universität innsbruck
Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Turnbuch für Schulen

als Anleitung für den Turnunterricht durch die Lehrer der Schulen

Die Übungen für die Altersstufe vom 6. bis 10. Jahre bei Knaben und Mädchen

Spieß, Adolf

1880

Geräthübungen

urn:nbn:at:at-ubi:2-4537

Geräthübungen.

Der Betrieb der einzelnen, durch den Gebrauch eines künſtlichen Uebungsmittels (Geräthes) in ihrer Eigenheit beſtimmten Turnarten ſchließt ſich auf der erſten und der zweiten Stufe des Schulturnunterrichts dem der Ordnungsübungen und Freiübungen durchgehends auf das engſte an. Die Uebungen jeder Stufe zerfallen mithin wiederum in zwei Gattungen, in ſolche Uebungen, welche vorzugsweiſe zur Darſtellung durch Gemeinſchaften, und ſolche Uebungen, welche ihrer Natur nach zur Darſtellung durch Einzelne geeignet ſind. Jene behaupten bei der Unterweiſung auch der Zeit nach den Vorrang.

Die Geräthe ſind deshalb allenthalben ſo einzurichten, daß ſie von vornherein entweder ein gleichzeitiges und gleichmäßiges Ueben Mehrerer geſtatten, oder ſie ſind, dafern ihr Bau das verbietet, mehrfach zu erſtellen.

Ueber die Anordnung der nachfolgenden Beſchreibungen der Geräthübungen vergl. S. 12 der Einleitung, über den Wechſel und die Auswahl derſelben S. 14 unten, vor allem auch das Schlußcapitel des zweiten Theiles des Turnbuches für Schulen S. 500, welches die Ueberſchrift trägt: „Winke über die Verwaltung der verſchiedenen Turnarten bei dem Turnunterricht“! Die Winke beziehen ſich einerſeits auf die Gefahren, welche die Ueberhaſtung im wechſelnden Gebrauch der Geräthe in der einzelnen Turnſtunde und in der Folge mehrerer Turnſtunden mit ſich bringt, andererſeits auf die Gefahren der Einſeitigkeit, welche ſowohl in einer einzelnen Turnſtunde, als auch im

ganzen Jahre hervortreten können. Der Lehrer muß dieſen Gefahren mit „Kenntniß und Kunſt, Einſicht und Geſchick“ die Spitze abzubrechen verſtehen. Man giebt ihm zu dem Ende folgende Rathſchläge. Er ſoll:

1. Wenn er die Turnſtunde mit Frei- und Ordnungsübungen begonnen hat, die Schüler nachmals an nicht mehr als zwei oder drei Arten von Geräthen führen. Er ſoll:

2. Die nämlichen Geräthe mehrere Stunden hintereinander benutzen; erſt, wenn er in einer gewiſſen Reihe von Stunden ein geſetztes Ziel der Arbeit erreicht glaubt, ſoll er für eine zweite Reihe von Stunden an andere Geräthe gehen. Er ſoll:

3. Die Geräthe ſo wählen, daß wo möglich in jeder Stunde der ganze Leib und ſeine Hauptglieder in anſtrengende Thätigkeit verſetzt werden. Er ſoll:

4. Die Auswahl für das ganze Jahr mit Rückſicht auf das Wetter und die Jahreszeit treffen, jedoch ſo, daß binnen Jahresfriſt der ganze Kreis der für die Stufe überhaupt zugänglichen Turnarten durchgearbeitet wird, und alle Einzelnen in den verſchiedenen Turnarten gleichmäßig fortgebildet werden.

Dies ſind praktiſche Regeln, nach welchen der geſammte Betrieb der Geräthübungen zu ordnen und zu leiten iſt. — Daß es unerläßlich ſei, nun aber auch die ſämmtlichen unten beſchriebenen Geräthe in Gebrauch zu nehmen, wird nicht behauptet. Hierüber giebt der ſpäter folgende Abſchnitt über die Turnräume noch einige weitere Auskunft.

I. Schwebeübungen.

Es iſt bekannt, daß der Stehende, Gehende, Hüpfende, Laufende und Springende fortwährend ſeinen Leib im Gleichgewicht zu halten hat, daß das Waghalten oder Schweben in jedem Augenblicke ſelbſt bei den einfachſten Stufen der Uebungen

in den genannten Zuſtänden mit erneuter Thätigkeit wirkſam ſein muß. Es können daher auch alle bisher beſchriebenen Freiübungen als Schwebeübungen angeſehen werden und viele, bei welchen das Gleichgewichthalten etwas ſchwerer zu wahren iſt, mit beſonderer Rückſicht auf das Schweben wiederholt werden. Wir nennen, um nur einige Beiſpiele anzuführen, den Zehenſtand und den Zehengang, das Hockſtehen, Sitzhocken und tiefe Kniewippen, das Wiegegehen und -laufen, anderer in den beiden Stufen noch nicht genannter Freiübungen nicht zu gedenken, bei welchen gerade auch das Schweben vorwaltende Uebung ſein kann.

