen: B. Eiselen (A. M. Böttcher und Dr. R. Wasmannsdorff): Das deutsche Fiechfechten der Berliner Turnschule. Lehr. Schauenburg. 1882.

J. E. Lion: Das Stoßfechten zur Lehre und Uebung in Wort und Bild dargestellt. Hof. Rud. Lion. 1882.

kann. Die Bewegung des Armes beim Schocken ist diejenige, mit welcher die Kugel bei Kegelspiel auf die Bahn gesetzt wird. Werden die gleichen Kugeln, oder statt ihrer Gewichte und Steine von der Form eines Würfels oder ähnlicher, auch unregelmäßiger Gestalt aus der Höhe der Schulter durch Neigung des Körpers und Streckung des Armes in der Wurfrichtung hinausgeworfen, so heißt die Bewegungsart Stoßen. Auch diese Bewegungsart ist eine sehr turngerichte. Gleichwohl können wir auch das Schocken und Stoßen und müssen wir noch gar manche andere Wurflübung und manches andere Wurffspiel, zumeist aus den angegebenen äußeren Gründen, lieber vom Turnplatze ausschließen; wir erwarten, daß Anlaß zu solcher Uebung und solchem Spiele anderswo bereitet werde.

Dafür haben wir jetzt einer Turnübung aus der Turnart des Werfens zu gedenken, welche ohne Zweifel für Schüler von vorgerückterem Lebensalter die Hauptübung ihrer Art ist, und welche wir deshalb, obgleich die Möglichkeit, sie schon früher zu betreiben, gegeben ist, doch den Schülern der obersten Klassen vorbehalten. Wir meinen das Gerwerfen.

2. Das Gerwerfen.

b. Das Gerwerfen.

Der Ger ist eine Waffe, dessen Gebrauch und Handhabung zugleich gereifere Besonnenheit und Kraft erfordert und, wie jede turnerische Waffenübung von Ernst und Zucht begleitet sein soll, Ernst und Zucht voraussetzen, soll dieselbe nicht zum unnützen Zeitvertreib werden und in gefährvolle Spielerei ausarten.

Da unsere Gere als Wurfgeschosse dienen sollen und der Gebrauch derselben um so mehr Reiz gewähret, als deren Beschaffenheit sich für diesen Zweck eignet, empfehlen wir die Herrichtung von Geren, welche wir seit Jahren als die zweckmäßigste befunden haben. Zum Unterschiede von den Geren, wie sie auf den meisten uns bekannten Turnplätzen in Anwendung sind, soll der Schaft unseres Geres dünn und schlank sein, bei einer Länge, welche nach dem mittleren Maße der Leibesgröße der Uebenden genommen,

reichhoch, oder etwas unter oder über dieser Ausdehnung gegriffen wird. Um auch hierin mehr dem besonderen Bedürfnisse entgegenzukommen, werden nach dem bezeichneten Maßstabe Gere von dreierlei Längen des Schaftes gefertigt, so daß, abgesehen von der Rücksicht auf die verschiedene Leibesgröße der Schüller, auch eine Abstufung für den Gebrauch verschiedener Geschosse erzielt wird. Der Schaft muß entschieden gerade, rund und glatt sein und wird so gebauet, daß an dem Schaftende, welches in die Eisenspitze eingelassen wird, das Holz im Durchmesser bis zu 25 mm. Dicke hat, von da an sich aber bis zum entgegengesetzten Schaftende allmählich verjüngt, so daß hier, wo dasselbe in die Zwinge (einen Ring von dünnem Eisenblech) eingelassen ist, das Holz nunmehr die Dicke von 15 bis 20 mm. erhält. Wir empfehlen für die Bereitung von Gerschaften einmal gesundes und trockenes Fichten- oder Lerchenholz, dann Buchen- oder Eschenholz, und jenes wie dieses wird aus Brettern geschnitten und dann zu Schaften gerüstet. Damit erhalten wir wiederum Gere von verschiedener Schwere und Zähigkeit, und wir empfehlen für die Fertigung der kürzeren und leichteren Gere die beiden zuerst genannten Holzarten, für die Gere von mittlerer Länge Buchenholz und für die langen Gere Eschenholz, was auch mit Rücksicht auf die Preise von Belang ist.

Die Gerspitze wird von Eisenblech in einer Länge von 13 cm. gefertigt und bildet eine becherförmige Röhre, welche sich von der Mündung, in welcher das dicke Ende des Schaftes in einer Länge von fast 10 cm. eingelassen und mit eisernen Stiften vernagelt wird, nach der Spitze hin verjüngt; die äußerste Spitze selber besteht aus Stahl, welcher angeschweißt an das Eisen etwa die Länge von 25 cm. erhält und geeignet ist, mit Leichtigkeit in das Holz des Zielpfahles und seines Kopfes einzubringen, so daß bei einem kräftigen gutgezielten Wurfe der Ger, wie ein Wurfspeer, bei schwebendem Schafte stecken bleibt. Wenn auch bei erster Anschaffung von Geren diese Eisen spitze und die Eisenzwinge, welche das andere Schaftende leicht begränzt, Veranlassung

wird zu einer namhaften Ausgabe, so ist dennoch zu erwägen, wie einerseits das Werfen mit solchen Geren ungleich mehr des Anziehenden hat, als das mit solchen Wurfgeschossen, wie sie meist in Uebung sind, und andererseits überdauert auch eine solche Spitze bei sorgfältigem Gebrauche das zerbrechlichere Holz des Schaftes, das mancher Erneuerung bedarf, um viele Jahre.

Will man besonders schwere oder leichte, längere oder kürzere Gere von dünnerem oder dickerem Schaftholze, um auch mit anderen als den üblichen Geschossen Wurfübungen anzustellen, so kann zu diesem Zwecke auch eine Auswahl dieser verschiedenen Arten beschafft werden, was dann der anregenden Versuche viele möglich macht, das Werwerfen in kunstfertiger Uebung noch mehr fördern hilft.

Da wir zuweilen auch die gesammte Schülerschaar in Gemeinübungen mit den Geren beschäftigen, muß die Zahl der Gere eher mehr als die der Schüler selber betragen, etwa vier bis fünf Duzend, so daß zwei Duzend kürzere Gere aus Fichten- oder Lerchenholz, ein oder zwei Duzend Gere mittlerer Länge aus Buchenholz und ein Duzend lange Gere aus Eichenholz im Stande gehalten werden. Es ist dies schon darum nothwendig, damit durch den Verbrauch und das Zerbrechen von Geren kein Hemmniß in die Betreibung dieser Uebungen komme. Um die Werfschäfte vor Krümmung zu bewahren, ist es nothwendig, daß vor Allem abgelagertes, trockenes Holz zu deren Fertigung genommen werde, und daß die Gere vor Nässe und selber vor einem feuchten Lagerplatze geschützt bleiben, und wir empfehlen zu größerer Vorsicht, stets nach dem Gebrauche, die Gere zu einem Bunde zu vereinigen und mit einem Stricke zu festigen, ein Geschäft, das von den dazu bestimmten Schülern unnachlässig geleistet werden muß, wie von dem Wehrmann die sorgfältige Pflege seiner Waffen.

Von der kunstgerechten Fassung und Haltung des Geres, von der geschickten Bewegung des werfenden Armes und der Stellung und Bewegung des ganzen Leibes vor und während des Wurfes, überhaupt von dem Zusammenwirken aller Leibesglieder

und der Sinne in Uebereinstimmung zu der beabsichtigten That wird der Erfolg im Werfen abhängig gemacht. Wir wollen darum hier versuchen, die einzelnen Bestimmungen der Reihe nach zu bezeichnen, welche miteinander zu geschickter Führung des Geres zu geben sind, indem wir den Kopf auf dem Zielpfahle als Ziel für einen Turner setzen, der bei einem Abstände von drei bis vier Gerlängen von diesem, mit rechtem Arme einen Kernwurf auf dasselbe auszuführen beabsichtigt.

In dem bezeichneten Abstände vom Zielpfahle stellt sich der Werfer in geschlossener Stellung so auf, daß seine linke Flanke entschieden dem Pfahle zugekehrt ist, was auf den Ruf: „Antreten!“ an bestimmte Zeit gebunden werden kann.

Nachdem die rechte Hand den Schwerpunkt des Geres zwischen Spitze und Zwinge rasch abgewogen, faßt dieselbe, bei einigem Ueberwiegen des unteren Schaftes (wie wir zum Unterschiebe von dem oberen Schaft, an welchem die Zwinge ist, fortan die Ausdehnung bezeichnen wollen, an welcher die Spitze befestigt ist), diesen mit vollem festen Griffe der vier Finger und des Daumens. Da diese vorbereitende Thätigkeit bei dem Ruf „Antreten!“ auch vorausgesetzt werden kann, so soll bei dem genannten Rufe die weitere Bestimmung gelten, daß mit der oben geforderten Stellung zugleich der bereits gesagte Ger, an rechter Seite bei Fuß gestellt, in senkrechter Richtung gehalten werde.

Bei dem nun folgenden Rufe: „Stellung!“ fällt der Werfer seitwärts rechts, wie zum Fechterausfall aus, während gleichzeitig der rechte Arm, wie zum Seitstoß gestreckt, den Ger bei unverändertem vollen und festen Handgriff so in wagerechte Ebene bringt und in derselben ruhig hält, daß die Spitze auf den Pfahlkopf gerichtet in der Höhe des rechten Auges liegt, indem zugleich mit dem Ausfall und dem Abstrecken des Geres der Kopf linksum gedrehet und der Blick mit Bemessung des Wurfszieles auf den Pfahlkopf gerichtet wird. Zu beachten ist, daß diese Wurfsstellung in allen Theilen unnachlässig ausgeführt werde. Namentlich gilt dies von dem festen Stand beider Beine auf

ganzen Fuße mit vorwaltendem Stehen auf rechtem Beine, dem Seitwärtsrichten des rechten gebeugten Kniees mit dem gleichseitigen Fuße; ferner von dem Seitbeugen des Rumpfes, der in gleicher Richtung mit dem gestreckten linken Beine gehalten wird; dann endlich von der Streckung des rechten Armes und insbesondere von der Beibehaltung des in Kammlage vollen und festen Handgriffes. Gegen diese ungewöhnliche Haltung des Armes mit dem festen Greifen der im Handgelenke beugenden Hand sträuben sich zumeist die Anfänger, indem sie den Schaft nur zwischen den Fingerspitzen, wie etwa einen Bleistift, zu halten vorziehen und der Gewohnheit, wie zum Steinwurfe auch den Ger zu fassen, folgen. Soll aber ein kräftiger und gerechter Wurf mit dem Gere gelernt werden, so muß die bezeichnete Fassung des Geres durchgeführt und zur Gewöhnung gebracht werden, wie Alles, was zu dieser eigenthümlichen Wurfbübung gehört.

Nun erst, nachdem die Wurfstellung und das Zielen kunstgemäß vorausgegangen, kann der Ruf: „Wurf!“ erfolgen. Mit schwunghaftem Ziehen reißt sofort der rechte Arm bei festem Handgriffe den Ger in der Ebene und Richtung fort, welche zwischen Zwinge und Spitze die Lage des Schaftes einnimmt. Es wird dies dadurch möglich, daß die Wurfschale durch diese Ebene rasch gerissen an dem rechten Ohre nahe vorüber ohne Unterbrechung zum stoßartigen Strecken des Armes übergeht und gleichsam der Gerspitze folgt, von der Schwingkraft des Geres aber überholt, diesen fortan seinem Fluge überläßt, nachdem bereits beim Vorüberreichen der Hand an dem Ohre, diese den vollen festen Griff des Schaftes aufgegeben, indem sie letzteren zwischen gestrecktem Daumen und Zeichen- und Mittelfinger gehalten und fortgeschoben hat. Zugleich mit dieser Wurfbewegung des Armes und zur Unterstützung derselben wechselt der Werfer mit einer Drehung des Oberleibes links aus dem Ausfall rechts zum Ausfall seitwärts links bei vorwaltendem Stehen auf dem linken Beine, wobei der gestreckte linke Arm wie zum Gegengewichte, das Drehen des Oberleibes mit einem Rückschwunge be-

gleitet. Dabei kann, was aber nicht nothwendig ist, mit dem Drehen des Oberleibes das rechte Bein den Stand auf ganzem Fuße theilweise, oder flüchtig ganz aufgeben und dann zu einem kleinen Abstände zur Wahrung des Gleichgewichtes wieder niedergestellt werden, oder es kann das rechte Bein, bei einem völligen Linkskehrtmachen des Oberleibes auf linkem Fuße selber zum Seitsschritt rechts weiterschreitend ausfallen, Alles Bewegungen, welche zur Unterstützung des Wurfes mitwirken sollen. Es kommt Alles darauf an, die Geschicklichkeit des Wurfarmes für die geschmeidige Führung des Geres in gerader Ebene mit möglichster Schwungkraft auszubilden, die Mitbewegung des ganzen Leibes so zu bewirken, daß die Bewegung des Armes unbehindert erfolgen, die Kraft desselben durch sie verstärkt wird.

Für das Werfen links gelten nun die entsprechenden Anordnungen mit Bezug auf Fassung des Geres, auf Stellung und somit auf die Wurfbewegung im Ganzen, wie im Einzelnen, und es gehört durchaus zur turnerischen Ausbildung unserer Schüler, daß das Gerwerfen sowohl rechts, als links gleichmäßig betrieben werde.

Wird ein größerer Abstand für den Werfer vom Zielpfahle, als der oben gesetzte, bestimmt, was bei wachsender Geschicklichkeit und Kraft in allmählicher Steigerung des Maßes für die Länge der Wurfebene geschieht, so wird jetzt die Fassung des Geres so geordnet, daß nunmehr der Schaft da gegriffen wird, wo oberes und unteres Ende im Gleichgewichte vertheilt sind, bei der Rücksicht, daß Haltung und Wurf des Geres in möglichst wagerechter Ebene erfolgen, der Kernwurf beabsichtigte Uebung bleibt.

Wird dann zu immer größerem Abstände vom Zielpfahle abgerückt, so wird im Verhältnisse zu diesem der Schaft so gefaßt, daß die Faust dem unteren Ende näher rückt, das obere Ende an Uebergewicht zunimmt. Zudem kommt nun auch die veränderte Haltung und der Wurf in einer nach vorn weniger oder mehr steigenden schrägen Ebene, so daß der Ger im Bogewurf zum Ziele gebracht wird, wobei die Faust, wie bei dem

Kernwürfe stets in der geraden Linie hingeschwungen wird, welche von der Zwinge zur Spitze der Schaft bezeichnet. Das rechte Bemessen der Fassung und Abwägung des Schaftes im Verhältniß zur Wurfkraft und zu der Länge der bogenförmigen Wurflinie sind hier Bedingungen, von welchen das Gelingen wesentlich abhängt. Es kann dies aber nur durch Übung und wiederholtes Versuchen erfahren und erlernt werden, mit Hülfe des Lehrers aber auf sicherem und kurzem Wege, wenn dieser die besonnene Betreibung mit dem Zügel und Sporn der Kunst leitet.

In Betracht des Zielpfahles mit dem beweglichen hölzernen Pfahlkopfe empfehlen wir, die Höhe vom Boden bis zum Scheitel des letzteren so einzuhalten, daß der Pfahlkopf in gleicher Ebene mit dem Haupte eines Schülers von geringerer Leibesgröße und nicht höher befestigt ist.

Ist erst das Gerwerfen aus der Wurfstellung zu einiger Fertigkeit gebracht, so wird dasselbe auch mit Angehen und dann mit Anlaufen vor dem gesetzten Male geübt. Es gilt dabei die Regel, daß mit dem Beginn der dem Wurf vorausgehenden Gang- oder Lauffschritte und unausgesetzt während derselben der Ger in fester Fassung beim gestrecktem Arme und in bestimmter Ebene für Kern- oder Bogenwurf, ohne Schwanken gehalten bleibe, so daß mit dem letzten der Gang- oder Lauffschritte (die auch der Zahl nach bestimmt werden können), ohne Unterbrechung der sichere Wurf erfolgen kann. Bei dem Rechtswerfen ist die Gang- oder Laufrichtung schrägvornwärts links, bei dem Linkswerfen schrägvornwärts rechts einzuhalten, und es ist schon das Gehen oder Laufen in dieser ungewohnten Richtung an sich nicht leicht, muß aber zumal dann, wenn dabei noch der Arm und die Hand in der obenbezeichneten Weise den Ger halten, zur besonderen Übung gemacht werden, soll zu einem befriedigenden Erfolge und mit Kunst auch diese schöne Ausführung des Gerwerfens dargestellt und durch das Angehen und Anlaufen die Kraft des Wurfs noch gesteigert werden. Ein besonderes Augenmerk ist auch auf das Geschick zu richten, mit welchem rasch im letzten linken oder

rechten Schritt, bei rechtem oder linkem Werfen, der Wurf erfolgen muß, so daß zwischen das Angehen oder Anlaufen und den Abwurf kein Aufenthalt komme, die Bewegung ohne Unterbrechung einen einheitlichen Ausdruck und Verlauf erhält.

Drei wesentliche Bedingungen zu geschicktem Zielwerfen mit dem Ger, welche miteinander verbunden zum Gelingen beitragen, wollen wir hier nochmals nennen. Es gilt erstens die Fassung des Schaftes an der Stelle, welche für den beabsichtigten Wurf als die geeignetste bemessen wird, zweitens muß unter allen Umständen die Kraft des Wurfes in der geraden Richtung bewirkt werden, welche von der Zwinge zur Spitze der Schaft bezeichnet, weil sonst Flattern und Schwanken in die Lage des fliegenden Geräthes kommt und damit der Flug gehemmt wird, und drittens muß der Werfer unverrückt das Ziel scharf im Auge behalten, damit der gefügige Arm und die Hand in der beabsichtigten Richtung auf dasselbe den Wurf ausführen, Auge und Hand, wie zu einem einzigen Gliede verwachsen, übereinstimmen.

Wie bei dem Vorbereiten zu dem unten beschriebenen Stabspringen, so kann auch hier der Lehrer anfangs nur einzelne Reihen in Stellung, Fassung und Führung des Geres zum Wurf vorbereiten, dann aber, wenn alle Reihen geübt sind, auch die ganze Schülerabtheilung in offener Stellung von Reihen und Rotten in Gemeinübung zu Wurfen, welche an Ruf und Zeit gebunden werden. So kann auf Geheiß z. B. das Antreten, die Stellung, der Wurf, letzterer als „Scheinwurf“, wobei der Schaft in der Hand festgehalten bleibt, im bunten Wechsel ihrer Folge ausgeführt werden; es kann die Wurfbewegung mit langsamerer oder schwunghafterer Her- und Hinführung des Schaftes zu Kern- oder Bogenwürfen geregelt, überhaupt die Vorbildung zum Gernwurf in strengster Schule bereitet werden. Dann aber können auch noch andere Griffe aller Art mit einem Arme und mit beiden Armen und Bewegungen mit dem Gere, auch solche, welche von den Gewehrübungen und Lanzenübungen der Kriegsleute entlehnt sind, in den Kreis dieser Uebungen gezogen werden, was bei geschickter

Leitung vielen Reiz gewährt und eigenthümliche Turnübungen mit dem Gere zuläßt, hier aber nur angedeutet werden mag. Vergl. oben S. 279.

Nur in strengster Ordnung, bei Handhabung der gegebenen Regeln, dürfen die einzelnen Reihen das Werwerfen vornehmen. Wird rechts geworfen, so tritt die Reihe mit Linksreihen an den Ersten, der bei rechtem Fuße mit aufgestellter Spitze, in gerader Stirn in die verlängerte Mallinie. Je bei den drei Rufen: Antreten! — Stellung! — Wurf! zieht der Reihe nach ein Werfer nach dem anderen rechtshin auf den Standort, vollziehet nach Geheiß, in drei durch des Lehrers Ruf bezeichneten Zeitabschnitten, seine Uebung und zieht dann zu neuer Linksreihung hinter der in Stirn stehenden Reihe vorüber. Haben alle ihren Wurf gethan, so ergreifen, aber erst auf des Lehrers Ruf: Fasset die Gere! alle Einzelnen wieder den Ger, mit welchem sie vorher geworfen und keinen andern. Zugleich wird dabei die Bestimmung aufrecht erhalten, daß zur Verhütung jeder Verletzung ein jeder seinen Ger mit gesenkter Spitze zu halten verpflichtet ist, ein jeder wieder zu neuer Reihung sich aufstelle. Wird links geworfen, so gilt die entgegengesetzte Reihenordnung.

Erst, wenn sich die Schüler in dieser strengen Ordnung befestigt haben, die geschickte und schnelle Ausübung des Wurfs geübt ist, wird mit dem gleichzeitigen Werfen von Zweien, Dreien, und von Mehreren und endlich mit dem gleichzeitigen Werfen von ganzen Reihen begonnen, wobei die Regel gilt, in offener Reihe (und ist diese die Reihe Aller in bogenförmiger, offener Stellung, so daß alle gleichweit vom Ziele stehen) zu werfen, und zwar stets nach dem Rufe des Lehrers, oder dem eines Schülers, dem jener die Leitung vertrauet.

In ähnlicher Weise wird diese Ordnung gehandhabt beim Werfen mit Angeßen oder Anlaufen, wo dann auf den Ruf: Marsch! oder Laßt! je nur gerade der abziehet, dem der Reihe nach der Ruf gilt. Sobald von dem bezeichneten Male aus der Wurf vollzogen ist, wenden sich die Einzelnen, beim Rechtswerfen

und nachdem sie den Ger abgeworfen, rasch zu neuer Reihung links hin in der Verlängerung der Mallinie, schon um dem nachfolgenden Werfer Raum zu geben; beim Linkswerfen wird dann rechtshin abgezogen. Auch mit Angehen und Anlaufen kann von kleineren Reihen und von der ganzen offenen Reihe Aller gleichzeitig nach dem Rufe geworfen werden; dabei kommt es aber darauf an, daß die Reihe Richtung behalte, um gleichzeitig bei dem zweiten Rufe: Werft!, der hier gegeben werden muß, den Wurf auszuführen.

Findet der Lehrer, daß seine Schüler in Ordnung und Vorsicht geübt sind, so wird zuweilen auch von dem nach Befehl erfolgenden Werfen abgesehen, die Reihe folgt freierem Ermessen, was namentlich dann gilt, wenn in die Wette das Zielwerfen vorgenommen wird, das dann zu beliebtem Wettspiel seine eigenen Regeln für die Abstufung der geschickteren und ungeschickteren Werfer setzt. So wird herkömmlich dem, der den Pfahlkopf trifft und fällt, gestattet, so oft den Wurf zu wiederholen, als ihm diese That gelingt, während der, welcher den letzten Fehlwurf gethan, den gefallen Pfahlkopf wieder zurechtstellen muß.

Die Verwendung der Gere bei Reigen und Tänzen, das Ordnen von Waffenreigen und Waffentänzen, mit ausgewählten Haltungen und Bewegungen des Geres, liegt nahe, und wir wollen es bei der bloßen Hindeutung bewenden lassen, weil nach der ausführlichen Beschreibung der hiezu erforderlichen Ordnungen und Bewegungen, die besonderen Bestimmungen zu geben, eine unschwere Aufgabe für die Lehrer bleibt.

IV. Stemmübungen.

A. Die Stemmübungen am Barren.

Wir überlassen es hier dem Lehrer, je nach Bedürfnis und Umständen die Schüler an dem langen Stellbarren, oder an den kurzen Barren in Gemeinübung größerer oder kleinerer Abtheilungen oder in Uebungen Einzelner zu bethätigen, wobei

im Allgemeinen die Höhe der Barren im Verhältniß zu der Leibesgröße der nun vorgerückteren Schüler gerichtet werden muß, durch Steigerung der Barrenhöhe über das gewöhnliche Maß aber oft auch eine Steigerung zu größerer Kunstfertigkeit in die Abstufung der Uebungen von den leichtern zu den schwierigeren Uebungsfällen vermittelt werden kann. Dies sagen wir nicht allein mit Bezug auf die im Folgenden zusammengestellten Uebungen, sondern auch mit Bezug auf die Uebungen der beiden ersten Stufen, welche bei dem Unterrichte stets wiederholt und zu größerer Kunst ausgebildet werden müssen, und bemerken schließlich, daß die Auswahl von Barrenübungen, welche Turnbuch I. beschrieben worden, vollkommen ausreicht für das Bedürfniß der Mädchen von vorgerückterem Alter, wenn auch ausnahmsweise manche der nun folgenden Uebungen auch beim Turnen dieses Geschlechtes in Anwendung gebracht werden mögen.

Forderungen, welche der Lehrer immer wieder auf's Neue zu stellen hat, sind das Dringen auf genaues Einhalten der Bestimmungen, welche das Wesen einer jeden Uebung im Ganzen und in ihren Theilen ausmachen, das Streben nach der Weise der Ausführung, wonach eine jede Uebung in gemessener Zeit den Ausdruck einer rhythmischen Bewegung gewinnt, für den Uebenden wie für den Schauenden zu freier Kunst erhoben wird. Schüler, welche bei den Freiübungen an gewissenhafte Ausübung der geordneten Thätigkeiten gewöhnt worden, finden und fügen sich leicht in die Regeln und Gesetze, welche auch hier, wo der Turner in anderen Zuständen und auf anderen Stützflächen zu üben hat, die sicherste Richtschnur für kunstgerechten Gebrauch der Kraft bilden.

1. Uebungen im Stütz und Sitz.

a. Das Stützeln und Stützhüpfen.

Stützeln im Querstütz auf beiden Holmen an Ort und abwechselndes Anhanden mit der je stützfreien flachen Hand an die gleichseitige Schulter oder die Brust.

Die gleiche Uebung von Ort vorwärts und rückwärts.

Die gleiche Übung mit Vor-, Seit- oder Hochschwingen des je stützfreien Armes.

Stützhüpfen über die ganze Barrenlänge vorwärts und rückwärts. —

Stützen von Ort mit je zwei kleinen Griffen links und je zwei kleinen Griffen rechts im Wechsel.

Stützen an Ort, wobei die eine Hand ihren festen Griff bewahrt, die andere möglichst weit nach vorn und nach hinten mit kleinen oder mit großen Spanngriffen ausgreift.

Die gleiche Übung von Ort, so daß die Breitenare des Leibes abwechselnd rechts- und links-schräg gegen den senkrechten Längenschnitt des Barrens gerichtet wird.

Stützhüpfen an Ort aus dem Schrägstütz mit voranstehender rechter Hand zum Schrägstütz mit voranstehender linker Hand; es findet also $\frac{1}{4}$ Drehung des Stützhüpfenden hin und her um seine Längenare statt.

Stützen an und von Ort bei rhythmischer Anordnung der Griffe, z. B. in der Trittfolge des Kiebigganges.

Abwechselndes Stützen und Stützhüpfen an Ort und von Ort.

Stützen mit $\frac{1}{4}$ Drehung um die Längenare aus dem Querstütz auf beiden Holmen zum Seitstütz auf einem Holme und aus dem Seitstütze mit gleicher Drehung oder mit entgegengesetzter Drehung wieder zum Querstütz, an Ort.

Stützen und Stützhüpfen in allen angedeuteten Formen mit bestimmten vorgeschriebenen Beinhaltungen, insbesondere im **Schwebestütze** mit geschlossenen vorgehobenen Beinen und im Schwebestütze mit gegrätschten Beinen; die gegrätschten Beine schweben vor oder hinter beiden Händen über beiden Holmen, oder vor oder hinter einer Hand, sei es die festhaltende oder die weitergreifende Hand, über einem der beiden Holme. — Zuvor übe die Formen des Schwebestützes auf Dauer.

Stützhüpfen mit $\frac{1}{2}$ Drehung um die Längenare aus dem Querstütz auf beiden Holmen zum Querstütz und aus dem Seitstütz auf einem Holme, Rüstgriffs, zum Seitstütz auf dem anderen

Holme: **Stückkehr.** Die Drehungen sind, wenn die Uebungen fortgesetzt werden, immer die gleichen, oder sie erfolgen abwechselnd links und rechts. —

b. Das Schwingen im Stütz.

Schwingen im Querstüze mit flüchtigem Hin- und Herdrehen des Leibes um seine Längsaxe je in der Höhe des Vordrucks und des Rückschwingers oder je mit dem Vordruck und mit dem Rückschwinger.

Schwingen im Querstüze mit Stützkeln vorwärts und rückwärts.

Schwingen im Schrägstüze mehr seitwärts als vorwärts und rückwärts. Die Uebung wird mit einem **Flankenschwunge** aus dem Barren über den vorlings oder über den rücklings liegenden Holm beendet.

Schwingen im Schrägstüze mit Stützkeln.

Schwingen im Querstütz mit Stützhüpfen je bei dem Vorschwingen oder je bei dem Rückschwinger oder bei jedem Vorschwingen und jedem Rückschwinger. Wird zuerst an Ort und dann auch vorwärts und rückwärts geübt. Sowohl mit dem Vorschwung als gegen den Schwung.

Schwingen im Schrägstüze mit Stützhüpfen in den gleichen verschiedenen Weisen der Ausführung.

Schwingen im Querstütz, ohne und mit Stützkeln und mit Stützhüpfen an Ort und von Ort, mit bestimmten vorgeschriebenen Haltungen einzelner Leibestheile, z. B. Beugehalten des Kopfes, steifer Streckung des Rumpfes: Steifschwinger, Spreiz- und Hebehaltungen eines gestreckten oder gebeugten Beines oder beider Beine, endlich mit geordnetem Wechsel der vorgeschriebenen Haltungen, z. B. mit Beinstoßen je bei dem Vordruck und Rückschwinger. —

c. Das Stützkeln, Stützhüpfen und Schwingen im Kniestütz.

Stützkeln und Stützhüpfen mit abwechselndem Senken des Halses zwischen die Schultern und Herausheben des Halses aus

denselben in Uebereinstimmung mit den Vor- und Rück-Schwingungen der Beine: Schulterwippen. —

Stütz und Senken mit Beugung der Arme zum Knickstüz. Wird so geordnet, daß für diese Bewegung, welche am zweckmäßigsten in Gemeinübung von Mehreren vorgenommen wird, acht, sechs, vier, zwei Zeiten gezählt werden, oder so, daß nur eine Zeit gezählt wird.

Knickstüz und Erheben mit Streckung der Arme zum Stüz der gestreckten Arme; wird behandelt wie die vorausgehende Uebung.

Stütz- und Ellenbogenwippen aus gestrecktem Armstüze zum Knickstüze der mäßig gebeugten Arme, so daß der Wechsel beider mit Schwingung ausgeführten Bewegungen nach Zeiten erfolgt; auch so, daß das Wippen aus dem Stüz der gebeugten Arme beginnt. Ist auch Vorübung für das Stüzhüpfen.

Knickstüz und Ellenbogenwippen aus dem Stüze der stark gebeugten Arme zum Stüze der mäßig gebeugten Arme; oder aus diesem zu jenem. Ist auch Vorübung für das Hüpfen im Knickstüz. —

Stützkeln an und von Ort im Knickstüze der mäßig gebeugten Arme.

Stützkeln an und von Ort im Knickstüze der stark gebeugten Arme.

Stüzhüpfen an und von Ort aus dem Knickstüz der stark gebeugten Arme über die ganze Länge des Barrens. —

Stützlehre aus dem Querstüz und aus dem Knickstüze zum Knickstüz.

Schwingen aus dem Knickstüze der stark gebeugten Arme und Stützkeln an und von Ort, so daß bei jedem Vor- und jedem Rückschwingen ein Stützschritt gemacht wird.

Schwingen aus dem Knickstüze der stark gebeugten Arme und Stüzhüpfen bei jedem Vor- oder Rückschwingen; sowohl bei jedem Vorschwingen, als auch bei jedem Rückschwingen. Wird zuerst an Ort und dann auch vorwärts und rückwärts geübt. —

Stützlehre mit Schwingen im Knickstütz.

Schwingen im Stütz und gleichzeitiges Beugen (Einknicken) beider Arme zum Knickstütz beim Vorschwingen (Rückschwingen), Strecken der Arme beim Rückschwingen (Vorschwingen).

Schwingen im Stütz und gleichzeitiges Beugen und wieder Strecken beider Arme bei jedem Vorschwingen, bei jedem Rückschwingen und je bei dem Vor- und Rückschwingen: Schwingen mit Ellenbogenwippen, kurz Knickschwingen.

Schwingen in Stütz und gleichzeitiges rasches Beugen und wieder Strecken beider Arme am Ende jedes Vorschwunges, jedes Rückschwunges und jedes Vor- und Rückschwunges.

Die gleichen Uebungen mit Stützhüpfen an Ort und von Ort, im letzteren Falle sowohl mit dem Schwunge als auch gegen den Schwung. —

Knickstütz und Schwingen zum Grätschsitze vor den Armen; ebenso zum Grätschsitze hinter den Armen.

Sitzwechsel aus dem Grätschsitze vor den Armen zum Grätschsitze hinter denselben, oder aus letzterem zum ersten in der Weise, daß je der Schwung im Knickstütz gemacht wird.

Knickstütz und Schwingen zum Sitze vor einer Hand; die gleiche Uebung zum Sitze hinter einer Hand. —

Knickstütz, Schwingen und Abschwung über den Holm vor einer Hand zum Niedersprunge mit Kehre.

Knickstütz, Schwingen und Abschwung über den Holm hinter einer Hand zum Niedersprunge mit Wende. —

d. Der Unterarmstütz.

Stütz auf den Unterarmen, Schwingen und Abschwung über den Holm vor oder hinter der Hand zum Niedersprunge mit Kehre oder mit Wende.

Stütz auf den Unterarmen, Schwingen und gleicharmiges Fortrutschen vorwärts oder rückwärts, so, daß je bei einem Vorschwingen ein Ruck vorwärts, oder je bei einem Rückschwingen ein Ruck rückwärts gemacht wird.

Niederlassen aus dem Kniestütz und aus dem Stütze durch gleichzeitiges Beugen beider Arme zum Unterarmstütz und wieder Erheben durch Strecken der Arme zum Stütz.

Schwingen im Stütz (Kniestütz), Armbeugen zum Unterarmstütze beim Vorschwingen (Rückschwingen) und Armstrecken zum Stütze beim Rückschwingen (Vorschwingen).

e. Die Schere, die Rolle, der Ueberschlag und die Wage.

Stütz und Schwingen aus dem Grätschsitze vor oder hinter den Händen und nach einem rechts oder links Rehrtmachen Niederschwingen zum Grätschsitze: Sitzwechsel zur **Schere**. Dieser Sitzwechsel wird halb mit einem Rückschwingen zwischen den Holmen hin aus dem Sitze vor den Händen, halb mit einem Vorschwingen aus dem Sitze hinter den Händen als Schere mit Rückschwingen und als Schere mit Vorschwingen sowohl an Ort als von Ort ausgeführt, dann auch ohne Schwingen zwischen den Holmen hin, ferner im Wechsel mit den Sitzwechseln zum Halbmond und zur Schlange und anderen. Bei den Schwingen zwischen den Holmen hin können die Arme auch zum Kniestütz und zum Unterarmstütze gebeugt sein.

Aus dem Grätschsitze auf beiden Holmen fortgesetztes Drehen (Rollten) um die Breitenaxe, vornehmlich vorwärts zum Stand oder zum Handhang (Speichgriffs) und zum Grätschsitze. Dabei „taucht“ der Oberleib mit den Armen zwischen den Holmen vorwärts hinab, gehalten von den grätschenden gestreckten Beinen so lange, bis die Hände und Arme den Leib zur völligen Drehung wieder hinaufziehen können. —

Aus dem Grätschsitze auf beiden Holmen fortgesetztes Drehen um die Breitenaxe, sowohl vorwärts als auch rückwärts, zu demselben Grätschsitze, so daß während der Drehung der Leib im Ellenbogenhang oder im Stütze der seitgestreckten Arme oder endlich mit jedesmaligem Aufkippen zum Kniestütze von den auf die Holme gebreiteten Armen gehalten wird. Die Uebung wird als **Rolle** vor-

wärts und rückwärts über die Barrenlänge mit Hochhalte oder später mit Streckhalte der Beine ausgeführt.

Aus den verschiedenen Arten des Sitzes und des Stützes (Knickstützes, Unterarmstützes) einmalige Drehung vorwärts um die Breitenachse des Leibes als **Heberschlag** zum Stand in der Mitte des Barrens mit längerem Stütz einer Schulter auf einem Holm (Schulterstehen), besonders aber am Ende des Barrens nach Außen hin mit möglichster Streckung der Arme bis zum dauernden **Handstehen** geübt. — Füge hinzu: Wendabschwung aus dem Handstehen am Ende des Barrens nach Außen hin.

Stütz und **Wage** auf einem unter den Hüftkamm gestemmen Arm, Wagewechsel von einem Arme zum anderen, Rückschwingen zur Wage, Heben zur Wage aus dem Schwebestütz und aus dem Knieen, Senken zur Wage aus dem Schulterstehen und dem Handstehen.

2. Sprungstützübungen.

(Das Barrenspringen.)

a. Sprünge aus dem Seitstande innerhalb des Barrens.

Seitstand im Barren, Ristgriff beider Hände an dem vor dem Leibe liegenden Holme und Flankenschwung rechts oder links hinauf mit Quergrätschen der Beine und sich anschließender $\frac{1}{4}$ Drehung rechts oder links um die Längsaxe des Leibes zum Grätschsit auf den Holmen.

Flanke aus der gleichen Stellung über den rücklings gelegenen Holm.

Flanke aus der gleichen Stellung über den vorlings gelegenen Holm.

Sprung zum Innenseitstütz vorlings aus der gleichen Stellung und Flankenschwung rechts oder links über den rücklings oder über den vorlings gelegenen Holm.

Sprung zum Innenseitsitz auf dem rücklings gelegenen Holm, aus der gleichen Stellung, fortgesetzt zu üben.

Hocke aus dem gleichen Seitstand oder aus dem Innenseitsitze rückwärts über den rücklings oder vorwärts über den vorlings gelegenen Holm.

Grätsche vorwärts oder rückwärts in den gleichen Formen.

Hocke vorwärts aus dem Innenseitsitz über den vor dem Leibe gelegenen Holm mit Ristgriff beider Hände auf dem Holme, auf welchem der Sitz stattfindet, zum Außenseitsitz auf dem anderen Holme, zum Außenseit-Knickstüz rücklings auf demselben, zum Oberarmhang rücklings an demselben und zum Niedersprunge, wobei der Barren rücklings vom Niederspringenden bleibt.

b. Sprünge aus dem Querstande vor dem Barren-Ende.

Sprung mit beiden (gleichen) Beinen aus dem Stande quer vor dem Ende des Barrens zum Stüz auf beiden Holmen und **Kreisen** eines gestreckten Beines von Außen nach Innen über einen Holm, so daß je die eine Hand für das schwingende Bein nur flüchtig den Holm verläßt und dann wieder zum Stüze greift: Einspreizen.

Die gleiche Uebung und **Kreisen** eines Beines von Innen nach Außen.

Beide Uebungen aus dem Stande zu demselben.

Beide Uebungen aus dem Stüze zum Stande.

Beide Uebungen aus dem Stüze zu demselben. —

Sprung mit beiden Beinen und Stüz beider Arme zum Grätschsitz auf beiden Holmen, so daß für beide schwingende Beine zugleich beide Hände nur flüchtig die Holme verlassen: Aufgrätschen.

Sprung mit beiden Beinen und Stüz beider Arme mit Grätschen über beide Holme zum Stüz: Eingrätschen. —

Sprung mit beiden Beinen und Stüz beider Arme zum Kehraufsitzen rechts oder links auf einem Holme, so daß für

beide schwingende Beine die linke oder die rechte Hand nur flüchtig den Holm verläßt.

Sprung mit beiden Beinen und Stütz beider Arme mit Kehrschwung rechts oder links über einen Holm zum Stütz; wird auch über beide Holme zum Niedersprung in den Stand geordnet.

Sprung mit beiden Beinen und Stütz beider Arme mit Kehrschwung rechts oder links über einen Holm zum Stande seitlings neben dem Barren, wobei das linke oder rechte Bein über den Holm zur Rechten oder den Holm zur Linken spreizt, das andere Bein aber zwischen den Holmen empor-schwingt.

Die gleiche Übung mit einer halben Drehung um die Längsaxe des Leibes, also mit Wendeschwung links oder rechts zum Niedersprunge, wobei die rechte oder die linke Hand, wie vorher beim Kehrschwunge, den Stütz aufgiebt.

Wendeschwung mit geschlossenen Beinen über beide Holme.

Die gleichen Kehrschwünge und Wendeschwünge aus dem Stütze zum Stand.

Wendeschwünge aus dem Stand oder aus dem Stütze zum Innenseitstütze mit Ristgriff auf nur einem Holm. —

Stütz auf beiden Holmen, das Gesicht ist vom Barren abgewendet, und Abspreizen über einen Holm oder Abgrätschen über beide Holme vorwärts, mit dem nach einem Rück-schwingen erfolgenden Vorschwingen, wobei beide Hände ent-schlossen den Griff aufgeben.

Stütz auf beiden Holmen, das Gesicht ist dem Barren zu-gewendet, und Abspringen und Abgrätschen rückwärts mit dem nach einem Vorschwingen erfolgenden Rück-schwingen.

c. Sprünge aus dem Außenseitstande am Barren.

(Anlauf und) Aufsprung beider Beine an der Seite des Barrens mit Ristgriff beider Hände an dem zunächst gelegenen Holme und Wendeschwung rechts oder links über denselben zum

Querstütz auf beiden Holmen, zum Grätschsitze auf beiden Holmen hinter den Händen, zum Schwebestütze mit gegrätschten Beinen über beiden Holmen oder auch nur einem, zum

Querstütz mit sofortigem Kehrschwunge rechts oder links aus dem Barren. Ferner

Wende aus dem Außenseitstande über beide Holme zum Niedersprunge in den Stand.

Flankenschwung aus der gleichen Stellung zum Schrägstütze zwischen den Holmen und Flanke vorwärts (Schlangenschwung) oder rückwärts (Halbmondschwung) aus dem Barren heraus zum Niedersprung, wobei der Barren sich hinter oder vor dem Leibe befindet.

Flanke über beide Holme.

Kehrschwung aus der gleichen Stellung wie vorher zum Grätschsitze und dann zum Querstütz zwischen beiden Holmen, an welchen Stütz sich eine Wende rechts oder links hin aus dem Barren in unabgesetzter Bewegung anschließt.

Kehre über beide Holme.

Hocke aus der gleichen Stellung über einen Holm zum Sitze auf demselben oder auf dem anderen Holme, zum Stütze rücklings auf demselben oder auf dem anderen Holme, zum Knickstütz auf einem der beiden Holme, zum Niedersprunge über beide Holme.

Grätsche in der gleichen Weise der Darstellung.

Ueberschlag aus dem Außenseitstande mit Stützhüpfen vom zunächstgelegenen zum anderen Holme.

Wie aus dem Stande können die verschiedenen Wende-, Flanken- und Kehrschwünge, auch Hocken, Grätschen und Ueberschläge auch aus dem Außenseitstütz auf einem Holme und vorzüglich aus dem Neigestütz auf beiden Holmen gemacht werden, wobei die Hände anfangs Ristgriffs auf dem einen Holme greifen, die Oberschenkel sich von der Außenseite des Barrens her auf den anderen Holm anlegen.