Je mehr indeß bei all den mannigfaltigen Uebungen das Gleichgewichthalten erfordert und das Waghalten eine gewöhnliche Fertigkeit der Schüler wird, deſto näher liegt es für das Turnen, dieſelbe nun in beſonderen Uebungen, bei welchen das Schweben mehr Schwierigkeit hat und, bei der meiſt über dem Boden erhöht liegenden Schwebefläche, von den Uebenden zur Ueberwindung des Schwindels Entſchloſſenheit erfordert wird, auszubilden.

Unter den mannigfaltigen Geräthen, welche auf dem Turnplatze zur Darſtellung ſolcher Schwebeübungen in Gebrauch genommen werden können, wollen wir zunächſt die folgenden fünf hervorheben und mit Beziehung auf ſie die Schwebeübungen annähernd nach ihrer Schwierigkeit ordnen:

A. Das Schwebebrett,
B. Die Kante,
C. Die Schwebeſtange,
D. Den Schwebebaum,
E. Die Stelzen.

A. Die Uebungen auf dem Schwebebrett.

Das **Schwebebrett** oder „der Steg" bildet eine der einfachſten und für die leichteſten Uebungen des Schwebens geeignetſten Vorrichtungen.

Es iſt vier bis fünf Meter lang, vier bis fünf Cm. dick und dreißig bis vierzig Cm. breit. Das Brett kann von gutem Fichten- oder Eichenholze hergerichtet werden und wird auf der oberen Seite in rauher Fläche belaſſen und nicht glatt gehobelt. Es wird an allen Ecken abgerundet und der Breite nach, in einer mit dem Boden gleichlaufenden wagerechten Ebene auf mehrere Böcke, welche an beliebigen Theilen des Brettes verſchoben und mit Stellſchrauben befeſtigt werden können, gelegt. Die Stellſchrauben müſſen an den Böcken ſo angebracht werden, daß ſie unterhalb des Brettes ſind, welches von übergreifenden Eiſenklammern, die flach geſchmiedet ſind, gehalten wird, ſobald die Schrauben angezogen ſind, ſo daß die Böcke und das Brett gleichſam eine mit feſten Füßen verſehene Bank, welche dreißig Cm. über den Boden ragt, bilden.

Das Schwebebrett wird als ſchwungloſe oder ſchwanke Stützfläche hergerichtet, indem im erſten Falle drei Tragböcke ſo unterhalb des Brettes vertheilt und befeſtigt werden, daß die Uebenden dasſelbe in keine Schwankung verſetzen können, im letzteren Falle aber nur zwei Böcke das Brett ſo tragen, daß es durch die Uebenden in kleinere oder größere Schwankungen verſetzt werden kann.

Für unſer Bedürfniß werden *zwei* ſolcher Schwebebretter beſchafft, die bald der Breite nach in kleinerem oder größerem Abſtande nebeneinander oder der Länge nach hintereinander geſtellt werden können.

Gewöhnlich werden nun die Schwebeübungen auf dem Brette dargeſtellt, wenn dasſelbe eine *wagerechte* Stützfläche darbietet, welche über dem gewöhnlichen ebenen Uebungsraume, oder über der Vertiefung des Springgrabens liegt, mitunter aber wird das Schwebebrett mit der einen Längenſeite auf ein erhöhtes Geſtell gelegt für Schwebeübungen auf einer mehr oder weniger *ſchrägen* Stützfläche.

Das Schwebebrett läßt zwar in beiden Lagen die Darſtellung viel mannigfaltigerer Uebungen von der Art, wie wir dieſelben

bei den Freiübungen beſchrieben haben, ohne Schwierigkeit zu und bietet, wie geſagt, leichtere Schwebeübungen dar, als die nun folgenden Geräthe.

Gleichwohl erſcheint es unnöthig, die Menge der Uebungen, welche auf dem Schwebebrett dargeſtellt werden können, einzeln aufzuführen, da wir in Betreff einer zweckmäßigen Auswahl derſelben, ſowie auch in Betreff der Aufſtellungs- und Uebungsordnung der Reihe auf die Beſchreibung der Schwebeübungen auf der Kante und auf der Schwebeſtange verweiſen können.