B. Das Pferdspringen.

Wir haben uns die Uebungen am Pferde für die höheren Stufen aufgespart, weil uns für die Uebungen, bei welchen die Sprungkraft der unteren Glieder durch die Stemmkraft der oberen Glieder unterstützt wird, die in Turnbuch I, S. 295 und S. 301 bis S. 307 beschriebenen Uebungen am Stemmbalken und im Bockspringen völlig ausreichend erschienen. — Es ist nun nicht nöthig, die Uebungen am Stemmbalken noch zu erweitern. Soll es aber geschehen, so kann der Lehrer die Erweiterung dadurch unschwer erzielen, daß er theils die Barrenübungen, theils die Uebungen am Bocke und am Pferde auf den Balken überträgt, was er besonders in dem Falle thun wird, wenn der Balken in Abständen einer guten Leibeslänge mit einzusetzenden Bügelpaaren versehen wird, welche wie die bekannten Pauschen des Springpferdes benutzt werden können. — Auf das Bockspringen, welches in den höheren Stufen keineswegs in Vergessenheit gerathen soll, kommen wir zurück, nachdem wir das Pferdspringen beschrieben haben, weil die Erweiterung des Bockspringens vorzugsweise durch die Uebertragung von Uebungsformen am Pferde auf den Bock geschieht. —

Die Uebungen am Pferde ordnen wir zum Zwecke der Anwendung im Unterrichte nach den, durch die hier als bekannt vorausgesetzte Gestalt und den Bau des gepolsterten Pferdes bedingten Unterschieden zunächst in die zwei großen Abtheilungen der **Hintersprünge** und der **Seitensprünge**. Bei jenen, welche sich an die den Schülern bereits geläufigen Sprünge über den Bock unmittelbar anschließen, gehen wir von der Voraussetzung aus, daß das Pferd einen glatten geebneten Rücken habe, während wir für die Seitensprünge annehmen, daß es 10 bis 15 cm. hohe Sattelpauschen trage. Wir erwarten aber, es werde der Lehrer auch öfter davon absehen und sowohl Hintersprünge an dem mit Pauschen versehenen Pferde ausführen lassen, als auch Seitensprünge an dem geebneten Pferde. Damit können

viele Uebungen zu veränderter und schwieriger Darstellungsweise gebracht, die Springstücke vermehrt werden.

Neben dieser Rücksicht besteht noch die andere, wonach unser Pferd auch zu verschiedener Höhe gestellt werden kann. Damit ist wieder für die Springstücke die Möglichkeit gegeben, solche zu einer anderen leichteren oder schwereren Abstufung zu bringen, wo im Allgemeinen anzunehmen ist, daß mit dem Höhenmaße des Pferdes auch die Ausführung der Sprünge an Anstrengung und Kunst wachse. Diese verschiedenen Anordnungen wollen wir dem Ermessen des Lehrers anvertrauen, der sich bald hierin an den Uebungen seiner Schüler zurecht finden wird.

Auch die Stellung des Pferdes für Hinter- und Seitensprünge, wobei die Fläche des Halses oder die des Kreuzes höher oder tiefer gerichtet oder befestigt wird, kann zu eigenthümlicher Ausführung vieler Springstücke zuweilen gewählt werden und bringt neuen Wechsel in diese Uebungen.

Die Aufsprünge hinter oder an der Seite des Pferdes werden sowohl mit Gebrauch des Sprungbrettes auf diesem, oder ohne dasselbe auf dem ebenen Boden gemacht. Das Eine wie das Andere muß geübt werden. Bei vielen Sprüngen bedingt gerade der nähere oder fernere Aufsprung vor dem Pferde die besondere Uebung, sowie das kleinere oder das größere Geschick des Springers, und es wird der Lehrer darum die verschiedene Setzung des Aufsprungortes bestimmen, was anfangs durch Zu- und Abbrücken des Sprungbrettes, dann aber auch ohne Gebrauch desselben geschehen soll.

Bald wird vor dem Aufsprung ein größerer oder kleinerer Anlauf, ein Anschreiten oder nur ein Vorschritt oder Vorsprung gewährt, und selbst dieser kann versagt werden. Der Niedersprung soll in der Regel auf beiden geschlossenen Füßen mit weniger oder mehr Wippen der Bein- und Fußgelenke erfolgen, und es gilt für Auf- und Niedersprung die leichte, leise und schwunghafte Ausführung, es sei denn daß gerade Anderes bezweckt wird. Auch bei den Springstücken gilt wie bei den Freiübungen und anderen

die Regel, daß der Leib des Springers in allen Theilen und Gliedern die Anordnung in Haltung und Bewegung einhalte, welche beziehungsweise zu jeder besonderen Uebung bestimmt ist; auch die kleinste Willkür bleibe ausgeschlossen, so verlangen es zugleich der erzieherische und künstlerische Zweck.

Mit Bezug auf die Reihenstellung der Springer verweisen wir auf das, was Turnbuch I bei den Uebungen am Bocke hierüber gesagt ist, mit dem Bemerken, daß solche mit Strenge zu handhaben ist, sowie auch das gleichmäßige Abziehen eines Feden nach dem Niedersprunge zum Wiederanreihen. Als Regel kann gelten, daß bei Seitensprüngen je nach einem Sprung oder Schwung über das Kreuz um den Hals abgezogen werde, oder um das Kreuz, sobald Sprung oder Schwung über den Hals vorausgegangen.

Die losere und strengere Gemeinübung unserer ganzen Schülerzahl kann sehr verschieden geordnet sein, namentlich wenn zwei, drei bis vier stellbare Pferde vorhanden sind, die zu Hintersprüngen wie zu Seitensprüngen in gerader Säule oder Linie oder im Kreise bei angemessenen Abständen aufgestellt werden können, wozu noch das Stellen der Pferde zu gleicher oder ungleicher Höhe hinzukommt. Entweder turnt je eine Abtheilung an nur einem Pferde, oder die Gesamtheit der Schüler turnt der Reihe nach an der Reihe von Pferden.

Aus der großen Anzahl von Uebungen am Pferde verzeichnen wir nur eine kleine Auswahl, welche bei dem Unterrichte unserer Schüler in angemessener Folge gebracht werden kann. Diese Auswahl wird im Allgemeinen für den Schulbedarf gleichwohl ausreichend erfunden werden. Wer darüber hinauszufragen sich veranlaßt sieht, ist auf die erschöpfende Darstellung der „Turnübungen des gemischten Sprunges in Bild und Wort von J. C. Lion, 2. Aufl., Hof, Grau & Cie., 1875“ und den Auszug aus dieser Schrift in „L. Puritz, Merkbüchlein für Vorturner in oberen Klassen höherer Lehranstalten und in Turnvereinen. 8. Aufl. Mit Abb. Hannover, Hahn, 1887“ zu verweisen. Im Uebrigen

aber überlassen wir die Behandlung aller besonderen Fälle der Anordnung des selbstsinnenden und selbstdenkenden Lehrers.

1. Hintersprünge.

a. Sprünge zum Sitz und zum Stütz auf dem Pferde.

Der Anlauf ist hinter dem Pferde auf das Kreuz desselben gerichtet.

1. Sprung gerade aus zum Reitsitz und Wendabsitzen rechts oder links zum Niedersprunge an der Seite des Pferdes, zuerst auf's Kreuz, dann auf den Sattel und zuletzt auf den Hals. Beim Absitzen nach der rechten (linken) Seite stützt der rechte (linke) Arm zunächst dem Leibe, der linke (rechte) in weiterem Abstände von demselben.

2. Sprung zum Reitsitz und Kehrabsitzen. Bei letzterem stützen beide Hände oder auch nur eine Hand hinter dem Leibe.

3. Sprung zum Reitschluß und Wend- oder Kehrabsitzen. Der Schluß entsteht aus dem Sitzen durch die Hebung des Gesäßes vom Pferde mit gleichzeitiger Streckung der beim Sitzen leicht gebogenen Beine, welche mit den Knien oder oberhalb oder unterhalb derselben fest an's Pferd gepreßt werden. Er wird auch ohne Hülfe der Arme auf Dauer geübt; sodann abwechselnd mit dem Schwebestütz, wobei die Arme allein den Leib bei weit gegrätschten Beinen über der Unterstützungsfläche halten. Hieran schließt sich das freie Vor- und Rückschwingen der Beine und ein Wendabsitzen aus dem Schwebestütz.

4. Sprung wie bei 2 und rasches Vorspreizen eines Beines mit Vierteldrehung über dem Pferde im Sitzen zum Seitensitz auf demselben, Niedersprung vorwärts.

5. Sprung mit Aufschwung beider geschlossenen Beine an einer Seite des Pferdes und einer Vierteldrehung links oder rechts vom Pferde weg zum Seitensitz auf's Kreuz, auf den Sattel und auf den Hals, Niedersprung vorwärts. — An den Sprung

zum Seitritt schließt sich zunächst ein sofortiges Spreizen des dem Kreuze des Pferdes näheren Beines im Bogen von Innen nach Außen mit abermaliger gleicher Vierteldrehung zum Reittritt und ein Wendabsitzen. — Werden die beiden Bewegungen des Aufschwunges der Beine und das Spreizen eines Beines nach Außen vereinigt, so erfolgt der

6. Sprung mit rechts oder links Kehrt zum Reittritt oder Reitschluß auf dem Kreuze, auf dem Sattel, auf dem Hals. Der Niedersprung geschieht vom Kreuze durch Abgrätschen vorwärts, vom Sattel mit Kehrs- oder mit Wendeschwung nach der Seite, vom Halse mit Rückschwingen zum Stande vorlings vor dem Pferde.

7. An den Sprung zum Seitritt, Ueb. 5, schließt sich ferner ein sofortiges Spreizen des dem Halse des Pferdes näheren Beines von Innen nach Außen mit einer abermaligen entgegengesetzten Vierteldrehung über dem Pferde zum Reittritt, so daß das Gesicht dem Halse des Pferdes zugewendet wird, und ein Kehrabsetzen. — Werden die beiden Bewegungen des Aufschwunges und des Spreizens verschmolzen, so heben sich die beiden entgegengesetzten Vierteldrehungen des Leibes beinahe vollständig auf, und es erfolgt der

8. Sprung mit Kehraufsitzen zum Reittritt, Niedersprung mit Wendabsitzen.

9. Sprung wie bei 1 und rasches Rückspitzen eines Beines mit Vierteldrehung über dem Pferde zum Seitstöße vorlings an dessen Seite, Niedersprung rückwärts.

10. Sprung mit Aufschwung beider geschlossenen Beine an einer Seite des Pferdes und einer Vierteldrehung rechts oder links nach dem Pferde hin zum Seitstöße an demselben auf's Kreuze, auf den Sattel und auf den Hals, Niedersprung rückwärts. — An den Seitstöße schließt sich zunächst ein Spreizen des dem Halse des Pferdes näheren Beines nach Innen mit einer abermaligen gleichen Vierteldrehung zum Reittritt. Folgen sich die beiden Bewegungen des Aufschwunges beider Beine und des Spreizens eines Beines in möglichster Schnelle, so erfolgt der

11. Sprung mit Wendaufsitzen zum Reitsitz, Niedersprung mit Kehrabsitzen. — An den Seitstütz der Übung 10 schließt sich ferner mit einer weiteren viertel und halben gleichen Drehung über dem Pferde ein Spreizen des dem Kreuze des Pferdes näheren Beines von Innen nach Außen zum Reitsitz, bei welchem dann das Gesicht dem Halse des Pferdes zugewendet ist. Die Übung heißt alsdann

12. Sprung mit Schraubenaufsitzen vorwärts.

b. Sprünge zum Liegen, Knien und zum Stehen auf dem Pferde.

13. Sprung zum Reitsitz auf dem Sattel und rasches Vorschwingen und Schließen der Beine bei gleichzeitigem Rückschwingen des Oberleibes zum Rücklingsliegen auf der Länge des Pferdes, worauf niedergesprungen wird.

14. Sprung zum Knien der geschlossenen Beine auf das Kreuz, den Sattel, dann den Hals und Niedersprung an der Seite des Pferdes oder Vorlingsliegen auf der Länge des Pferdes und dann erst Niedersprung, oder Sprung aus dem Knien zum Stande auf dem Pferde und dann erst Niedersprung.

15. Sprung mit Vierteldrehung links oder rechts zum Knien auf dem Kreuz oder dem Sattel oder dem Halse und dann Niedersprung.

16. Sprung zum Hockstehen der geschlossenen Beine auf dem Kreuz, auf dem Sattel — Strecken zum Liegestütz vorlings und Abgrätschen über den Hals zum Niedersprung.

17. Sprung mit Vierteldrehung links oder rechts zum Hockstehen auf dem Pferde, Niedersprung vorwärts.

18. Sprung auf das Pferd wie bei Übung 17, rasches Strecken und Niedersprung mit Sprunggrätschen über den Hals oder Niedersprung mit Vorfallen zum Liegestütz und Abgrätschen aus diesem über den Hals: „Abfroschen“.

19. Sprung mit Aufschwung beider geschlossenen Beine an einer Seite des Pferdes mit einer viertel und mit einer halben Drehung zum Knien, Hockstehen oder zum gestreckten

Stand auf dem Kreuz, auf dem Sattel, auf dem Halse des Pferdes, Niedersprung vorwärts.

20. Sprung auf das Pferd wie bei Übung 18, dann Uberschlag vorwärts mit Aufstemmen der Hände und des Kopfes oder auch nur der Hände bei geknickten oder gestreckten Armen auf den Hals zum Stande rücklings vor dem Halse des Pferdes. — Der gleiche Uberschlag wird auch aus dem Reitsitz oder der Hockstehen auf dem Kreuze zum Reitsitz oder zum Hockstehen auf den Hals und aus dem Reitsitz auf dem Halse zum Stande rücklings vor das Pferd gemacht. — Hieran schließt sich der

21. Sprung mit Kehrtmachen zum Reitsitz auf dem Kreuz und Uberschlag (Rolle) rückwärts zum Reitsitz, zum Reitschluß, zum Hockstehen auf dem Sattel oder auf dem Halse, zum Stande vorlings vor dem Halse des Pferdes.

c. Die Spreize, die Wende, die Flanke, die Kehre.

22. Sprung, Grätschen und Spreizen eines Beines von Außen nach Innen mit Vierteldrehung zum Seitensitz auf Kreuz, Sattel oder Hals und dann Niedersprung.

23. Sprung, Grätschen und Spreizen eines Beines von Außen nach Innen zum Niedersprung an der Seite des Pferdes. Wird wie die vorausbeschriebene Übung mit einer Vierteldrehung geordnet, wobei nach dem Niedersprung das Pferd (Kreuz, Sattel oder Hals) rücklings vom Springer bleibt, oder so, daß derselbe keine Drehung macht und nach erfolgtem Niedersprung das Pferd bei dem Spreizen des rechten Beines seitlings rechts, bei dem Spreizen des linken Beines seitlings links von dem Springer bleibt, wobei im ersten Falle die rechte, im zweiten die linke Hand zu Beherrschung des Gleichgewichtes bei dem Niedersprunge auf das Pferd greift. „Spreize.“ —

24. Wende über Kreuz, Sattel oder Hals zum Niedersprung mit halber Drehung, wobei die eine Hand am Pferde bleibt. Die Übung schließt sich an die Übung 11 an.

25. Flanke über Kreuz, Sattel oder Hals zum Niedersprung mit Vierteldrehung; auch zum Seitßiß auf dem Pferde.

26. Kehre über Kreuz oder Sattel zum Niedersprung an der Seite des Pferdes, das seitlings vom Springer bleibt, wobei die eine Hand flüchtig auf das Pferd wiederkehrt; schwieriger ist der Niedersprung auf die Stelle des Aufsprunges. — Die Uebung schließt sich an die Uebung 8 an.

d. Der Riesensprung.

27. Sprung vorwärts und Grätschen über die ganze Länge des Pferdes zum Stande rücklings vor dem Halse des Pferdes. Wird so geordnet, daß zum flüchtigen Stütz der gestreckten Arme mit beiden Händen auf Sattel, Hals oder Kreuz oder zum Stütz einer Hand nach, der anderen oder überhaupt nur einer Hand nach vorausgegangenem flüchtigem Stütz mit beiden Händen auf dem Kreuze des Pferdes gegriffen wird. Streckung der schwingenden Beine, sowie des Rumpfes und Kopfes machen den „Riesensprung“ schön.

28. Sprung mit Kehrtmachen, wie bei Uebung 6 und Grätschen rückwärts über die Länge des Pferdes zum Stande vorlings vor dem Halse des Pferdes.

29. Sprung mit Grätschen und Kehrtmachen über dem Pferde mit Kreuzen der Beine zum Reitßiß, zum Reitschluß auf dem Halse des Pferdes: Scheeraußsiken.

30. Sprung wie bei Ueb. 29 über die ganze Länge des Pferdes: Scheerriesensprung.

2. Seitensprünge.

Der Anlauf ist senkrecht gegen die linke Seite des Pferdes gerichtet, der Hals desselben befindet sich dann links, das Kreuz rechts. Zu Uebungen, welche am Pferde vorgenommen werden können, ehe die Sattelpauschen auf demselben befestigt sind, werden die Turnbuch I, S. 295 ff. aufgezeichneten Uebungen am Stemmballen empfohlen. Sind die Pauschen befestigt, so faßt man sie beide auf ihrer Höhe mit Speichgriff und erhebt sich, aus dem

Seitstande vorlings neben dem Pferde aufspringend, zum Stütz mit gestreckten Armen, springt rückwärts wieder nieder und wiederholt den Aufsprung oder hält sich dauernd im Stütz. Die Forderung dabei ist die, daß beide Beine geschlossen, gestreckt, mit dem ebenfalls gestreckten, schräg über dem Pferde im Gleichgewichte ruhenden Oberleibe gleichgerichtet, sanft an der Seite des Pferdes anliegen. Dieses Anliegen fällt dann aber später bei den Sprüngen auf und über das Pferd weniger oder mehr weg, so daß der Stütz, mit welchem alle Uebungen eingeleitet werden, ein flüchtiger „freier“ Durchgangszustand ist. Es trägt zur Schönheit der Uebungen bei, wenn der Aufschwung der Beine zum Stütz stets ein wenig höher gemacht wird, als zur Ausführung der Uebungen unerläßlich ist. Man erreicht diese Gewohnheit dadurch, daß man das Springbrett allmählich vom Pferde weiter entfernt. —

In der Aufzählung wie in der Einübung befolgen wir die Ordnung, daß zuerst die Uebungen aufgeführt werden, welche den Springer geradeaus auf und über das Pferd bringen, dann diejenigen, welche mit einem Seitenschwunge des Leibes eingeleitet werden, darnach die, welche durch Veränderungen in der Lage des Springers auf und über dem Pferde zu Stande kommen und welche man „Geschwünge“ nennt; einige besondere Formen des Sprunges über das Pferd machen den Schluß. Diese Anordnung ist aber nicht so gemeint, daß sie im abgestuften Unterricht unausweichlich eingehalten werden und man von der einen Form immer zur nächsten und immer weiter fortschreiten müßte. Es gilt vielmehr, alle Sprünge und Schwünge stets so auszubilden, daß solche, neben strenger und feiner Beachtung der besonderen Leibesübung im Ganzen und in ihren Theilen, auch in gemessener Zeit und in verschiedenen Weisen rhythmischer Darstellung ausgeführt werden können.

Vor Allem soll eine jede einmal bewältigte Uebung bei dem Walten dieser Gesetze zu größerer Kunst gefördert werden. Wenn z. B. schon die Uebung 1 bei den Hintersprüngen so bestimmt

werden kann, daß solche in drei Zeiten, wovon die erste bei dem Aufsprung, die zweite bei dem Reitsitz und die dritte bei dem Niedersprunge gezählt wird, ausgeführt wird, wobei die erste, zweite oder dritte Bewegung zur vorherrschenden (betonten) gemacht werden kann, wie die gleiche Übung ebenso auf vier Zeiten vertheilt werden kann, wenn für den Wendabschwung noch eine dritte Zeit eingeschaltet wird, der Niedersprung mit der vierten Zeit erfolgt, so fügen sich auch die bekannten Seitensprünge „Flanke“, „Wende“ oder „Kehre“ wie von selbst in dreizeitige oder vierzeitige Bewegungen, so daß z. B. bei dem Aufsprunge die erste, bei dem Schwunge die zweite, bei dem Niedersprunge die dritte Zeit gezählt wird, oder die vierte, sobald auf den Schwung zweite und dritte Zeit vertheilt sind. Jede der drei Bewegungen kann auch hier zur vorwaltenden und übergeordneten gemacht werden, was für den Uebenden und Schauenden merkwürdige Unterschiede in Gedanken und That des scheinbar gleichen Übungsfalles bringt. Von einer Reihe geübter Springer kann dann erwartet werden, daß in Aufeinanderfolge die Einzelnen diese genannten Sprünge oder auch andere so wiederholen, wie solche der Erste im bestimmten Zeitmaße und bei besonderer Betonung der einzelnen Bewegungen ausgeführt hat. Kommt nun hiezu die begleitende Musik, so ordnen sich mit den regelmäßig wiederkehrenden Sprüngen auch Anlauf und Ablauf der im Ring ziehenden Springer nach Zeiten, die Gemeinübung selber wird zu kunstvoller Einheit erhoben. Wolle nun der Lehrer Zeitmaß und Rhythmus bei den verschiedenen Übungsstücken ordnen, mag dieß mehr der Einzel- oder mehr der Gemeinübung der Springer gelten.

a. Sprung zum Knieen und Knie sprung. —
Sprung zum Stande auf dem Pferde und Hocken.

1. Sprung zum Knieen auf dem Sattel und Niedersprung rückwärts; wird auch zum Knieen auf nur einem Beine bei gestreckter Haltung des anderen Beines und dann bei gleichzeitigem Vorneigen des Oberleibes als „Schwebeknieen“ geboten.

2. Sprung zum Knieen auf dem Sattel und aus dem Knieen bei griff-freien Händen Niedersprung vorwärts über das Pferd: Kniesprung. — Dann auch Kniesprung zum Stande auf dem Pferde.

3. Sprung zum Hochstehen auf dem Sattel und Niedersprung rückwärts oder vorwärts; wird auch zum Hochstehen auf nur einem Beine geboten.

4. Sprung und Durchhocken über den Sattel zum Seitwärts auf demselben und Niedersprung vorwärts bei griff-festen Händen; wird auch zum Durchhocken vor- und rückwärts mit nur einem Beine geboten.

5. Sprung und Durchhocken über den Sattel zum Niedersprung ohne oder mit (zeitigem) Aufgeben des Griffes: Hocke. Im letzteren Falle können die Hände u. a. auch zwischen den Pauschen auf dem Pferde stützen.

6. Hocke über den Sattel mit einer viertel oder einer halben Drehung hinter dem Sattel vor dem Niedersprunge.

7. Hocke über den Sattel zum Stütze rücklings und aus diesem Stütz Hocke rückwärts zum Stütze vorlings oder zum Stande vorlings.

8. Sprung mit Kehrtmachen, wobei die rechte Hand auf die linke Pausche, die linke auf die rechte Pausche greift und Hocken zum Stand auf dem Sattel und Niedersprung rückwärts, oder zum Stütze vorlings oder zum Stande vorlings an der rechten Seite des Pferdes.

9. Sprung und Durchhocken eines Beines zum Schwebestütz mit Quergitätschen zwischen den griff-festen Armen, sodann gleichzeitiges Durchhocken beider Beine, des einen vorwärts, des anderen rückwärts: Griffel. — Der Schwebestütz, bei welchem beide Beine in Hochhalte sich zusammen über dem Sattel befinden, wird auf Dauer geübt.

b. Grätschen.

10. Sprung und Grätschen zum Stande der gestreckten Beine auf Kreuz und Hals bei griff-festen Händen, Niedersprung

vorwärts oder rückwärts. Sodann auch Sprung zum Grätschstande mit Aufgeben des Griffs und Aufrichten.

11. Sprung und Uebergrätschen des Pferdes: Grätsche. Auch mit Stütz zwischen den Pauschen. Es ist darauf zu achten, daß die Beine vor dem Niedersprunge stets wieder gut, etwa auch mit Zusammenklappen der Füße, geschlossen werden.

12. Grätschen zum Seitstüz im Sattel. Dann Hocken rückwärts zum Stütz vorlings und abermals Grätsche vorwärts aus dem Stütz.

13. Grätschen zum Schwebestütz bei geschlossenen gestreckten Beinen über dem Sattel.

c. Die Flanke, die Wende, die Kehre.

14. Sprung und Seitflügel beider geschlossenen gestreckten Beine rechts oder links hinauf bis zur Höhe des Pferdes und Niedersprung zurück auf das Sprungbrett: Anflügel zur Flanke.

15. Flankenflügel zum Liegestütz seitlings, so daß vor der Höhe des Sprunges die Hand, nach deren Seite die Beine aufschwingen, den Griff aufgibt, während die andere bei gestrecktem Arme den Stütz behält.

16. Flanke über das Pferd, so daß kurz vor dem Niedersprunge auch die zweite Hand Stütz und Griff aufgibt.

17. Flankenflügel über das Pferd zum Seitstüz oder zum Stütz rücklings, auf dem Kreuz, auf dem Sattel, auf dem Halbe.

18. Flankenflügel aus dem Seitstütz vorlings zum Seitstütz rücklings.

19. Flankenaufliegen, das ist Flankenflügel bis über das Pferd, worauf die Beine quergrätschen, entweder das rechte oder das linke sich vorn befindet, und der Springer zum „Schrittfluß“ niedersinkt. Wechsel dieses Schrittflusses durch halbe Drehung rechts oder links. —

20. Sprung und Seitflügel beider geschlossenen gestreckten Beine mit Vierteldrehung rechts um, wenn der Auf-

schwung nach dem Halse des Pferdes erfolgt, links um, wenn der Aufschwung nach dem Kreuze des Pferdes gemacht wird: Wendeschwung zum Liegestütze vorlings auf dem Pferde; beim Niedersprunge seitwärts bleibt dann eine Hand griff-fest.

21. Wende über das Pferd, Sprung und Wendeschwung rechts oder links zum Reitsitz oder zum Schluß oder zum Schwebestütz, wobei die mit Kammgriff beide auf einer Pausche stützenden Hände den Leib frei halten, auf Kreuz oder Hals: „Wendaußsiken“ und Wendabsiken links oder rechts zum Niedersprung, wobei auf rechten Gebrauch der auf den Pauschen greifenden und stützenden Hände und Arme zu sehen ist. Es gilt hier namentlich die Anordnung fest zu halten, wonach die zunächst vor dem Leib stützende Hand mit Kammgriff die Pausche erfassen soll. — Das Wendaußsiken rechts und links wird dann auch auf den Sattel geboten, in der Weise, daß entweder die rechte oder linke Hand für das schwingende Bein flüchtig den Griff aufgibt und wieder faßt, oder daß nach dem Uberschwunge des rechten oder linken Beines die rechte oder linke Hand auf der anderen Pausche neben der stützfesten anderen Hand zum Griffe eilt. — Vor- und Rückschwingen im Schwebestütz (auch nur einer Hand) wird auf Dauer geübt und mit einem Abschwingen rückwärts über Kreuz oder Hals des Pferdes beendet.

22. Wendaußsiken und Wende aus dem Seitstütz vorlings. —

23. Sprung und Vorwärtsschwingen beider gestreckten und geschlossenen Beine mit Vierteldrehung links oder rechts: „Kehrschwung“ rechts oder links zum Liegesitz der Beine auf Sattel und Hals, oder auf Sattel und Kreuz, so, daß bei dem Kehrschwunge rechts die linke, bei dem Kehrschwunge links die rechte Hand kurz vor dem Sitzen den Griff aufgibt und dann Niedersprung hinter dem Sattel, der seitlings links oder rechts von dem Springer bleibt; wird auch zum Liegesitz auf nur einem Beine geboten.

24. Sprung und Kehrschwung rechts oder links zum Reit-

sitz auf den Sattel: „Kehraufsitzen“, wobei die linke oder rechte Hand das über die Pausche schwingende rechte oder linke Bein mit nur flüchtigem Aufgeben des Griffes durchläßt, und dann Kehraufsitzen links oder rechts zum Niedersprunge hinter dem Sattel, der seitlings links oder rechts vom Springer bleibt.

25. Kehraufsitzen auf den Hals oder auf das Kreuz. — Das Aufsitzen wird dann auch aus dem Seitstütze vorlings geübt.

26. Sprung und Kehrschwung rechts oder links über das Pferd zum Niedersprunge neben der linken oder rechten Pausche, welche seitlings links oder rechts bleibt und vor dem Niedersprunge mit der linken oder der rechten Hand Rißgriffs gehalten wird: „Kehre.“ — Die gleiche Übung wird dann auch aus dem Seitstütze vorlings gemacht.

27. Aufsprung wie zur Kehre und dann vor dem Niedersprunge eine halbe, dreiviertel oder ganze Drehung zum Niedersprunge. Wird die Drehung in der gleichen Richtung gemacht, wie die Drehung beim Aufschwunge der Beine erfolgte, so wird die Übung als Drehkehre bezeichnet. Erfolgt aber die Drehung in entgegengesetzter Richtung, so heißt sie Kehrschwung zur Wende oder kurz Kehrwende.

28. Ähnliche Drehungen verschiedenen Maßes, wie bei der Drehkehre und Kehrwende werden auch nach den Aufschwüngen zur Flanke und Wende vor dem Niedersprunge beliebt. Die vorzüglichste Form ist die des Wendeschwunges mit fortgesetzter Drehung, so daß z. B. zum Wendeschwunge rechts über das Kreuz sich eine Dreivierteldrehung links gesellt: Drehwende. Nach dem Niedersprunge befindet sich das Pferd seitlings rechts vom Springer.

29. Von besonderen, von der gewöhnlichen abweichenden Beinhaltungen bei der Flanke und Wende und Kehre verdienen nur diejenigen anerkannt zu werden, bei denen das eine Bein während des Schwunges eine Hochhalte einnimmt, während das andere bis zur Fußspitze gestreckt bleibt. Formen dieser Art heißen Wölfsprünge.

d. Das Beintreiben.

30. Sprung und Kreisen eines Beines von Außen nach Innen über die eine und dann über die andere Pausche, so daß im Wechsel beide Hände für das schwingende Bein den Griff flüchtig aufgeben und wiederfassen zum Niedersprung auf dem Sprungbrett. — Wird zuerst in zwei geschiedenen Bewegungen und Zeiten, dann allmählich in einer unterbrochenen Bewegung darzustellen gesucht.

31. Sprung und Kreisen eines Beines von Innen nach Außen.

32. Übung 30 aus dem Seitstütze vorlings zum Seitstande oder zum Seitstütze vorlings.

33. Übung 31 aus dem Seitstütze vorlings zum Seitstande oder zum Seitstütze vorlings.

34. Übung 30 und 32 mit einer halben Drehung (Rehrtmachen) zum Seitstande rücklings oder zum Seitstz.

35. Übung 31 und 33 mit einer halben Drehung (Rehrtmachen) zum Seitstande rücklings oder zum Seitstz. —

e. Das Schrauben.

36. Sprung mit halber Drehung rechts oder links zum Seitstz auf Sattel, Krenz oder Hals.

37. Sprung und Schraube rückwärts zum Schluß auf den Sattel. Dabei können die Hände auf beiden Pauschen greifen oder mit Ristgriff nur die rechte oder linke Pausche, je nachdem die Schraube rechts oder links gemacht wird, wobei dann auch Wendabsitzen rechts oder links zum Niedersprung vor dem Sattel und zwar in schneller Folge nach dem Schluß geordnet werden kann.

38. Dieselbe Übung aus dem Stütz auf beiden Pauschen nach einem Seitstweben des zur Seitstpreizhalte gehobenen rechten, oder linken Beines.

39. Sprung und Kreisen eines Beines von Außen nach Innen mit Rehrtmachen zum Stütze rücklings und Rückschwingen des anderen Beines zum Reitstze wie bei 37.

40. Sprung und Kreisen eines Beines von Innen nach Außen mit Kehrtmachen zum Seitfuß und Rückschwingen des gleichen Beines zum Reitsitz wie bei 37.

41. Schraubenaussitzen wie bei 37 und weiter Kreisen des Beines, welches das Aussitzen gemacht hat, mit ganzer Drehung um die Längenare. Hierbei stützen die Hände auf beiden Pauschen oder von vornherein nur auf einer Pausche.

42. Hocke oder Flanke (auch Grätsche) zum Stütze rücklings und Aussitzen wie bei 37.

43. Hocke oder Flanke zum Stütze rücklings und Schraubenaussitzen vorwärts mit einer Vierteldrehung, indem ein Bein kreuzend vor dem anderen vorüberschwingt zum Reitsitz auf dem Hals oder auf dem Kreuz.

44. Hocke oder Flanke zum Seitenschwebestütz und sofort Weiterschwingen der nunmehr gestreckten, geschlossenen Beine rückwärts, wie beim Schraubenaussitzen, über das Pferd zum Niedersprunge neben oder auf dem Sprungbrette. Das Pferd befindet sich zuletzt seitlings, rücklings, vorlings vom Springer, je nachdem sich derselbe, während die Beine die Höhe des Pferdes zum zweiten Male überschwingen, um seine Längenare gedreht hat. Die Uebung wird gemeinlich als Doppelkehre (auch Kreiskehre) bezeichnet.

f. Das „Rad“.

45. Sprung zum Stütz und flüchtiges Seitspitzen abwechselnd rechts und links mit dazwischen eingeschaltetem Niedersprung auf dem Sprungbrett oder auch im Stütz.

46. Sprung zum Stütz und Vorschwingen (früher Vorschweben genannt) eines Beines um einen der auf beiden Pauschen stützenden Arme herum und zurück wird mehrmals wiederholt, alsdann wird auf dem Sprungbrett niedergesprungen. Die Uebung wird deshalb Vorschwingen genannt, weil sie einem weiteren Schwunge vorhergehend als Einleitung zu demselben betrachtet wird. In Verbindung mit diesem weiteren Schwunge heißt dann die zusammengesetzte Uebung, wenn sie mit einem Sitz auf dem

Pferd endigt, halbes Rad, wenn sie mit einem Schwung über das Pferd endigt, Rad.

47. Abwechselndes Vorschwingen rechts und links wird Mühle genannt.

48. Halbes Rad mit Wendaußsitz; es sitzt das Bein auf, welches nicht vorgeschwungen ist.

49. Rad mit Kreisen von Außen nach Innen; es kreist das Bein, welches nicht vorgeschwungen ist.

50. Halbes Rad mit Kehraußsitz, das vorgeschwungene Bein sitzt auf.

51. Rad mit Kreisen von Innen nach Außen; es kreist das vorgeschwungene Bein.

52. Rad mit Flanke.

53. Rad mit Wende.

54. Rad mit Kehre.

55. Halbes Rad mit Schraubenaußsitz.

56. Rad mit Hocke.

g. Die Scheere. Die Wage im Stütz. Der Ueberschlag. Der Diebsprung.

57. Mit einem Rückschwunge der Beine aus dem Schwebestütze beider Arme auf einer Pausche Kehrtmachen und Kreuzen der gestreckten Beine zum Scheeraußsitz auf das Kreuz: Scheere mit Rückschwingen; wird auch aus dem Reitsitz auf dem Kreuze (oder Halse) gemacht; ebenso aus dem Reitsitz auf einer Pausche, welche mit Ristgriff von beiden Händen erfaßt ist: Scheere mit Vorschwingen der Beine zum Scheeraußsitz nach einem Kehrtmachen; wird auch aus dem Reitsitz auf dem Kreuze oder Halse mit Stütz der Hände rücklings vom Leibe geübt.

58. Scheere mit Rückschwingen fortgesetzt zum Scheeraußsitz auf den Sattel aus dem Schwebestütz im Wechsel auf der einen oder anderen Pausche; wird auch aus dem Reitsitz auf dem geebneten Schwingel gemacht; ebenso die Scheere mit Vorschwingen fortgesetzt zum Scheeraußsitz.

59. Aus dem Vorschwingen rechts Wendeschwung links über den Hals und sofort nach einem Rechtskehrmachen (oder Linkskehrmachen) Scheeraufsitzen zum Reitsitz oder Schluß auf den Hals.

60. Aus dem Vorschwingen rechts Kehrschwung rechts über den Hals und sofort nach einem Rechtskehrmachen (oder Linkskehrmachen) Scheeraufsitzen zum Reitsitz oder Schluß auf den Hals.

61. Scheerabsitzen rückwärts oder vorwärts zum Niedersprung an der Seite des Pferdes oder hinter demselben. —

62. Schluß auf dem Kreuz, Kammgriff bei gestrecktem Arme auf der nächsten Pausche und Ristgriff der anderen Hand auf der anderen Pausche und dann Schwebestütz zur Wage auf dem Ellenbogen des geknickten rechten oder linken Armes auf der nächsten Pausche — wird auf Dauer geübt; dabei können die gestreckten Beine geschlossen oder grätschend gehalten werden; im Wechsel seitwärts rechts und links Drehen um die Tiefenaxe; Drehling auf nur einem Arme, wobei der andere gestreckte Arm in der Richtung des Leibes gehalten wird, auf Dauer.

63. Senken des Oberleibes aus der Wage auf einem Arme, mit Unterstützung des anderen Armes, zur schrägen und fast senkrechten Haltung des gestreckten abwärts gerichteten Leibes zur Schrägwage, auf Dauer.

64. Wendabsitzen aus der Wage oder der Schrägwage zum Niedersprung an der Seite des Pferdes zu kleinem oder großem Abstände von demselben; auch mit Drehen vor dem Niedersprung.

65. Wendaufsitzen oder Scheeraufsitzen aus der Wage zum Reitsitz oder zum Schluß auf das Kreuz; ebenso aus der Schrägwage.

66. Mühle aus der Wage; ebenso aus der Schrägwage.

67. Wage und Wende über den Hals zum Niedersprung.

68. Sprung mit Wendeschwung zur Wage auf dem rechten oder dem linken Arme.

69. Ueberschlagen aus der Schrägwage zum Niedersprung an der Seite des Pferdes, mit Anstemmen einer Schulter schräg hin: „Bärensprung.“

70. Wage auf beiden geknickten Armen auf einer Pausche; Wechsel zur Wage im Stütz auf einem Ellenbogen und aus dieser zu jener; Wechsel aus dieser Wage zum Schwebestütz und umgekehrt. —

71. Sprung und Ueber schlagen vorwärts mit Aufstemmen des Kopfes zum Niedersprunge hinter den Sattel; dasselbe ohne Aufstemmen des Kopfes im Kniestütz; dasselbe mit gestrecktem Armstütz.

72. Sprung und Hochwende zum Niedersprunge hinter dem Sattel. Ist die vorausgegangene Uebung mit dem Unterschiede, daß nach erfolgter halber Drehung um die Breitenare sofort eine Vierteldrehung um die Längenare gemacht wird, worauf mit Wendeschwung (d. h. mit halber Gegendrehung um die Breitenare) der Niedersprung erfolgt; wird auch zuerst mit Aufstemmen des Kopfes, dann mit Kniestütz und zuletzt mit gestrecktem Armstütz geübt. —

73. Sprung mit Aufsprung nur eines Beines über den Sattel zum Niedersprung auf geschlossenen Füßen hinter demselben, doch so, daß erst, nachdem der fliegende Leib zur größeren Hälfte den Freisprung vollzogen hat, die beiden Arme zum Stütze rücklings greifen und den Leib in fast wagrechter Lage zum Niedersprung in möglichst weitem Abstände vom Pferde fortgeschieben: „Diebsprung“.

3. Besondere Formen des Sprunges.

a. Sprünge mit Stütz nur eines Armes.

Viele der oben beschriebenen Sprünge, sowohl Hintersprünge als auch Seitensprünge können nun auch mit Stütz nur eines Armes und Aufsprung mit gleichen Füßen geordnet werden. So z. B. als Hintersprünge:

1. Die Grätschsprünge zum Reitsitz oder Schluß auf Kreuz, Sattel und Hals, sowie der Grätschsprung über die Länge des Pferdes; ferner die Sprünge zum Knieen, Hochsitzen und zum gestreckten Stand auf dem Pferde; ferner die Wende- und Kehr-

sprünge; dann aus dem Liegestütz, Hockstehen oder Stehen auf dem Pferde das Abgrätschen und Ueberschlagen mit Stütz nur eines Armes u. a. m.

Dann 3. B. als Seitensprünge:

2. Die Flanken-, Wende-, Kehrsprünge und Schrauben, ebenso das Wend- und Kehrauf- und absitzen; die Hock- und Grätschsprünge u. a. m.

b. Fehsprünge.

Es sind dies solche Sprünge, bei welchen mit nur einem Beine der Aufsprung, mit nur einem Arme der Stütz, und zwar je von Gliedern der verschiedenen Leibesseiten gemacht wird.

So 3. B. als Hintersprünge:

3. Mit schrägem Anlauf oder aus dem Schrägstande die Flanke rechts mit Aufsprung des rechten Beines und Stütz des linken Armes und entgegengesetzter Anordnung bei Flanke links; ebenso die Wende rechts und links; die Kehre rechts mit Aufsprung des linken Beines und Stütz des rechten Armes und entgegengesetzter Anordnung bei Kehre links; das Wend- und Kehraufsitzen; die Sprünge zum Knien, Hockstehen und Stehen auf dem Pferde.

Dann 3. B. als Seitensprünge:

4. Mit schrägem Anlauf oder aus dem Schrägstande die Flanken-, Wende- und Kehrsprünge; das Wend- und Kehraufsitzen; die Sprünge zum Knien, Hockstehen und Stehen auf dem Pferde u. a. m.

c. Sprünge mit Aufsprung nur eines Beines und Stütz beider Arme.

Solche Sprünge überlassen wir dem Lehrer ausfindig zu machen und bemerken, daß darunter für die Anwendung manche schöne und Geschick fordernde Fälle gefunden werden.

d. Freisprünge.

Wir bezeichnen folgende Fälle als Hintersprünge:

5. Aufsprung eines Beines und Sprung zum Hockstehen

oder Stehen auf Kreuz, Sattel oder Hals und über die Länge des Pferdes zum Niedersprunge hinter demselben.

6. Aufsprung eines Beines und Grätschsprung zum Reitsitz oder Schluß auf Kreuz, Sattel oder Hals und über die Länge des Pferdes.

7. Aufsprung beider Beine und Grätschsprung zum Reitsitz oder Schluß auf Kreuz, Sattel oder Hals.

8. Aufsprung mit gleichen Füßen, Kehrtmachen und Grätschsprung zum Reitsitz oder Schluß auf Kreuz oder Sattel.

9. Kehrsitzen ohne Gebrauch der Arme.

Als Seitensprünge:

10. Aufsprung eines Beines und Sprung zum Hockstehen oder Stehen auf dem Sattel und dann über den Sattel zum Niedersprunge hinter demselben; die gleichen Sprünge mit Kehrtmachen vor dem Niedersprung.

11. Aufsprung auf gleichen Füßen zum Hockstehen oder Stehen auf dem Sattel und über denselben zum Niedersprung; auch zum Stütze rücklings.