Wir werden übrigens weiter unten wieder auf das Schwebebrett zurückkommen und zeigen, zu welchen Uebungen ſich dieſes Geräth noch weiter verwenden läßt.

B. Die Uebungen auf der Kante.

Die **Kante** oder „die Ruſt“ iſt ein dreimal ſchmäleres Brett als der Steg, gleichfalls von gutem Fichten- oder Eichenholz; ſie wird auf niederen Geſtellen, welche in allen Fällen von Eichenholz oder anderem feſten Holze gefertigt werden, aufgekantet, ſo befeſtigt, daß die Höhe der Kantenfläche für den Uebenden zunächſt zehn bis fünfzehn Cm. den Boden überragt.

Das ganze Geräth iſt am zweckmäßigſten ein *bewegliches*.

Wir bedienen uns bei den Uebungen dieſer beiden Stufen ſtets *mehrerer* ſolcher Geräthe, weil dadurch einerſeits die leichteren Uebungsſtufen und eigenthümlichen Darſtellungsweiſen möglich werden, und weil andererſeits dann auch gleichzeitig Mehrere üben können, und ſo mit der belebenderen Gemeinübung auch Zeit gewonnen wird.

Die Schüler werden in einer Stirnreihe längs den Kanten, welche gleichlaufend bei einem Abſtande von zwei Schritten nebeneinander ſtehen, ſo aufgeſtellt, daß Alle die Uebenden ſehen können, die Reihe etwa fünf bis ſechs Schritte von den Kanten abſteht. — Der Lehrer zeigt die Uebungen ſelbſt und fordert nun je nachdem zwei, drei oder vier Kanten nebeneinander geordnet ſind, je zwei, drei oder vier Schüler auf, die Kanten zu

betreten für die zu leiſtende Schwebeübung. Während die vom rechten Flügel der Reihe Ausgetretenen üben, rücken die Nachgereihten alle in die Stellen derſelben nach, und die, welche geübt haben, reihen ſich in Ordnung wieder am linken Flügel der Reihe an, ſo, daß ohne Unterbrechung die ganze Uebung vor ſich gehen kann, alle Gereihten bald für die Schwebeübung, bald für die gemeinſame Ordnung in Anſpruch genommen ſind.

Erſte Stufe.

a. Auswahl von Uebungen mit gegenſeitiger Unterſtützung durch Faſſung „Hand in Hand."

1. Vorwärtsgehen Mehrerer in erſter Stellung, indem ſie ſich, bei ſeitwärts gehobenen Armen an den Händen ſich faſſend, im Gleichgewichthalten unterſtützen. Die Uebung wird ſpäter mit Gehen in zweiter Stellung, dann im Zehengang, mit rechts oder links Nachſtellen ausgeführt.

2. Rückwärtsgehen in den bezeichneten Arten des Schwebeganges.

b. Uebungen ohne Faſſungen.

3. Vorwärtsgehen Einzelner ohne Händefaſſen und Unterſtützung des Waghaltens, wobei, wenn Mehrere zugleich üben, ſtets die Einen vorausgehen, die auf verſchiedenen Kanten Uebenden in einem kleinen Abſtande nachfolgen, damit ſie einander nicht hindern. Dabei kann für die Arme das Seitſtrecken als Hülfsmittel zum Gleichgewichthalten geordnet werden, oder die Arme haben freie Haltung und Bewegung.

Zweite Stufe.

a. Auswahl von Uebungen mit gegenſeitiger Unterſtützung durch Faſſung „Hand in Hand."

1. Taktgehen Mehrerer in erſter oder zweiter Stellung, indem ſie ſich mit den Händen faſſen, vorwärts und dann auch rückwärts und endlich vorwärts hin und rückwärts her. Später wird das Gehen im Zehengang, dann mit Nachſtellen wiederholt.

2. Die nachbenannten Schritt- und Hüpfarten werden zuerſt vorwärts außer Takt und im Takte, dann ebenſo rückwärts dargeſtellt: Galopphüpfen rechts und links, Schlaggang und Spreizgang, Kiebitzgehen, Kiebitzhüpfen, Schottiſchhüpfen, Gehen mit Hopſen, Gehen mit Kniewippen, Hüpfen mit Kniewippen mit Vorſpreizhalte des hüpffreien Beines, Gehen mit Beinſchwingen vor- und rückwärts des je ſtandfreien Beines.