12. Aufsprung mit gleichen Füßen, Grätschstand auf Hals und Kreuz und Grätschsprung über das Pferd zum Niedersprunge hinter demselben; auch zum Stütze rücklings.

13. Freisprünge mit schrägem Anlauf auf und über das Pferd.

C. Das Bockspringen.

a. Die Steigerung des Bockspringens.

Von den Uebungen, welche am Pferde gemacht werden, lassen sich nun viele auch am Bock ausführen, und gerade die Unterschiede, welche in der Gestalt beider liegen, bedingen wieder die Eigenthümlichkeit und Verschiedenheit in der Darstellung sonst gleicher Uebungsfälle. Auch die Stellung des Bockes der Länge oder Breite nach verändert wie die verschiedene Stellung des Pferdes wesentlich das Verhältniß der Sprünge und Schwünge und bildet wie dort verschiedene Bedingungen zu sonst gleichen

Uebungen. Zu den Sprüngen, welche bei jeder Stellung des Pferdes oder Bockes vornehmlich zu üben sind, gehören vor Allem die Flanken, Wendeln, Kehren, Grätschen, Hocken und solche Sprünge, welche sich mit denselben leicht verbinden lassen. Hauptgesichtspunkt bei den Uebungen am Bock bleiben aber immer die Grätschsprünge bei möglichst hochgestelltem Bocke, sowie die Grätschsprünge mit Aufsprung in möglichst weitem Abstände von dem Bocke, der dann wieder tiefer oder höher gestellt werden kann, und dann auch die Grätschsprünge zu möglichst weitem Niedersprünge hinter dem Bock. Die Aufsprünge werden sowohl auf dem verrückbaren Sprungbrette, als auch auf der allgemeinen Bodenfläche geübt. Durch Entfernen und Legen des Brettes im regelmäßigen Wechsel läßt sich die Fertigkeit, in beiden Weisen den Aufsprung zu machen, leicht herbeiführen. Besonderen Reiz gewährt auch das Wettspringen über den Bock, wo es entweder den immer höher gestellten Bock zu überspringen gilt, oder den vom festen Aufsprungsort immer weiter abgerückten Bock; wer dabei strauchelt, tritt ab, bis der Sieger als Letzter das größte Sprungmaß erreicht.

Die Gemeinübung aller Schüler an zwei bis vier gleich- oder ungleichhoch gestellten, in gerader Linie oder Säule, oder in Kreislinie gerichteten Böcken bei verschiedenen Abstandsverhältnissen derselben untereinander, kann wie bei dem Pferde loser und strenger auf's Mannigfaltigste geordnet werden, und selber können Pferde und Böcke im Wechsel für Sprünge aller Art verbunden gestellt werden.

b. Das Spiel des Froschhüpfens.

Wir wollen hier ein Spiel beschreiben, das mit dem Bockspringen verbunden von je einer Schar von acht bis zwölf möglichst gleichgeübten Springern ausgeführt wird. Mit englischen Knaben, die uns Deutschen dasselbe überbrachten, ward es in grüner Jugendzeit mit doppeltem Wetteifer der rüstigen Turngenossen eifrig gespielt. Sie nannten das bald einheimische Bockspiel „Leap-frog“.

Um zu ermitteln, in welcher Reihenfolge die Spieler vom Ersten bis zum Letzten springen, hat Jeder nach einem Anlauf und Aufsprunge mit einem Beine vor einem Male (einem in den Boden gerissenen Strich, vor welchem der ganze Fuß bis zur Zehe abspringen muß, weil sonst der ganze Sprung ungültig ist) im Lauf drei Sprungschritte in ununterbrochener Folge so zu machen, daß der erste und zweite Niedersprung je nur auf einem Fuße, der dritte und letzte Niedersprung aber auf beiden geschlossenen Füßen erfolge. Der größere oder kleinere Abstand vom Absprungsmale bis zu dem Niedersprungszeichen beider im Boden eingedrückten Fersen entscheidet dann erst nach erfolgtem Dreisprung aller Springer den Rang, welchen die Einzelnen in der Reihe einzunehmen haben. Haben mehrere gleichweiten Abstand ersprungen, so müssen diese so lange in die Wette diesen Dreisprung wiederholen, bis die Unterschiede in deren Sprungmaß ihren Rang untereinander ermitteln lassen.

Nun wird der Bock in Brusthöhe des kleinsten der Springer gerichtet und der Breite nach zuerst so hinter dem Sprungmale (oder Sprungbrett) gestellt, daß zwei Beine desselben gerade auf der Mallinie stehen.

Der Reihe nach springen die Einzelnen, und nach jeder Runde hat der Letzte um die Länge seines Fußes den Bock weiter von dem festgesetzten Aufsprungsmale abzurücken.

Wer fehlerhaft auf- oder niederspringt, was stets auf gleichen Füßen geschehen muß, ebenso wer nicht mit beiden Händen stützt, und namentlich, wer bei dem Aufsprunge die Mallinie auch nur mit einem Theil der Sohlen berührt, verliert seinen Rang und wird Letzter, was somit einen jeden Lässigen treffen kann.

Da nun nach jeder Runde mit dem Abrücken des Bockes der Weitsprung größer wird, so wird es nach der dritten, vierten oder fünften Runde, was zum Voraus bestimmt wird, den Einzelnen gestattet, mit dem Weitspringen auszusetzen, sobald sie während des letzten Sprunges, welchen sie ausführen, „Sprung“ rufen.

Geübtere und rüstigere Springer suchen nun in die Wette den je um die Fußlänge des Letzten fortgerückten Bock, bei immer größerem Abstände zu überspringen, und es wird mit diesem ruckweisen Abrücken so lange fortgefahren, als noch ein Springer den Sprung ausführen kann und will, welche Absicht bei den letzten Sprüngen durch den Ruf „Fuß“ oder „Ruck“ während des Sprunges kund gegeben wird. Will der letzte Springer ein größeres Sprungmaß nicht mehr erspringen, so muß auch er bei seinem letzten Sprunge „Sprung“ rufen, womit nun das Spiel in seine zweite Fortbildung übergeht.

Von Neuem wird die Reihenfolge aller Springer ermittelt; Letztere sind die, welche bei dem ruckweisen Abrücken des Bockes zuerst den Sprung ausgeführt, Erstere die, welche sich bei dem weitesten Sprunge zuletzt noch betheiligt haben und fehlerlos sprangen.

Der Letzte stellt nun einen Fuß vor die Mallinie, auf welcher beide Füße des Bockes bei seinem letzten und weitesten Abstände gestanden haben, und macht aus der Stellung einen möglichst großen Weitsprung mit Niedersprung auf beide geschlossene Füße. Auf die Linie, welche die Fersen begrenzen, wird nun durch den Letzten der Bock um die Länge des Sprunges weiter fortgerückt, und alle Spieler beginnen von Neuem das Bockspringen in der Weise, daß vor dem ursprünglich ersten Sprungmale nach einem Anlaufe mit nur einem Fuße aufgesprungen wird zum Niedersprung auf beide geschlossene Füße, welcher Niedersprung dann zugleich der Aufsprung zum Sprung über den Bock ist.

So oft in der Runde alle den Bock übersprungen, wird um die Sprunglänge des Letzten der Bock wieder fortgerückt, so daß allmählich, nach dem zweiten, dritten, vierten und mehrmaligem Fortrücken um eine Sprunglänge des Letzten, der Bock nach vorausgehender gleicher Zahl von Schrittsprüngen übersprungen wird. Regel bleibt, daß zum ersten Schrittsprunge je mit einem Fuße vor dem gesetzten Male aufgesprungen, zum letzten Schrittsprunge je mit beiden geschlossenen Füßen niedergesprungen wird, und daß weder weniger noch mehr Schrittsprünge gemacht werden dürfen.

Jeder Verstoß gegen eine dieser Regeln hat zur Folge, daß der Uebertreter Letzter wird und bleibt, bis ein Anderer ihn ablöst. Das Spiel wird bis zu sechs bis zwölf Sprungschritten getrieben, und es muß streng am Gesetze gehalten werden, soll es seinen Reiz und seine Kunst bewahren und bewähren.

Die ursprüngliche Art des beschriebenen Bockspieles ist die, wo als Bock nicht das sogenannte Sprunggeräth, sondern der von je dem Letzten der Spieler mit seinem eigenen Leibe gestaltete Bock übersprungen wird. Eine Pflicht, welche dem lässigeren Spieler mehr Unlust bereitet als das Stellen des geduldigeren vierbeinigen Stellvertreters, darum aber auch die Gedanken und Sinne der Spieler gesammelt und wach für das strengere Einhalten der Spielgesetze erhält. Ein jeder Spieler muß des leidigen Amtes, als Bock zu dienen, gewärtig sein und geschickt den Bock machen können, weil ohne den rechten Bock das ganze Spiel keinen rechten Verlauf haben kann. Dabei kommt es auf festes Stehen und richtiges Stellen und Halten von Rücken, Kopf, Armen und Beinen an, ferner auf das Richten der Bockhöhe je nach dem Begehren der einzelnen Springer und vor Allem auf ein Fernhalten jeder Ungeschicktheit, Lässigkeit und jeden Leichtsinnes, wodurch dem Springer Gefahr erwachsen könnte.

c. Das Bockspringen in Gemeinübung.

Das Bockspringen von Reihen und Reihenkörpern, wo im Wechsel die Einzelnen bald springen, bald Bock stehen, mag hier noch erwähnt werden: Die neun Viererreihen stehen bei einem Abstände von vier bis acht Schritten in gerader Säule, so daß die Reihen offene Flankenstellung haben. Gleichzeitig überspringt nun die ganze erste (hintere) Rote zuerst die bockstehende zweite, dann die dritte und zuletzt die vierte Rote, worauf sich bei einem Abstände von vier bis acht Schritten die erste Rote vorlings von der vierten Rote zum Bockstehen aufstellt, die zweite, dritte und vierte Rote das Bockspringen über die Vorderleute ebenso ausführt, was dann nach bestimmten Zeiten im $\frac{1}{4}$ Takt streng

geordnet werden kann, so daß die Aufsprünge je auf eine erste Zeit fallen.

Ebenso können die Rotten in die Flanke gestellt werden und gleichzeitig beginnen dann die Reihen nach einander in gemessener Zeit das Bockspringen über die Vorderleute. Das Verbinden des Bockspringens mit anderen Ordnungen der Aufstellung liegt nahe und bleibt darum dem Lehrer zu bestimmen, so wie auch die Anordnung der Art des Bockstehens, die vom niederen gebückten Stande bis zum gestreckten Stand, bei gebücktem Kopfe und bei gestrecktem Kopf, geboten werden kann.

D. Das Reckspringen.

Wenn wir oben auf die Möglichkeit, die Uebungen am Stemmballen weiter zu entwickeln, nur hingewiesen haben, so wollen wir jetzt die Richtung, in der diese Entwicklung geschehen kann, durch die Aufzählung der Uebungen näher bezeichnen, welche durch die Uebertragung der ursprünglich für die Darstellung am Springpferde erfundenen Formen auf die schmale und dünne, mehr federnde Stützfläche des langen Reckes für das Schulturnen der höheren Stufen gewonnen sind. Wir denken uns dieses Reck in der Regel brusthoch oder in Augenhöhe eingestellt, so daß die Uebungen eine natürliche Steigerung der an dem zumeist niedriger gestellten Stemmballen dargestellten Sprünge und Schwünge bilden und für die obersten Stufen an die Stelle derselben treten, wenn sie hinreichend geübt sind.

Wir gebrauchen für diese Uebungen, welche in ihren einfacheren Formen zunächst auch als Gemeinübungen erlernt werden sollen, mehrere Recke in annähernd gleicher, jedoch der verschiedenen Größe der Schüler entsprechenden Höhe, geben aber dabei sogleich dem Lehrer, welcher die Reckübungen leitet, anheim, die Schüler nicht bloß in der Ausführung der einzelnen Turnstücke zu unterrichten, sondern auch auf die Handleistungen und die Hülfsen, durch welche die Uebungen gefahrlos gemacht werden, aufmerksam zu machen und sodann auch bei der Gemeinübung zu

jedem einzelnen Recke einen oder zwei Gehülften anzustellen, welche die Turnenden bei ihren Versuchen unterstützen und im Falle des Ausstoßes durch Auffangen vor den Folgen des Ungeschickes bewahren. Die schwierigeren Uebungen kommen erst nach und nach zur Darstellung, wenn sie einerseits durch die Benutzung des Springpferdes geläufig und die Schüler anderseits mit jenen dem Recke mehr eigenthümlichen Uebungen, die wir in dem Abschnitte von den Hängübungen zu beschreiben haben, vertraut geworden sind.

a. Sprünge auf und über das Reck, Sprünge vom Recke.

1. Sprung zum Stütze mit Ristgriff und Niedersprung zu mehrmaligem Wechsel.
2. Sprung und Durchhocken eines Beines über das Reck vorwärts und zurück.
3. Sprung und Hocke über das Reck mit und ohne Aufgeben des Griffes zum Niedersprung; auch zum Sitz auf beiden Schenkeln und Abschwung rückwärts zum Stand; ferner zum Stand auf dem Recke, Absprung vorwärts.
4. Sprung und Flankenaussitzen auf beide Schenkel und dann Flankenabsitzen rückwärts zum Seitstande vorlings.
5. Sprung und Flankenaussitzen auf den rechten oder auf den linken Schenkel, sowohl beim Aufschwunge rechtshin als beim Aufschwunge linkshin, und dann Schließen des anderen Beines zum Sitz auf beiden Schenkeln.
6. Sprung und Flanke über das Reck mit und ohne Aufgeben des Griffes zum Niedersprung.
7. Sprung und Wendaussitzen zum Reitsitz im Spalt und dann Wendabsitzen oder Kehrabsitzen zum Stande seitlings.
8. Sprung und Wende über das Reck zum Niedersprung.
9. Sprung und Kehraussitzen zum Reitsitz im Spalt und dann Kehrabsitzen oder Wendaabsitzen zum Stande seitlings.
10. Sprung und Kehre über das Reck zum Niedersprunge.

11. Sprung zum Schraubenaufsitzen zum Reitsitz im Spalt und dann Wendabsitzen oder Kehrabsetzen zum Stande seitlings.

12. Sprung und Drehwende über das Reck zum Stande seitlings.

13. Sprung und Grätsche über das Reck zum Seitstande rücklings.

14. Sprung und Grätschen über das Reck zum Seitsitz auf beiden Schenkeln.

15. Sprung und Kreisen eines Beines von Außen nach Innen über das Reck ohne Drehung zum Stande vorlings, mit halber Drehung zum Stande rücklings.

16. Sprung und Kreisen eines Beines von Innen nach Außen über das Reck ohne Drehung zum Stande vorlings, mit halber Drehung zum Stande rücklings.

17. Die gleichen beiden Arten des Kreisens mit halber Drehung zum Seitsitz auf beiden Schenkeln.

18. Sprung zum Aufknien beider Beine und Kniesprung vom Recke.

Sämmtliche im Vorhergehenden gekennzeichneten Sprünge werden dann auch aus dem Stütze ausgeführt, indem der Leib von der Reckstange rückwärts abgeschwungelt wird, mittels einer Bewegung, welche auch „Hurten“ genannt wird.

b. Stütz, Knickstütz und Stützn. — Wage.
— Sitzwechsel.

19. Stütz vorlings mit Rist-, Kamm- oder Zwiagriff der Hände und seitwärts rechts oder links Stützn.

20. Stütz rücklings mit Rist-, Kamm- oder Zwiagriff der Hände und seitwärts rechts oder links Stützn.

21. Sitz auf beiden Schenkeln, Senken zum Knickstütze rücklings und dann Heben zum Stütz mit gestreckten Armen und zum Sitz, ohne und mit Schwung, mit Rist- oder Kamm- oder Zwiagriff beider Hände. Füge hinzu: Wage im Knick-

stütze rücklings unter dem Recke, wobei der Rücken mit den gestreckten Beinen dem Recke möglichst nahe gebracht wird.

22. Stütz vorlings mit Ristgriff, Senken zum Knickstütze vorlings und dann Heben zum Stütze mit gestreckten Armen, ohne und mit Schwung.

23. Querschwebestütz durch Heben aus dem Spaltstütze mit Speichgriff beider Hände und Stützkeln vorwärts und rückwärts von einem Ende des Reckes zum anderen, wobei der Stütz auf nur einem Arme mit dem auf beiden Armen abwechselt, mit Nachgriff und mit Weitergriff der Hände; auch mit Hochhalte der Beine. Der Stütz auf einem Arme wird auch auf Dauer geübt. Dann auch Stützhüpfen vorwärts und rückwärts.

24. Wage über dem Recke, wobei die Arme im Knickstütze den Leib so tragen, daß beide Hüften sich auf die Ellenbogen stützen.

25. Wage im Knickstütze vorlings über dem Recke, wobei der Leib sich zwischen den Armen befindet.

26. Wage auf nur einem untergestemmtten Ellenbogen im Seitstütz oder im Querstütz, während der freie Arm greifend oder aufgestreckt das Gleichgewicht erhalten hilft.

27. Drehung um die Tiefenaxe in der letzteren Wage mit Wendeschwung vom Recke herab.

28. Wagewechsel von einem Arme auf den anderen.

29. Seitstützkeln in der Wage, im Querstütz auch Stützhüpfen.

30. Ueberschlag aus der Wage auf beiden Armen oder einem Arme zum Stande rücklings.

c. Sitzwechsel.

31. Sitz auf beiden Schenkeln und Ristgriff an den äußeren Schenkelseiten und dann seitwärts rechts oder links Fortrücken mit Heben zum Stütz und Senken zum Sitz über die Länge des Reckes; ebenso Fortrutschen im Sitze mit Hülfe der Arme und Hände.

32. Sitz auf einem Schenkel bei herabhängendem ande-

ren Beine und dann die vorausbeschriebene Uebung, wobei hier wie dort Rucke von kleinerem oder größerem Maße in langsamerer oder schnellerer Folge geordnet werden können.

33. Sitz auf beiden Schenkeln und ohne Armhülse über die Länge des Beckes seitwärts rechts oder links Fortrutschen. Dieses „Sitzeln“ entspricht dem Gehen mit Nachstellen und erfolgt auf den hinteren Schenkelflächen; wird auf Schnelle geübt.

34. Sitz auf beiden Schenkeln und ohne Armhülse über die Länge des Beckes seitwärts rechts oder links Fort hüpfen. Dieses Sitzhüpfen wird auf Schnelle geübt und erfordert Geschick im Schweben.

35. Quersitz auf einem Schenkel bei herabhängendem anderen Beine und Vor- oder Rückwärtshüpfen über die Länge des Beckes ohne Armhülse. Bei diesem Sitze liegt die hintere Seite des oberen Schenkels der Länge nach auf dem Beck, während die Breite des Leibes rechtwinklig zu der Längenausdehnung des Beckes gerichtet ist.

36. Sitz auf beiden Schenkeln und dann im Schwebestütze seitwärts rechts oder links Stütze mit Weiter- und Nachgriff; wird mit Rist-, Kamm- oder Zwiagriff beider Hände geübt und so, daß die geschlossenen Beine entweder in Hockhalte oder in gestreckter Halte gehoben sind.

37. Sitz auf einem Schenkel und die vorausgehende Uebung, wobei entweder das eine Bein in der Hockhalte schwebend über dem Becke gehalten wird, während das andere Bein gestreckt hinter dem Becke abhängt, oder so, daß beide gestreckte Beine in Schritthalte zu beiden Seiten des Beckes abhängen, das eine hinter, das andere vor demselben.

38. Reitsitz im Spalt, Speichgriff der Hände vor dem Leibe und dann je mit einem Rückschwunge der gestreckten Beine rückwärts Fortrücken mit Heben zum Stütz und Senken zum Sitz über die Länge des Beckes zu kleineren oder größeren Rucken; ebenso bei Griff der Hände hinter dem Leibe vorwärts Fortrücken je mit einem Vorschwunge.

39. Stütz vorlings mit Ristgriff und Kehrtmachen zum Sitz auf beiden Schenkeln zwischen den Armen bei griff-festen Händen, Zurückdrehen zum Stütz und Kehrtmachen zum Sitze mit entgegengesetzter Drehung, fortgesetzt.

40. Stütz vorlings mit Ristgriff und Kehrtmachen zum Sitz auf beiden Schenkeln neben den Armen bei griff-festen Händen, Zurückdrehen zum Stütz und mit entgegengesetzter Drehung Kehrtmachen zum Sitz an der anderen Seite der Arme, fortgesetzt.

41. Die gleiche Übung fortgesetzt mit stets gleichen Drehungen von einem Ende des Beckes zum anderen, indem die Hände von einer Seite des Leibes zur anderen Seite hinübergreifen.

42. Seitstisch mit Kammgriff einer Hand und Wendaufsitzen zum Spaltstisch mit Dreivierteldrehung nach der Seite der greifenden Hand, dann Vorspreizen über das Beck zum anfänglichen Seitstisch zurück.

43. Reitstisch im Spalt, Speichgriff beider Hände vor dem Leibe, Rückschwingen, Kreuzen der gestreckten Beine und Kehrtmachen zum Scheeraufsitzen in den Spaltstisch; wird zu schnellem Sitzwechsel zur Scheere mit Rückschwingen geübt.

44. Reitstisch im Spalt, Speichgriff beider Hände hinter dem Leibe, Vorschwingen, Kreuzen der gestreckten Beine und Kehrtmachen zum Scheeraufsitzen in den Spaltstisch; wird zu schnellem Sitzwechsel zur Scheere mit Vorschwingen geübt.

45. Sitz auf beiden Schenkeln und Ristgriff der Hände zu beiden Seiten derselben und dann Kehrtmachen, so daß gleichzeitig mit dem Seitlichschwingen beider gestreckten und geschlossenen Beine über das Beck der Rumpf auf den Sitztheilen drehet, beide Hände zu neuem Griffe fassen und die Übung unterstützen; wird fortgesetzt mit Gleich- oder Hin- und Herdrehen je zu halben Drehungen um die Längsaxe. Auch ohne Armhülse.

46. Reitstisch im Spalt und ohne Armhülse Vorschwingen eines Beines zum Querstisch auf einem Schenkel und dann

Rückschwingen des gleichen Beines in seine anfängliche Haltung, so daß aus dem Quersitz wieder zum ersten Sitz gewechselt wird.

47. Quersitz auf einem Schenkel und Vorschwingen beider Beine über das Beck zum Quersitz auf dem anderen Beine; wird zuerst mit und dann ohne Armhülfe geübt und zwar zu raschem Sitzwechsel von dem einen auf den anderen Schenkel. Mit Armhülfe kann auch während dieser Sitzwechsel ein Fortrücken vorwärts über die Länge des Beckes ausgeführt werden.

48. Quersitz auf rechtem Schenkel und Linkskehrtmachen zum Quersitz auf dem linken Schenkel, wobei beide Beine stets auf der gleichen Beckseite bleiben; wird ohne Armhülfe gemacht und dann auch so mit der vorausbeschriebenen Übung verbunden, daß je nach einem Sitzwechsel zum Quersitz auf einem Schenkel mit Vorschwingen der Beine über das Beck ein Sitzwechsel mit Rechtsmachen folgt.

49. Quersitz auf einem Schenkel, Speichgriff beider Hände vor dem Leibe und Wendeschwung zum Quersitz auf dem anderen Schenkel, und so fort mit jedesmaligem Umstellen der Hände von der einen Seite des Beckes zur anderen.

50. Quersitz auf einem Schenkel, Aufschwingen des anderen Beines zum gekreuzten Liegen über dem anderen Beine und dann Rechtsmachen, ohne Hülfe der Arme, zum Spaltsitz.

51. Reitsitz im Spalt, Vorschwingen und Kreuzen beider Beine, ohne Armhülfe, zur Scheere mit Vorschwingen.

52. Reitsitz im Spalt, Vorschwingen beider gestreckten, geschlossenen Beine zum Liegen auf dem Beck und dann Rückbeugen des Rumpfes zum Rücklingsliegen des ganzen Leibes; wird mit und ohne Armhülfe geübt und dann auch die Rückkehr aus dem Liegen zum Spaltsitz.

53. Flankenschwung aus dem Stütze vorlings zum Seitsitze neben den Händen, Rückschwung zum Seitstütze vorlings und Flankenschwung zum Seitsitz an der anderen Seite der Arme, fortgesetzt in ununterbrochener Bewegung als Sitzwechsel mit Flankenschwung.

d. Stützwechsel. Rad.

54. Wechsel des Stützes vorlings und des Stützes rücklings mit abwechselndem Kehrtmachen rechts und links oder wiederholtem gleichem Kehrt von einem Ende des Rectes zum anderen.

55. Die gleichen Wechsel mit Knickstüz, wobei der Stüz eines Armes mit dem Stüz beider abwechselt, die Hände bald näher, bald weiter von einander seitspannend greifen.

56. Stützwechsel aus dem Seitstüz vorlings zum Seitstüz vorlings an der anderen Seite des Rectes mit Wendeschwung über das Rect.

57. Der gleiche Stützwechsel mit Kehrschwung.

58. Vorschwingen eines Beines um die stützenden Arme herum und Rückschwingen zum Niedersprung weit zurück zum Stande vorlings.

59. Die gleiche Uebung mit Vorschwingen eines Beines zwischen die stützenden Arme.

60. Vorschwingen und Rückschwingen mit Kreisen des anderen Beines von Außen nach Innen oder von Innen nach Außen über das Rect als Rad mit Kreisen.

61. Rad mit Kehraussitzen, mit Kehre, mit Flanke, mit Flankenschwung zum Stüz rücklings und Aussitzen mit einem Beine aus dem Stüz rücklings mit einer Vierteldrehung zum Spaltstüz, Rad mit Doppelkehre zum Stüz oder zum Stande vorlings.

62. Rad mit Wendaussitzen zum Spaltstüz, mit Wende über das Rect.

63. Rad mit Hocken zum Seitstüz, mit Hocke über das Rect.

64. Rad mit Schraubenaussitzen zum Spaltstüz.

V. Sängübungen.

Wie bei allem Unterrichte die Wiederholung zu wachsen-der Bildung und festerer Begründung immer wieder die bereits

zurückgelegten Wege den Schülern neu bereitet, so führt auch die Turnschule die Einzelnen und die Gesamtheit derselben zu gleichem Zwecke wieder auf die Anfänge zurück, damit im neuen Lehrgange Geläufigkeit und Sicherheit im Erlernten zuwachse.

Insbefondere gilt dies nun von den Uebungen im Hängen, welche wir im ersten Bande des Turnbuches in so reicher Auswahl bei den wagerechten Doppelhangleitern, bei den schrägen und senkrechten Hangflächen des Stangengerüstes, bei dem Barren für die Anwendung beschrieben haben und ebenso von den Steig- und Kletterübungen und den Uebungen am Rundlauf. Es sind dies gerade solche Turnarten, für welche die jüngeren Alter vorzugsweise gestimmt sind, und welche den vorgerückteren Lebensaltern, mit welchen wir es hier zu thun haben, leicht fremd und lästig werden, wird nicht von seiten des Lehrers ihre Wiederholung unnachgiebig unternommen. Geschieht dies, so wird den heranwachsenden Schülern ohne Mühe die erworbene Turnfertigkeit in diesen Uebungen erhalten und zugleich vermehrt; wird es dagegen versäumt, so nimmt gerade in diesen Turnarten bei vielen durch das Wachsen angegriffenen Schülern das Turngeschick ab, was dann nur mit Anstrengung neu gewonnen werden kann. Aus Gründen, die der einsichtsvolle Lehrer bemessen kann, wollen wir die Zahl der Uebungen an den genannten Geräthen nicht weiter vermehren. Das bereits Gegebene reicht für das Turnen der Mädchen überhaupt aus, aber auch für die vorgerückteren Altersstufen der Knaben und Jünglinge um so mehr, als die in diesem Abschnitte noch hinzukommenden Uebungen am Recke, an den Schaukelringen und im Stabspringen der strebenden Kraft neue und erhöhte Anforderungen zumuthen. Außerdem muß freilich in alle Wege der Unterricht des Gleichen umfassender und beziehungsreicher für die Schüler gegeben werden, was aber füglich der Lehrgabe des Lehrers vertraut wird; wir brauchen nur an die Forderung des Einhaltens strengerer zeitlichen und räumlichen Maße und an die verschiedenen Anord-

nungen rhythmischer Ausführungsweisen, namentlich bei Gemeinübung von Reihen zu erinnern, welche zu kunstvolleren Leistungen von selber hinführen.

A. Uebungen am Reck.

Mit Bezug auf das, was Turnbuch I bei dem gleichnamigen Abschnitte gesagt ist, muß auch hier über die Verwendung dieses zu vortrefflichen Uebungen in reichster Auswahl so geeigneten Geräthes bei dem Schulturnen der Gesichtspunkt wieder hervorgehoben werden, welcher dort rieth, den Gebrauch des Reckes zu beschränken, oder dasselbe durch andere für das Gemeinturnen geeignetere Geräthe zu ersetzen. Doch soll hier in weiterem Umfange, als bei den jüngeren Altern, von den Reckübungen Gebrauch gemacht werden, weil einerseits die eigenthümlichen Reckkünste von seite der umfassenderen Turnbildung erworben werden sollen, und weil andererseits die nun gewonnene Vorbildung und größere Selbständigkeit unserer Schüler es zuläßt, bei Auswahl der Uebungen und bei zweckgemäßen Einrichtungen diese Turnart unterrichtsgemäß zu betreiben. Dazu ist wiederum nöthig, daß eine Zahl von mehreren Recken, deren Stangen tiefer und höher befestigt werden können, vorhanden sei, damit auch von der ganzen Schülerzahl in Gemeinübung unter Leitung des Lehrers diese Uebungen vorgenommen werden können; und ferner muß es der Lehrer verstehen, vorab gerade solche Uebungen auszuwählen, welche ohne seine besondere Handleistung gefahrlos zu versuchen und auszuführen sind. Da nun auch dieses Reckturnen nicht immer gerade zugleich von der Gesammtheit der Schüler betrieben werden soll, einzelne Reihen zum Reckturnen geboten werden können, während andere Anderes treiben, so haben wir den Lehrer wiederholt darauf aufmerksam zu machen, daß er, wo er selber die Reckübungen leitet, die Schüler bei der Ausführung der einzelnen Turnstücke sogleich auch über die Hülfsgriffe belehre, welche er in Zukunft den Schülern selber zuzumuthen und anzuvertrauen gedenkt.

Die Möglichkeit, die Reckstange in verschiedenem Höhenabstande über dem Boden zu befestigen, welcher Abstand nach Verhältniß der Leibesgröße der Uebenden zur Hüft-, Brust-, Schulter-, Kinn-, Stirn- und Scheitelhöhe und über diese hinaus bis zur Höhe der Ellenbogen und Hände bei hochgestreckten Armen und noch höher bestimmt werden kann, macht dieses Turngeräth für Uebungen verschiedenster Art verwendbar, und selber gleiche Uebungen treten bei verschiedener Höhe der Reckstange in ein verändertes Verhältniß der Ausführung. Für viele Uebungen eignet sich dann mehr ein Reck mit kürzerer steiferer Stange, für andere eines mit längerer biegsamer Stange. Auf diese Unterschiede in der Zurüstung des Reckes wollen wir hier nur wiederholt hinweisen und erwarten, es werde der Lehrer das Geeignete für den verschiedenen Gebrauch bei den besondern Uebungsfällen anordnen.

1. Uebungen im reinen und gemischten Hange.

a. Hang an den Händen, Hangeln, Hangzucken.
Abhang.

Es kommt bei den nachstehenden Uebungen darauf an, zunächst den Hang mit Händen und Theilen des Armes und das Hangeln zu rechter Fertigkeit zu bringen, wozu die Uebungen an den Doppelhangleitern und an dem Stangengerüste vorbereitet haben.

1. Hupf oder Sprung zum Seithange mit Rißgriff beider Hände und abwechselnd Hang mit nur einem Arme; auch im Seithange mit Kammgriff oder mit Zwiegriff.

2. Emporziehen aus dem Hange mit gestreckten Armen zum Hange mit gebeugten Armen, wobei das Reck möglichst vom Kopfe überragt wird, und wieder Senken zum Hange mit gestreckten Armen. Beide Bewegungen ohne Schwung in langsamer, mit Schwung in schneller Ausführung: Das Heben des hangenden Leibes ohne Schwung, das Senken mit Schwung oder in umgekehrtem Verhältnisse; nach Zeiten geordnetes Heben und

Senken; mehrmalige Wiederholung dieser Uebung um die Wette zu weniger oder mehr Leistungen; Dauerhang mit gestreckten Armen und bei verschiedener Beugung der Arme.

3. Hang mit einem gebeugten Arme mit Kamm-, Speich- oder Ristgriff auf Dauer wird anfangs so geübt, daß die andere Hand den Unterarm der Hanghand faßt, und dann ohne diese Hülfe und zwar mit Beugung des Hangarmes im Ellenbogengelenke zu kleinerem, oder zu größerem Winkel; wird wechselarmig geübt; dann langsames ununterbrochenes, oder ruckweises Senken zum gestreckten Armhang und ebenso aus diesem Emporziehen zum Hange bei größerem oder kleinerem Winkel des gebeugten Armes, wobei anfangs die andere Hand durch Armfassen Hülfe leisten kann.

4. Hang mit Ristgriff und wechselhandiger Griffwechsel zum Hange mit Kammgriff und aus diesem zu jenem; ebenso aus dem Hange mit Zwiigriff zu diesem, und nach einer Vierteldrehung um die Längsachse Griffwechsel zu dem Hange mit Speichgriff; mit Kehrtmachen aus dem Querhange mit Speichgriff Griffwechsel zu demselben; die gleichen Griffwechsel im Hange bei verschiedener Beugung der Arme.

5. Hang mit Ristgriff und gleichhandiger Griffwechsel zum Hange mit Kammgriff und aus diesem zu jenem; ebenso aus dem Hange mit Zwiigriff zu diesem; ebenso aus dem Querhange mit Speichgriff zu demselben; die gleichen Griffwechsel im Hange bei verschiedener Beugung der Arme.

6. Hupf oder Sprung zum Hange mit Ristgriff beider Hände bei gestreckten Armen und Seitwärtshangeln mit Weitergreifen zu kleineren oder zu größeren Arten des Spannhanges und Nachgreifen zu kleineren Arten des Spannhanges oder zu Hangarten mit Handschluß. Wird bei gestreckt herabhängendem Leibe, dann mit Hochhalte der Beine, mit Grätsch- oder mit Schritthalte oder mit Verschränkung der gekreuzten Beine geordnet. — Die gleichen Uebungen im Hange mit Kamm- oder mit Zwiigriff beider Hände; ebenso im Querhange mit Speich-

griff beider Hände, wobei auch fortgesetzt mit Weitergreifen fortgehängt werden kann.

7. Hangzucken seitwärts rechts oder links bei gestreckten oder gebeugten Armen mit Rist-, mit Kamm- oder mit Zwiegriff der Hände; ebenso im Querhange mit Speichgriff der Hände vor- oder rückwärts.

8. Hangeln seitwärts rechts oder links im Seitspannhange mit Ellengriff beider Hände, was durch Seitsschwingen vermittelt wird; auch mit Ellengriff der einen und Kamm- oder Ristgriff der anderen Hand.

9. Hangeln mit Walzdrehen aus dem Hange mit beiden Händen mit Kammgriff zu solchen mit Ristgriff, bei verschiedener Beugung der Arme.

10. Hangeln mit Hin- und Herdrehen zu halben Drehungen aus dem Hange zum Hange mit beiden Händen mit Zwiegriff.

11. Hangeln mit Walzdrehen aus beidhandigen Hängen mit Ristgriff zum Hange mit Ellengriff.

12. Hangeln mit Hin- und Herdrehen aus dem Hange an beiden Händen mit Ristgriff zum Hange mit Ellengriff der einen (weitergreifenden) und Kammgriff der anderen Hand.

13. Hangeln seitwärts mit Ristgriff, so daß stets weiter gegriffen wird aus Seitspannhängen zu Arten des Hanges bei gekreuzten Armen ohne Drehen des Leibes; auch mit Kamm- und Zwiegriff.

14. Griffwechsel beidhandig aus gewöhnlichen Arten des Hanges mit Rist- oder Kammgriff zum Hange bei gekreuzten Armen und aus diesem zu jenem; ebenso auch aus dem Hange bei gekreuzten Armen zu solchem Hang.

15. Hangzucken seitwärts im Wechsel des gewöhnlichen Hanges mit dem bei gekreuzten Armen; ebenso im Hange bei gekreuzten Armen.

16. Hangzucken seitwärts aus dem Hange mit gebeugten Armen mit Ristgriff der Hände zum gleichen Hange mit Kammgriff derselben.

17. Hangzucken aus dem Hange mit Rist- oder mit Kammgriff der Hände zum gleichen Hang an der anderen Seite des Beckes je nach einem Kehrtmachen, fortgesetzt mit stets gleicher Drehung oder mit Hin- und Herdrehen; ebenso aus dem Querhange mit Speichgriff der Hände.

18. (Hang und) Hangeln mit Rist- oder mit Kammgriff im Abhange (die Füße höher als das Beck) bei seitwärts gehobenen gestreckten geschlossenen Beinen, auch mit gebeugten Armen. Ebenso mit Hockhalte der Beine zwischen den Armen und mit Schritthalte zu beiden Seiten des Beckes. (Hang und) Hangeln mit Speichgriff bei Grätschhalte der Beine vorwärts und rückwärts.

b. Armhang.

19. Ellenbogen- oder Oberarmhang vorlings oder rücklings und Hangeln seitwärts rechts oder links.

20. Hang mit Ristgriff der Hände, Emporziehen und wechselarmiges oder gleicharmiges Wechseln zum Ellenbogen- und dann zum Oberarmhange beider Arme und aus diesem Wechseln zu den verschiedenen Hangarten in umgekehrter Folge.

21. Hangeln im Oberarmhang und Handhang mit Ristgriff seitwärts.

22. Hangzucken seitwärts rechts oder links im Wechsel des Hanges mit den Ellenbogen und des Handhanges mit gebeugten Armen mit Ristgriff der Hände.

23. Hangeln mit fortgesetzter Drehung aus dem Armhange vorlings zum Armhange rücklings und umgekehrt.

c. Schwingen im Hange.

24. Seithang mit gestreckten Armen mit Ristgriff und Vor- und Rückschwingen; auch mit Händeklappen nach jedem Rückschwunge; auch mit gleicharmigem Hangwechsel zum Ellenbogen- oder Oberarmhang und dann wieder zum Handhange je nach einem Rückschwunge; auch mit vor- oder rückwärts Niederspringen nach ein- oder mehrmaligem Schwingen zum Stand in möglichste Weite; auch mit Grätschen und Schließen der Beine je bei Vor- und Rückschwingen.

25. Querhang mit Speichgriff bei gestreckten Armen und Vor- und Rückswingen.

26. Vor- und Rückswingen in den verschiedenen Arten des Hanges mit gebeugten Armen; auch mit gleichartigem Griffwechsel aus dem Rist- zum Rammingriff.

27. Hang mit gestreckten Armen mit Ristgriff der Hände und Kehrtmachen bei jedem Vorschwunge mit Lösen und Wiederfassen des Ristgriffs beider Hände, so daß also ein fortgesetztes Vorschwingen im Wechsel an der einen und an der anderen Seite des Beckes erfolgt: Hangkehre. Die Drehung ist stets die gleiche, oder abwechselnd rechts und links.

28. Hangkehre mit Zwiegriff beim Vorschwingen, abwechselnd rechts und links. Ebenso

29. Hangkehre mit Zwiegriff beim Rückswingen.

30. Vor- und Rückswingen im Hang der gestreckten Arme, mit Ristgriff und seitwärts rechts oder links Hangzucken je mit einem kleineren oder größeren Rucke nach einem Rückschwunge.

d. Liegehang. Kniehang. Risthang.

31. Seitliegehang mit beiden Kniegelenken oder nur einem Kniegelenke, mit Rist- oder mit Rammingriff der Hände und Hangeln seitwärts rechts oder links im Wechsel beider Hangarten.

32. Querliegehang mit beiden Fersen oder nur einer Ferse mit Speichgriff der Hände und Hangeln kopfwärts oder fußwärts.

33. Querliegehang abwechselnd an dem einen und dem anderen Kniegelenke mit Speichgriff beider Hände oder auch nur einer Hand und Hangeln kopfwärts oder fußwärts. Ebenso mit Ellenbogenhang beider Arme oder auch nur eines Armes.

34. Hang an beiden Kniegelenken und Hangeln im Kniehange seitwärts.

35. Vor- und Rückswingen im Hange mit beiden Knieen. Dann mit einem Rückschwunge Niedersprung zum Stand.

36. Die gleiche Übung im Hange mit einem Knie. Dabei hält zu Anfang der Fußriss des Beines, mit welchem der Hang erfolgt, die Kniekehle des anderen Beines.

37. Senken aus dem Seitßiß zum Kniehange mit beiden Knien und dann vor völligen Umschwunge Niedersprung zum Stand. Wenn auch anfangs erst mit dem Rückschwunge des Leibes die Hände den Griff aufgeben, so sollen Geübtere auch ohne diese Hülfe die Übung ausführen. Der Rumpf wird im Sitzen vorgebeugt, rechtzeitig mit dem Senken gestreckt und das Kreuz zurückgebeugt, worauf der freie „Kniehangabschwung“ erfolgt.

38. Die gleiche Übung im Hange mit einem Knie.

39. Fallen aus dem Kniehange mit beiden Knien oder mit einem Knie zum Stütze der Hände beider abgestreckten Arme und rückwärts Drehen zum Stand auf den Füßen. — Handstehen auf dem Boden und Aufschwung mit der Drehung vorwärts zum Kniehange im Wechsel mit diesem Abschwunge.

40. Wechsel von Kniehang mit beiden Knien oder mit einem Knie und Handhang und Hangeln seitwärts im Wechsel der Hangarten. Die Kniee werden von einer Seite der greifenden Hände herab und an der anderen Seite hinauf geschwungen, dann greifen die Hände über sie hinüber.

41. (Seit-) Risthang an den Füßen bei gestreckten Beinen und Beugen und Strecken des Rumpfes durch Heben und Senken desselben.

42. Wechsel des Hand- und des Risthanges und Hangeln seitwärts.

43. Abfallen aus dem Risthange zum Handstehen.

44. Hang mit beiden Fersen bei scharf gebeugten Knien und Abfallen aus diesem Risthange zum Handstehen.

2. Übungen des Aufschwungs, Abschwungs und Umschwungs.

a. Die Felge.

45. Felgumschwung aus dem Stande zum Stand, mit Rist- oder mit Kamm- oder mit Zwiagriff. Dabei bleibt der Leib beständig dicht am Reck.

46. Felgumschwung aus dem Stütze zum Stand, auch zum Oberarm-, Ellenbogen- und Handhang.

47. Felgumschwung aus dem Stütze zum Stütze fortgesetzt: Felge vorlings rückwärts. Die Arme sind hierbei mehr oder weniger gebeugt oder vollständig gestreckt.

48. Felgaufschwung aus dem Stande mit Kehrtmachen um die Längenaxe zum Sitz auf beiden Schenkeln.

49. Felgaufschwung aus dem Hange mit allen Arten des Griffes der Hände.

50. Felgabtschwung vorlings vorwärts zum Hang und dann wieder Aufschwung. Der anfangs vorgebeugte Rumpf wird später völlig gestreckt gehalten.

51. Felgabtschwung vorwärts bei starkem Schwung ohne Armhülse zum Stand.

52. Felgumschwung mit Stütz auf den vorgestreckten Unterarmen, wobei die Hände auch die Schenkel von Außen umfassen: Bauchfelge vorlings rückwärts.

53. Bauchfelge vorlings vorwärts.

54. Felgumschwung aus dem Stande zum Stande mit Ristgriff und mit Kammgriff, ohne daß der Leib das Beck berührt: Felgüberschwung. — Auch mit Drehung um die Längenaxe vor dem Niedersprung.

55. Felgüberschwung aus dem Stande und aus dem Stütze zum Hange. — Auch mit möglichst langsamer Bewegung: Felgüberhub.

56. Felgaufschwung und Felgüberschwung mit Griff nur einer Hand am Beck, während die andere den Unterarm dieser Hand erfäßt, auch mit Griff nur einer Hand.

57. Felgumschwung ohne Berührung des Beckes fortgesetzt: Freie Felge vorlings rückwärts.

58. Felgumschwung aus dem Stütze mit Ristgriff vorlings vorwärts zum Stütze fortgesetzt: Felge vorlings vorwärts; auch mit Kamm- und mit Zwiagriff.

59. Die gleiche Übung mit vorwärts Abschwingen zum

Hänge der gebeugten oder der gestreckten Arme und sofortigem Aufschwingen zum Stütze vorlings.

60. Die gleiche Uebung aus der Wage im Stütze mit Aufschwingen zur Wage: Wageselge.

61. Der gleiche Umschwung mit möglichst gestreckten Armen ohne jede Berührung des Beckes mit dem Leibe: Riesenselge vorlings vorwärts.

62. Bauchhang, Senken des Leibes bei gestreckten, geschlossenen Beinen mit Vorwärtsdrehen im Rist- oder im Kammgriffhange der Hände bei gestreckten Armen bis zum Anrücken der Füße an das Beck und dann Heben mit rückwärts Drehen und Emporziehen mit den Armen zum Bauchhange. — Dabei sollen während des Senkens und Hebens die Beine in möglichster Nähe des Beckes verbleiben; wird ohne Schwung langsam und dann auch mit Schwung schnell ausgeführt. — Werden die Beine vom Becke entfernt und das Kreuz gestreckt, so entsteht die Wage im Hange vorlings.

63. Vor- und Rückschwingen im Hange der gestreckten (oder auch gebeugten) Arme und Selgausschwung rückwärts mit einem Vorschwunge: Riesenausschwung.

64. Riesenüberschwung.

65. Riesenumschwung vorlings rückwärts aus dem Stütze zum Stütz und zum Hange.

66. Riesenumschwung vorlings rückwärts aus dem Hange zum Hange fortgesetzt: Riesenselge. Wird auch aus dem Stütze begonnen. —

67. Hang mit Ristgriff der Hände, Durchhocken beider Beine zu möglichster Drehung um die Breitenaxe, dann Kehrtmachen um die Längenaxe im Hange nur einer Hand und hierauf Wiederfassen zum Hange mit Ristgriff beider Hände; wird wiederholt, so daß nun nach der Drehung um die Breitenaxe die andere Hand den Griff aufgibt oder bei fortgesetztem Loslassen mit derselben Hand seitwärts gehangelt wird.

68. Hang mit Ristgriff mit gestreckten Armen und schwung-

haftes oder schwingloses Heben der geschlossenen und gestreckten Beine zur dauernden Haltung in möglichst wagerechter Ebene; ebenso mit Schwingen bis zum flüchtigen Aufsetzen an das Beck. — Dann mit Durchhocken der geschlossenen Beine unter dem Becke zwischen beiden Armen bis zur möglichst vollständigen Drehung des Leibes rückwärts um seine Breitenaxe: Durchschwingung zum Handhange rücklings. Dann die entgegengesetzte Drehung wieder zum Handhange vorlings.

69. Durchschwingung rückwärts zum Stand. Ebenso vorwärts.

70. Durchschwingung rückwärts und Aufschwung der Beine zum Liegehang an Händen und Knien. Hierauf Emporziehen des Leibes ohne oder mit Schwingung zum Seitssitz auf beiden Schenkeln auf dem Beck: Fellaufzug und -schwingung rücklings vorwärts oder „Kreuzaufzug und Kreuzaufschwingung“. Endlich Abschwung rückwärts aus dem Sitze mit völlig gestrecktem Leibe: Fellaabschwung rücklings rückwärts zum Hange oder zum Stand.

71. Durchschwingung rückwärts und Kreuzaufschwingung in ununterbrochener Bewegung. — Auch als Kreuzüberschwingung.

72. Durchschwingung rückwärts zum Kniehang und aus diesem Kreuzaufzug oder Kreuzaufschwingung mit Ristgriff, mit Rammgriff, mit Zwiagriff zum Sitz, zum Armhange, zum Knickstübe rücklings; dann auch mit Drehung um die Längsenaxe zum Bauchhang, zum Stütze vorlings, zum Armhang und zum Handhange vorlings.

73. Abschwung rückwärts aus dem Seitssitze zum Knie- und Handhange mit Ristgriff beider Hände und sofortiger Kreuzaufschwingung, fortgesetzt.

74. Durchschwingung rückwärts mit Rist- oder mit Rammgriff beider Hände zur Wage im Hange rücklings auf Dauer, auch mit Senken und wieder Heben des gestreckten Leibes bis zum Kreuzaufzug.

75. Umschwung aus dem Sitze mit Kammgriff beider Hände und Knickstütze rücklings, vorwärts: Felge rücklings vorwärts.

76. Felge rücklings vorwärts mit Kehrtmachen zum Stütze vorlings.

77. Flankenschwung aus dem Stütze vorlings zum Knickstütze rücklings und Felge rücklings vorwärts.

78. Flankenabstehen aus dem Stütze rücklings zum Stütze vorlings und Felge vorlings rückwärts.

79. Abwechselnde Felge vorlings rückwärts und Felge rücklings vorwärts mit Kehrtmachen nach jedem Umschwunge.

80. Stütz rücklings mit Kammgriff, vorwärts Niederschwingen zum Hange der gestreckten Arme und sofortiger Kreuzaufschwung: Riesenschwung rücklings vorwärts.

b. Die Speiche.

81. Hupf oder Sprung aus dem Sitz oder Querstande zum Ellenbogenhang mit beiden Armen; beidarmiger Wechsel aus dem Handhange zum Ellenbogenhange.

82. Oberarmhang vorlings bei gebeugten Unterarmen und Ristgriff der Hände, Rück- und Vorschwingen und dann Umschwung: Speiche vorlings vorwärts und Speiche vorlings rückwärts; auch bei gestreckten Armen; auch mit Wechsel je eines Umschwunges rückwärts mit einem solchen vorwärts.

83. Oberarmhang rücklings bei gebeugten Unterarmen, Rück- und Vorschwingen und dann Umschwung; Speiche rücklings vorwärts; Speiche rücklings rückwärts auch bei seitgestreckten aufliegenden Armen und Kammgriff der Hände; auch mit Wechsel je eines Umschwunges vorwärts mit einem solchen rückwärts; auch mit Kehrtmachen je nach einem Umschwung im Oberarmhange rücklings zu einem solchen vorlings und aus diesem zu jenem; auch mit Wechsel zum Kniehange je vor vollendetem Umschwunge vorwärts und dann aus diesem zu jenem je nach einem Rückschwung im Kniehang.

84. Umschwung im Armhange des einen und Handhange des anderen Armes.

85. Felge rücklings vorwärts abwechselnd mit einem Umschwunge vorwärts im Armhange rücklings.

86. Felge vorlings rückwärts abwechselnd mit einem Umschwunge rückwärts im Armhange vorlings.

c. Schrägwellen.

87. Querliegendehang an einem Kniee, Oberarmhang am Arme der entgegengesetzten Leibesseite und Ristgriff der anderen Hand und dann Umschwung, oder Welle schrägrück- oder vorwärts.

88. Querliegendehang an dem Rist eines Fußes, Ellenbogenhang am Arme der entgegengesetzten Leibesseite und Ristgriff der anderen Hand und dann Umschwung oder Welle schräg rückwärts. Die Uebung wird im Stüke mit Ristgriff vorlings begonnen, indem das eine gestreckte Bein kreuzend hinter dem anderen vorüber zum Fußristhange gehoben wird, während gleichzeitig durch den Knickstüz zum Ellenbogenhang übergegangen wird und mit diesem Eintritt des Querliegendehangs das gestreckte hangfreie Bein den Vorschwung bereitet: Schwimmhangswelle.

89. Hang mit Ristgriff einer Hand, Oberarmhang des anderen Armes und Aufschwung des Beines der entgegengesetzten Leibesseite zum Kniehang; aus diesem Liegehang Aufschwung vor- oder rückwärts zum Sitz auf einem Schenkel; ebenso Umschwung oder Welle; dieser Wellenaufschwung zum Sitz auf einem Schenkel mit rascher Bewegung, wie in einem Schwung.

d. Die Mühle — Ueberschlag.

90. Sprung, Ristgriffhang, Aufschwung rückwärts mit Durchhocken eines Beines, wie zum Kniehang, zum Sitz auf dem durchgehockten einen Beine, während das Hangbein bei diesem eigenthümlichen Felgumschwung gestreckt bleibt; auch hierbei können in raschem Anschluß an den Aufschwung die vorausbe-

schriebenen Kreisbewegungen des Sitz- oder des Hangebeines zum Sitz oder zum Stütz ausgeführt werden. Wird dann auch mit Streckung des durchgehockten Beines und Anlegen des Oberschenkels an das Rect als Mühlaußschwung rückwärts, ferner als Mühlaußschwung vorwärts ausgeführt.

91. Sprung aus dem Querstand, Speichgriffhang und Mühlaußschwung seitwärts zum Spaltsitz, wie mit einem Schwung.

92. Mühlaußschwung vorwärts und rückwärts, ein Bein rechts oder links von den Händen gestreckt an das Rect angelegt.

93. Reitsitz im Spalt und Speichgriff beider Hände vor dem Leibe oder einer Hand vor, der anderen hinter dem Leibe oder auch nur einer Hand vor dem Leibe und dann Umschwung oder Welle seitwärts rechts oder links (mit Drehen um die Tiefenare des Leibes und zugleich um das Rect): Mühle. —

94. Sprung aus dem Querstand, Speichgriffhang und Umschwung rückwärts bei gegrätschten Beinen unterhalb des Rectes mit Lösen des Hanges und Niedersprung zum Querstand.

e. Die Umschwünge mit Biegehang. Sitzwelle.
Aniehangwelle.

95. Stütz vorlings mit Kammgriff der Hände und Umschwung vorwärts (auch rückwärts), während die gestreckten gegrätschten oder geschlossenen Beine mit den Fußristen das Rect fassen: Ristwelle. Der Umschwung vorwärts schließt mit einem Felsabswünge vorlings vorwärts: Ristwellabschwung.

96. Sitz auf beiden Schenkeln mit Ristgriff beider Hände seitlings von denselben und Umschwung rückwärts zum gleichen Sitz; wird auch als Sitzwelle zu mehrmaligem Umschwünge fortgesetzt; auch so, daß die eine Hand zwischen beiden Schenkeln, die andere seitlings von einem Schenkel greift; so, daß beide Hände zwischen beiden Schenkeln das Rect fassen.

97. Sitz auf beiden Schenkeln, Ristgriff beider Hände an einer Leibesseite mit Sitzwellumschwung rückwärts.

98. Sitz auf beiden Schenkeln und Umschwung oder Welle vorwärts, oder rückwärts, wobei beide Hände hinter dem Recke abgestreckt mit Speichgriff die Schienbeine erfassen: Burzelwelle.

99. Liegehang mit einem Kniee und mit beiden bei Ristgriffs fassenden Händen und dann Aufschwung vorwärts mit Kehrtmachen über dem Recke zum Liegehang mit dem andern Kniee und mit beiden Händen; wird zu schnellem Wechsel von dem einen in den anderen Liegehang, je nach einem Aufschwunge geübt: Wellaufschwungwechsel.

100. Sitz auf einem Schenkel und Rückspitzen des Sitzbeines zum Stütze vorlings, oder zum Bauchhang und dann vorwärts Absenken oder Abschwingen des Leibes mit Rist- oder Kammgriff der Hände zum Hang und Stand.

101. Sitz auf einem Schenkel und Vorspreizen des Hangbeines zum Sitz auf beiden Schenkeln und dann rückwärts Absenken, oder Abschwingen zum Liegehang mit den Knieen und den mit Ristgriff fassenden Händen, worauf aus diesem Liegehange rückwärts das Absenken oder der Abschwung fortgesetzt wird zum Hang und Stand.

102. Kniehang eines Beines zwischen beiden Händen und dann Wellaufschwung vorwärts mit Durchhocken des andern Beines zum Sitz auf beiden Schenkeln; ebenso mit dem Aufschwung Spreizen des hangfreien Beines von Außen nach Innen zum Sitz auf beiden Schenkeln; ebenso mit dem Aufschwung Spreizen des hangfreien Beines von Innen nach Außen zum Sitz auf beiden Schenkeln; ferner mit dem Aufschwung Kehrtmachen und Sitz auf dem hangfreien andern Beine; mit dem Aufschwunge Kehrtmachen und Vorspreizen des ersten hangfreien gestreckten Beines mit Schwung über das Reck zum Stütze vorlings, zum Bauchhang, Oberarm-, Ellenbogen- oder Handhang, oder zum Niedersprung in den Stand.

103. Sprung, Hang mit Ristgriff, Aufschwung rückwärts mit Durchhocken eines Beines zum Kniehang und sofort Well-

schwung vorwärts zum Sitz auf einem Schenkel, Alles in ununterbrochener Folge dieser Bewegungen; im Anschluß an diesen Aufschwung kann noch in rascher Folge das Rückspreizen des Sitzbeines zum Stütze vorlings, oder das Vorspreizen des Hangbeines zum Sitz auf beiden Schenkeln ausgeführt werden und zwar ersteres mit Kreisen des gestreckten Sitzbeines von Innen nach Außen, oder von Außen nach Innen, und letzteres mit Kreisen des gestreckten Beines von Außen nach Innen, oder kreuzend hinter dem Sitzbeine von Innen nach Außen; mit Durchhocken des Hangbeines zum Seititz auf beiden Schenkeln; ferner kann im Anschluß an diesen Aufschwung Kreisen des gestreckten Hangbeines von Innen nach Außen mit Kehrtmachen über das Beck zum Stütze vorlings an der anderen Seite des Beckes und nach diesem Stütz, wie in fortgesetzter Bewegung, mit dem gleichen Beine noch Schraubenaufsitzen rückwärts zum Spaltitz in Ausführung gebracht werden.

104. Sitz auf beiden Schenkeln, Kammgriff der Hände und dann Umschwung vorwärts, oder Sitzwelle vorwärts. Wird durch den Kniehang, dann aber auch so geübt, daß nach dem Abschwung der Aufschwung zum Liegen auf das Kreuz und aus diesem zum Sitz als eigentlicher Kreuzaufzug gemacht wird.

105. Sitz auf beiden Schenkeln und Umschwung rückwärts, oder Welle im Hange beider Kniee ohne Armhülse zum Sitz; auch mit Kehrtmachen nach vollendetem Umschwunge zum Bauchhang, Stütz vorlings, Oberarm-, Ellbogen- oder Handhang, oder mit Niedersprung zum Stand: Kniehangwelle.

106. Sitz auf einem Schenkel, Fassen des Hangbeines mit dem Fußröß des Sitzbeines und Umschwung rückwärts, oder Welle zum Sitz auf einem Schenkel; auch mit Abschwung und Niedersprung zum Stand ohne Armhülse: Kniehangwelle, Kniehangabschwung.

107. Liegehang mit beiden Knieen und den mit Ristgriff fassenden Händen, Vor- und Rückschwingen und dann mit einem Vorschwung Aufschwingen zum Sitz; die gleiche Übung im Hange mit beiden Knieen (ohne Handhang); die gleiche Übung im Hange

mit einem Kniee (bei Fassung des hangfreien Beines mit dem Fußriss des Hangbeines): Kniehangaußschwung.

f. Das Aufstemmen.

108. Sprung zum Ellenbogenhang mit beiden Armen vorlings, Aufstemmen zum Stütze auf den vorgestreckten Unterarmen und hieraus zum Stütze: Aufstemmen mit Unterarmstütz.

109. Sprung zum Hange, rasches Emporziehen mit Ristgriff der Hände, wechsellarmiges Wechseln aus dem Hange mit gebeugten Armen zum Kniestütz und Aufstemmen zum Stütze der gestreckten Arme vorlings; ebenso Senken aus diesem zum Kniestütz, wechsellarmiges Wechseln aus dem Kniestütze zum Hange mit erst gebeugten, dann gestreckten Armen und Niedersprung zum Stand; wird ohne Schwung in langsamer und mit Schwung in schneller Bewegung gemacht; auch aus dem Hange.

110. Sprung zum Hange mit Rist- oder mit Kammgriff und schwunghaftes Aufstemmen mit beiden Armen zum Stütze vorlings: Zuckstemmen.

111. Langsames Aufstemmen ohne den Schwung der vorhergehenden Übung.

112. Sprung zum Hange mit sofortigem Aufschwung der Beine zum Anrissen der Füße an das Reck und Aufstemmen zum Stütze vorlings mit gestreckten Armen beim Rückschwunge der Beine mit raschem Strecken des Kreuzes: Rippen.

113. Die gleiche Übung mit vorausgehendem Rück- und Vorschwingen der Beine im Hange mit gestreckten Armen: Schwungkippen.

114. Rippen und Schwungkippen mit unmittelbar sich anschließendem Spreizaussitzen, mit Kreisen eines Beines oder mit Schwingen über das Reck und vom Recke; ferner mit Umschwingen der verschiedensten Art.

115. Ansprung und Schwingen im Hange mit gestreckten Armen, mit Kammgriff, mit Ristgriff, mit Zwiagriff, und Aufstemmen zum Stütze vorlings mit gestreckten Armen bei dem ersten oder bei einem späteren Rückschwunge: Schwungstemmen.

116. Schwungstemmen mit unmittelbar sich anschließenden Schwüngen auf das Reck, über das Reck, vom Recke und um das Reck. —

Haben wir hiermit die Auswahl der Reckübungen, welche wir beim Schulturnen in Gebrauch nehmen wollen, zwar bei weitem nicht erschöpft, doch aber ziemlich voll gegriffen und vielleicht auch Übungsstücke eingereicht, welche nicht gleichmäßig Allen zugemuthet werden können, so geschah es mit dem Bedacht, daß ja bei Schülern vorgerücktesten Alters nicht so ängstlich mehr die Grenze der Ausbildung in möglichst gleichmäßiger Kunst gewahrt zu werden braucht, vorausgesetzt, daß der Lehrer solche Ueberschreitung nur dann zuläßt, wenn sie nicht einerseits dem Ehrgeiz und der Eitelsucht nur Einzelner fröhnt und dann dem Eifer der Mitschüler schadet, oder wenn sie andererseits als Folge einer zu ungleichmäßigen und darum fehlerhaften Turnbildung der zu einem Übungskörper Verbundenen hervortritt und Zeugniß giebt von vernachlässigter Erziehungskunst im Turnen von Seite dessen, der alle Schüler wie zu einem Walde zu hegen hat und nicht geschehen läßt, daß über dürftigem Strauchwerke nur einzelne Bäume in angeborener Kraft wie verlassen sich emporen.

B. Die Übungen an den Schankelringen.

Aus der großen Zahl der Übungen an den Schankelringen wollen wir im Folgenden hauptsächlich nur solche näher bezeichnen, welche sich zur Darstellung als Gemeinübungen eignen, ohne jedoch andere streng auszuschließen, welche dazu weniger geeignet erscheinen. Wir denken uns eine Reihe von sechs einzelnen Ringen in einem Abstände von je 45 Centm. nebeneinander zunächst alle in gleicher aber veränderlicher Höhe aufgehängt. Die vier Höhen, welche uns als die wichtigsten erscheinen und auf welche also die Verstellbarkeit der Seile, an denen die Ringe befestigt sind, bemessen sein soll, ist die durchschnittliche Kniehöhe, die Brusthöhe, die Scheitelhöhe und die Reichhöhe der Lebenden. Die sechs

Ringe werden entweder als drei Paare von drei Einzelnen benutzt, oder je zwei als ein Paar, wobei dann von den fünf zugleich Turnenden die drei mittleren der Reihe mit ihren Nebenleuten Hand an Hand die gleichen Ringe fassen, wie es die nachstehende Figur andeutet:



Die Thätigkeit der Turner ist durchaus die gleiche und wird durch Befehle an gleiche Zeiten gebunden.

a. Uebungen an den brusthohen Ringen.

1. Die brusthohen in Ruhe herabhängenden Ringe werden von den Einzelnen der herantretenden Fünferreihe bei gebeugten Armen mit Ristgriff jeder Hand ergriffen, die Füße stehen geschlossen auf der Linie unter den Ringen. Dann erfolgt, ohne daß die Füße von der Stelle bewegt werden, mit Streckung der Arme Rückneigen zum **Hangstande**, welcher mit Bezug auf die nach den Ringen gewendete Blickrichtung vorlings genannt wird. In diesem Hangstande Beugen und wieder Strecken des Rumpfes; Aufgeben des Griffes einer Hand bei beibehaltener Streckung des Rumpfes und Drehen zum Hangstande seitlings, wieder Greifen und Aufgeben des Griffes der anderen Hand; hierauf Kniebeugen im Stande auf beiden Füßen mit Speichgriff beider Hände zum Hockstand und Vorspreizen eines Beines, dann auch Vorheben beider Beine auf Dauer; Niederstellen der Füße, Strecken des Rumpfes und Vorneigen zum Hangstande rücklings; Wechsel des Hangstandes vorlings und rücklings; endlich auch Hang mit gebeugten Armen auf Dauer bei gleichzeitigem Heben beider Ferse oder beider Kniee u. a. m. Es sind diese Uebungen ebensowohl beim Turnen der Mädchen wie bei dem der Knaben verwendbar, wie denn auch von den nachstehenden Uebungen alle, in deren Verlaufe der Kopf oben bleibt.

b. Uebungen an den scheitelhohen Ringen.

2. Die scheitelhoch in Ruhe herabhängenden Ringe werden abermals mit Speichgriff erfaßt, dann folgt Emporziehen des

Leibes bis zu der Höhe, daß der Kopf sich zwischen den Ringen befindet, der Leib von beiden gebeugten Armen getragen wird. Versucht wird nun, abwechselnd mit der einen und mit der anderen Hand den Griff aufzugeben und mit ihr zur grifffesten Hand hinüber zu greifen, so daß jeder Einzelne der Reihe abwechselnd an dem einen Ringe zu seiner Linken oder an dem zu seiner Rechten hängt. Ist hiernächst der Griff beider Hände an je zwei Ringen wiederhergestellt, so erfolgt Vor- und Rückschwingen im Hange mit weniger oder mehr gebeugten Armen.

3. Nach erfolgtem Niederstellen schreitet die ganze Reihe so weit rückwärts, bis die Fußspitzen noch eben den Boden berühren, springt zum Hange mit gebeugten Armen auf und **schauelt** einmal oder mehrmals vor und zurück, ehe das Niederstellen und auch ein erneuter Abstoß der Füße vom Boden erfolgt; ebenso Vorlaufen nach erfolgtem Rückschreiten, so weit dies die Länge der Arme erlaubt, und am Ende des Vorlaufes Aufsprung zum Hange mit gebeugten Armen und Rück- und Vorschaukeln; dann auch im Rückschaukeln und ebenso im Vorschaukeln Beugen der Arme, welche gebeugt bleiben, so lange der Leib die Mitte der Laufbahn durchfliegt, während sie am Ende jeder doppelten oder jeder einfachen Schaukelbewegung gestreckt werden.

4. Aus dem Schlußstande zwischen den in Scheitelhöhe ruhig herabhängenden Ringen mit Speichgriff beider Hände Knieheben im Hange bis zum Anknien an die Brust, bis zum Abhange (verkehrten Hange), wobei die Beine nach oben gestreckt und mit Grätschen an die Tragseile der Ringe gelegt werden; weiter **Ueberschlagen** rückwärts bis zum Handhange rücklings und zum Stand oder zum Hangstande rücklings; in umgekehrter Bewegung Ueberschlagen vorwärts; die gleiche Übung auch mit stets gestreckt bleibenden Knien als Ueberheben und später einerseits ohne Beugen der Arme mit gestreckt bleibenden Knien, anderseits mit gestreckt bleibenden Hüften und hohlem Kreuze, während die Arme beugen, zur Wage im Hange vorlings und rücklings.

5. Der **Aufschwung zum Abhang und zum Ueberschlage** wird später auch **im Schaukeln** ausgeführt, das Heben oder der Ueberschlag erfolgt mit dem Schwunge oder gegen den Schwung, — 3. B. beim Vorschaukeln Aufschwung und Ueberschlag rückwärts zum Hange rücklings und beim nächsten Rückschaukeln Abschwung und Ueberschlag vorwärts zum Hange vorlings, fortgesetzt, — oder beim Rückschaukeln Aufschwung und Ueberschlag rückwärts zum Hange rücklings und beim nächsten Vorschaukeln Abschwung und Ueberschlag vorwärts zum Hange vorlings, fortgesetzt. Ferner: Beugen und Strecken der Beine: Beinstoßen im Abhang, im Takte der Schaukelschwünge. — Endlich auch Ueberschlag aus dem Hange zum Stande mit Aufgeben des Handgriffs, sowohl vorwärts aus dem Hange rücklings als auch rückwärts aus dem Hange vorlings, beides sowohl zu Ende des Rückschaukelns als auch zu Ende des Vorschaukelns.

6. Eine eigenthümliche Darstellung erhalten diese Aufschwünge und **Ueberschläge**, wenn die Beine während derselben den bisher im Allgemeinen stets bewahrten Schluß aufgeben und mit **Grätschen** an den Seiten eines Armes oder an den Außenseiten beider Arme aufgeschwungen werden und der Ueberschlag nur durch entschlossenes Aufgeben des Handgriffs möglich gemacht wird. Die Einübung erfordert eine Hülfe, welche durch Griff an einen Oberarm geleistet wird, und können die Uebungen als Gemeinübungen nur dargestellt werden, nachdem der zweite und vierte der Fünferreihe ausgeschieden ist, so daß jeder Turner sein Paar Ringe für sich allein zur Verfügung hat. Auch diese Uebungen werden sowohl ohne Schaukeln als auch mit dem Vor- und mit dem Rückschaukeln dargestellt.

7. Eine anderweitige eigenthümliche Darstellung erhalten die Ueberschläge, wenn die Beine streng geschlossen bleiben, dahin- gegen in dem Augenblick, wo der Leib verkehrt hängt, die bis dahin locker gebeugten Arme rasch seitwärts gestreckt werden; es findet sofort eine **Drehung der Arme in den Schultergelenken** statt, welche es veranlaßt, daß der Leib mit dem Ueberschlage rückwärts

nicht zum Hange rücklings, sondern wieder zum Hange vorlings herabsinkt und mit dem Ueberschlage vorwärts wieder zum Hange rücklings gelangt und die Ueberschläge mit gleicher Drehung nach Belieben fortsetzen kann. Am leichtesten wird dies, wenn der Turner bei der Drehung rückwärts die Kniee zunächst beugt und mit dem Armausbreiten nach hinten hinaus „schleudert“, ebenso bei der Drehung vorwärts zunächst sich hockend zusammen- „kugelt“ und erst mit der Senkung des Leibes und der Annäherung der ausgebreiteten Arme wieder die Hockhalte aufgibt. — Auch dieses **Kugeln und Schleudern** geschieht zuerst ohne Schaukeln, dann das Schleudern mit dem Rückschaukeln, das Kugeln mit dem Vorschaukeln, hierauf umgekehrt und endlich doppelt.

8. Auch bei den folgenden Aufschwüngen zu den verschiedenen Arten des **Liegehanges**, welche anfangs ohne Schaukeln, dann aber auch während des durch Vor- und Rücklaufen eingeleiteten Schaukelns dargestellt werden, empfiehlt es sich, jedem Turner sein Paar Ringe zu überweisen, an dem er, ohne besondere Rücksicht auf das zufällige Benehmen seines Nachbarn zu nehmen, sich bemühet. Geeignete Arten des Liegehanges, in welche er sich so aufschwingt, als wenn er rückwärts überschlagen wollte, sind folgende:

Risthang eines Beines oder beider Beine, wobei das Maß des Ueberschlages um die Breitenaxe eine Dreivierteldrehung ausmacht, die Zehen eines Fußes oder beider Füße im Ringe oder an den Trageisen eingehakt werden: **Rest**. Es kann dann nach erfolgtem Einhaken des Fußes eine Hand ihren Griff abgeben und die Uebung beendet werden, indem der Niedersprung mit Abgleiten des Fußes aus dem Ring oder vom Seile nach einer Drehung um die Längenaxe erfolgt.

Kniehang eines Beines an dem gleichseitigen Arme von Außen her oder von Innen her oder von dem ungleichseitigen Arme nur von Innen her; ebenso **Schenkelhang**, wobei dann die Beine gestreckt werden, so daß der Uebende auf seinem belasteten Arme gleichsam sitzt, der unbelastete Arm aber beugend

den gestreckten Leib zur Wage im Liegehang je nachdem vorlings, seitlings oder rücklings erhebt.

Kniehang oder Schenkelhang mit einem Kniee an einem Ringe oder besser an dem Tragsaile dicht über dem Ringe von Außen her und Wellaufrschwung oder Mühlaufschwung vorwärts oder rückwärts (Aufstemmen oder Aufschwung) zu einer Art von Seitstütz auf einem Schenkel (vergl. die Reckübung S. 347 Nr. 90!); kann auch zum wiederholten Umschwunge (zur Welle) fortgesetzt werden.

c. Uebungen an den reichshohen Ringen.

9. An den in Reichhöhe hängenden Ringen wird vornehmlich das Schaukeln geübt, welches, da die Füße beim Anlaufe kaum den Boden berühren, nur mit einigem Zeitverluste durch Auf- und Abschwung der Beine, Beinstoßen und Armbeugen und Strecken zu ausgiebigem Umfange geführt werden kann. Um diesen Zeitverlust zu sparen, wenn es gilt, Uebungen, die bereits an niedriger hängenden Ringen erlernt sind, nunmehr an den höher hängenden auszuführen, gestattet man, daß die Schüler sich zuweilen beim „Schwungholen“ unterstützen, oder aber man läßt dieselben von einem erhöhten Standpunkte, einem Pferde, den Sprossen einer Leiter zum Hange herabstürzen. Vergl. Turnlehre II, S. 41, „Sturzschnwingen“ = Sturzschaufeln!

Man fügt ferner Versuche im Kreisschnwingen der Beine, welche durch Bewegung im Kreuze begünstigt werden, ferner im Seitsschaukeln, welches durch Armbeugen und Strecken vermittelt wird, desgleichen im Kreisschaukeln und außerdem Schaukeln im Hange mit gestreckten Armen und Drehung um die Längensaxe, wobei die Seile sich kreuzen oder, vorher gekreuzt, abwickeln, mit Nutzen hinzu.

Zur Hauptübung aber wird es dann, aus dem Hange zum Kniestütz und weiter zum Stütz aufzustemmen. Das **Aufstemmen** wird entweder durch einen gleichmäßigen Zug der Arme, möglichst beider zugleich, oder durch einen heftigen Zuck, indem die vorher hochgeschwungenen in den Hüftgelenken gebeugten Beine

plötzlich gestreckt und zurückgeschwungen werden oder durch sehr kräftigen Rückschwung des gestreckten Leibes bewirkt, also in den drei schon aus dem Bereiche der Rectübungen vertrauten Formen des Zugstemmens, des Rippens, des Schwungstemmens, und zwar in allen drei namentlich am Ende des Rückschaukelns und am Ende des Vorschaukelns, schwieriger in der Mitte der Schaukelschwünge. Wird endlich auch fortgesetzt im Wechsel mit dem Fallen zum Hange und Ueberschlagen als **Felge vorwärts** geübt.

10. Dem eben erwähnten Umschwunge vorwärts aus dem Stütze durch den Hang zum Stütz entspricht der Umschwung rückwärts aus dem Stütze zum Stütze durch den Hang, die **Felge rückwärts**, welche durch den Felgausschwung rückwärts aus dem Stande und Hange zum Stütz vorbereitet und eingeleitet wird. —

Wir bemerken hierbei, daß der Turner, sobald er sich dauernd im Stütze halten will, durch Einwärtsdrehen der Arme, wobei die Seile vor den Schultern herablaufen, die Ringe hinten an das Gefäß gepreßt werden, sich im Stütze sichern muß. — Noch sicherer wird der Stütz, wenn man die Trageseile unter die Arme zu bringen weiß und die Ringe dann von Außen und Hinten her mit Ristgriff vor dem Leibe zusammenbringt: **Beschränkter Stütz** oder Stütz rücklings. Die Auswahl von Uebungen, bei welchen diese Art des Stützes, sowie die Arten des Unterarmstützes im Wechsel mit Unter- und Oberarmhang und andere weniger gebräuchliche Uebungsverbindungen, in Anwendung kommen, überlassen wir dem Nachsuchen und dem Nachdenken der Lehrer und kommen nur noch auf die für Anfänger geeigneten

d. Uebungen an niedrigen Ringen.

11. Uebungen an den ganz niedrig hängenden Ringen. Deren sind dreierlei: Erstens: Arm- und Beinübungen im Liegestütz, die Füße am Boden, die Hände im Griff auf beiden Ringen, z. B. Armdrehen, Armbeugen und Strecken, Armausbreiten und Armheben, Armstrecken. Zweitens: Uebungen gleicher Art im Liegestütz, die beiden Hände an einem

Ringe, die beiden Füße am anderen Ringe. Drittens: Bein- und Armübungen im Sitz und vorzüglich im Stand in den Ringen, besonders Armausbreiten und Beingrättschen und =Schließen, Kniebeugen und =Strecken, auch im Schaukeln: **Sitz- und Stand-schaukeln.** Die Auswahl dieser Formen macht keine Schwierigkeit. Die bereits vorhandene Vorstellung von Übungsstücken aller Art giebt Anlaß genug, auch sie für unseren Unterricht fruchtbar zu machen. — Auch die Übungen am Schaukelred und am Rundlaufe halten wir für unseren Zweck einer besonderen Aufstellung nicht für bedürftig; die im ersten Theile des Turnbuches S. 365 gegebenen Vorbereitungen führen zur Fortentwicklung von selbst hin.

C. Das Stabspringen.

Das Stabspringen bildet gerade bei den Altersstufen, mit welchen wir uns hier befassen, einen Gegenstand der Übung, der jetzt erst zu ernster Betreibung unternommen wird. Gereifteres Alter, entwickeltere Kraft und besonneneres Geschick vereinigen sich und befähigen unsere Schüler, die selber schon Vorbereitung und Anschauung im Stabspringen erhalten haben, in Kurzem zu Leistungen, welche einer gleichmäßig wachsenden Kunstfertigkeit auch hierin, wie in anderem Turnen durch geschickten Unterricht bereitet werden können. Zu beachten ist vor Allem die strenge Aufrechterhaltung der beim Stabspringen geltenden Regeln in Handhabung und Führung des Stabes vor, während und mit dem Vollzuge des Sprunges, so wie solches im ersten Theile des Turnbuches Seite 368 des Ausführlichsten bezeichnet worden. Es gilt, dem willkürlichen Ermessen mit kunstgemäßem Verfahren entgegenzuarbeiten, durch die Zucht der Turnschule die Gewöhnung in den Schranken und Maßen der Kunst herbeizuführen, so daß das künstlerische Geschick herrschend und frei wird. Wird dies bei Anfängern im Stabspringen durchweg mit Ausdauer und Nachdruck verlangt, so wirkt der Zug der Anstelligeren bald auch auf alle Unfertigen zurück, die in keiner Weise etwa für dieses Springen aufgegeben werden dürfen.

Es ist zweckmäßig, wenn der Lehrer nur immer eine Reihe von zehn bis zwölf Schülern zum Stabspringen führt, während die anderen Abtheilungen anfangs in geordneter Aufstellung seinem Unterrichte beizuhelfen, oder auch zu anderen Uebungen vertheilt werden, um dann später im Wechsel der Uebungsarten selber auch im Stabspringen unterrichtet zu werden. Ein jeder in der Reihe der Stabspringer muß einen eigenen Stab führen, damit weder Zeitverlust noch sonstiger Mißstand den Verlauf der Uebungen unterbreche.

Zuerst kann dann die Fassung des Stabes, dann das Angehen und der Anlauf mit demselben, ferner das Aufspringen und gleichzeitige Einstemmen des Stabes, das Steigen und Sinken des Stabes in fast senkrechter Fläche bei gleichzeitigem Kehrtmachen des Springers während des Springens zum Niedersprung, wozu noch das Emporziehen mit dem einen und das Stemmen mit dem anderen Arme und endlich die gestreckte und geschlossene Haltung der Beine und Füße im Besondern in Betracht kommt, also ein jeder Theil der Bewegung vorzugsweise zur Uebung gemacht wird, bevor die ganze Bewegung in kunstgerechter Ausführung zusammengefaßt und gefordert wird, was nur allmählich nach umsichtiger Vorbereitung geschehen kann. Wir unterscheiden drei Hauptarten des Stabspringens, nämlich das in die Weite über den Graben, das in die Höhe über die Springseil, oder über feste Gegenstände, wie z. B. das Reck, eine Wand u. a. m. und das Stabspringen in die Tiefe, von dem Schwebbaum, dem Stemmbock und von der Sprungtreppe hinab.

a. Der Sprung in die Weite.

Am zweckmäßigsten wird mit dem Stabspringen über den Graben begonnen, und die Schüler springen der Reihe nach, indem an der kleinsten Breite begonnen und allmählich zu größerer Breite, aber nur dann fortgeschritten wird, wenn die Sprünge wirklich in beabsichtigter Weise durch Vermittelung des Stabes bewirkt werden und nicht wie Freisprünge mit dem Stabe. Erst wenn die Einzelnen das Stabweitspringen mit Geschick aus-

führen, kann auch zugleich von Zweien, Dreien und Mehreren in Gemeinübung über den Graben gesprungen werden. Schon bei der Vorbereitung zum Stabspringen auf dem ebenen Boden ist die Gemeinübung zu empfehlen, die jetzt mit geübten Schülern von ganzen Reihen bei geordneter Sprungzeit rechte Abwechslung gewähret.

b. Der Sprung in die Höhe.

Auch mit dem Stabspringen über die Springschnur wird bald begonnen, und der Lehrer hebt das besondere Verfahren hierbei in soweit hervor, als die Unterschiede des Springens über die Schnur von dem über den Graben namentlich durch den Abstand der Stabgrube für das Einstemmen von der Schnur, sowie durch die veränderte Armthätigkeit beim Zurückstoßen des Stabes in senkrechter Ebene nach dem Kehrtmachen und vor dem Abschwünge des Leibes zum Niedersprung, und endlich durch die abweichende Schwungsfläche des Leibes bedingt werden. Die Sprunghöhe muß auch hier nur allmählich und immer erst bei gesicherter Sprungweise gesteigert werden, soll die ganze Schar in gleichem Zuge fortschreiten. — Das Wettspringen in die Weite oder Höhe wird erst unternommen, wenn von Allen ein rechtes Maß geschickt ersprungen werden kann; dann aber soll es zur Nacheiferung ein Sporn werden.

Stabhoch- und weitspringen über die Schnur des in den Graben gestellten Springels wird erst vorgenommen, wenn beide zu Grunde liegenden Weisen des Stabspringens getrennt vorgeübt sind.

c. Der Sprung in die Tiefe.

Das Stabspringen in die Tiefe endlich wird zuerst von Einzelnen der Reihe nach an der Sprungtreppe vorgenommen, so daß von einer höheren Stufe erst dann herabgesprungen wird, wenn das rechte Verfahren auch hierin Beachtung gefunden hat. Es wird in die Tiefe stets nur aus dem Stand abgesprungen, wobei es darauf ankommt, mittelst des Stabes durch Abrutschen im Kletterschluß oder durch Abhängeln den Niedersprung an Wucht zu mindern.

Das Abspringen mittelst des Stabes zugleich in die Tiefe und Weite ist eine Verbindung zweier Sprungweisen, es kann erst von dem Stemmballen herab (auch zugleich von Mehreren) und dann von der Sprungtreppe vorgenommen werden, es ist eine Uebung, die bei rechter Unterweisung in dem Verfahren bald gelernt wird.

Der vorliegende Zweck und das Bedürfniß lassen leicht er-messen, daß für den Unterricht im Stabspringen nach diesen ver-schiedenen Anwendungen jeweils die Stäbe von verschiedener Be-schaffenheit in rechter Zahl und Auswahl vorhanden sein müssen.

Damit verlassen wir diesen Gegenstand unter der Voraus-setzung, daß der Lehrer hier wie bei allen anderen Uebungen Anschauung und Geschick von dieser Kunst mitbringe, die gesehen und erlebt sein will, wie Alles, was in dieses Gebiet des Unter-richtes gehört und hier beschrieben worden ist. Auch genügt es wohl zu bemerken, daß hier die Voraussetzung gilt, es werde gleichmäßig das Stabspringen rechts wie links geübt, so daß die Schüler den Sprung so an der einen, wie an der anderen Seite des Stabes hin ausführen lernen. Man nennt den Sprung rechts, bei welchem der Leib an der rechten Seite des Stabes vorüber geschwungen wird. Für weitere Veränderungen der Spring-weise verweisen wir abermals auf die Turnübungen des gemischten Sprunges von J. C. Lion, 2. Aufl. Hof, Grau & Cie. 1875, S. 211.

Indem wir hiermit unsere Darstellung der Geräthübungen schließen, bemerken wir nur noch, daß wir bei ihr uns nach Kräften stets gegenwärtig gehalten haben, wie es weder nützlich noch rathsam ist, Alles und Allerlei auf den Schulturn-plätzen zu treiben. Alles Gute ist unser, allein wir können und wollen nicht allemal Allen Alles anbieten und aufnöthigen.

Die Turnarten, welche im ersten Theile des Schulturnbuches von Seite 370 an bis Seite 415 unter der Ueberschrift Spiel-

übungen zusammengefaßt sind, werden selbstverständlich auch fernerhin ihre Geltung behaupten. Wir halten aber die dort gegebenen Andeutungen für ausreichend, um den Lehrer zu verständigen, wie er das Begonnene für die höheren Altersstufen fortzuführen oder auch nach Umständen doch zu verlassen hat. Die Bekanntschaft mit dem Inhalte des gesammten Turnbuches wird durch die lebendigere Erfahrung an fremdem und am eigenen Unterrichte von selbst sich ergänzen und dem Lehrer rathen, was er zu thun und zu lassen hat. Nur äußerlich tritt die folgende Darstellung der Reigenübungen an die Stelle einer Erweiterung der Spielübungen. Ersetzen soll sie sie, was wir schon hier, um jedem Mißverständniß vorzubeugen, hervorzuheben nicht unterlassen wollen, nicht.