3. Seitwärtsgehen mit Nachſtellen rechts und links, bei näher geſtellten Kanten und Auflegen der geſtreckten Arme auf die Schultern der Vorderleute zur Sicherung des Gleichgewichtes; wird außer Takt und im Takte geübt, in erſter, zweiter und dritter Stellung. Bei dem Galopphüpfen rechts und links bewegen ſich je in Flanke Stirn gegen Stirn geſtellte Paare auf zwei Kanten mit Händefaſſen ſeitwärts.

b. Uebungen mit Löſen der „Faſſung Hand in Hand“ und mit „Armverſchränkung“.

4. Vorwärts Gehen Mehrerer, welche ihre Hände faſſen und dann im Stehen rechts oder links je am Ende der Kanten oder auf Befehl auch in der Mitte Kehrt machen in aufeinanderfolgenden Zeiten, ſo daß ſich die nacheinander Drehenden durch Wiedererfaſſen der kaum gelöſten Arme vor dem Fallen ſichern, um wieder vorwärts zu gehen. Der Hin- und Herzug kann mehreremal wiederholt werden und das Kehrtmachen zuletzt auch gleichzeitig von allen den gemeinſam Uebenden dargeſtellt werden.

5. Vorwärts Gehen Mehrerer ohne Händefaſſen im Takt.

6. Vorwärts Gehen bei Ab-, Vor-, oder Hochſtreckhalte der Arme und mit Kreuzung derſelben vor der Bruſt oder hinter dem Rücken, wobei die Einzelnen auf den verſchiedenen Kanten ungleichzeitig die Uebung beginnen.

7. Schwebeübungen Mehrerer, welche mit den Nebenleuten die Arme verſchränken, bei nahegeſtellten Kanten.

c. Veränderung der Uebungen durch anderweite Aufstellung der Kanten.

8. Haben die Schüler im Schwebegehen ohne die durch das Händefassen der Mitübenden erzielte Nachhülfe im Gleichgewichthalten Sicherheit erlangt, so können mitunter auch alle Kanten in gerader Linie zusammengestoßen werden, und der Schwebegang wird auf Dauer und selber als Wettübung für die Schüler geordnet, wobei es darauf ankommt, die ganze Gangfläche der aneinander gereihten Kanten zu durchgehen, ohne aus dem Gleichgewichte zu fallen und die Bodenfläche mit einem Fuße zu berühren.

9. Dann können die verschiedenen Kanten auch zu einer gewinkelten Schwebefläche aufgestellt werden, wobei die Uebenden in den Angelpunkten verschiedener Winkel das Drehen und Einbiegen in eine veränderte Gangrichtung darstellen lernen. Es können endlich die ins Dreieck oder Viereck gestellten Kanten geschlossene Umzugsbahnen für die Schwebegehenden bilden.

10. Eine weitere Eigenthümlichkeit gewinnen diese Schwebeübungen, wenn die Kanten über schmalere oder breitere Stellen des ausgetieften Springgrabens, gleichsam wie schmalere Stege, gestellt werden, anfangs mehrere Uebende zugleich über mehrere Kanten, welche nahe und gleichlaufend aufgestellt werden, schwebegehen, und dann die Geübteren auch als Einzelne das Schwebegehen allein ausführen.

11. Endlich können auch mehrere oder einzelne Kanten mit nur einem Ende auf eine Bank oder auf einen Bock u. dergl. in Schräge gestellt werden, so daß sich die Schwebegehenden schräg auf- und schräg abwärts, vor- und rückwärts bewegen lernen auf schwächer oder stärker geneigten beschränkten Stützflächen.

B. Die Uebungen auf den Schwebestangen.

Die **Schwebestange** ist eine rundgewachsene und gehobelte, acht bis neun M. lange am unteren Ende gut zehn Cm., am oberen Ende gut fünf Cm. im Durchmesser dicke Stange von federkräf-

tigem Fichtenholze, welche etwa einen Meter vom unteren und anderthalb Meter vom oberen Ende an gerechnet auf kleinen Kreuzböcken, welche von festerem Holze gearbeitet sind, aufliegt und durch eiserne Klammern, welche an den Kreuzböcken haften und mit Stellschrauben versehen sind, befestigt wird und zwar so, daß die von starkem Eisen zangenartig gearbeiteten Klammern die Stange nicht ganz, sondern nur bis über die Mitte ihrer Rundung umgreifen. Bei solcher Vorrichtung können die Kreuzböcke in weiteren und engeren Abständen festgeschraubt werden, wodurch die Federung der Stangen nach Belieben gerichtet, die Schwankungen verschiedener Stangen untereinander übereinstimmender geordnet werden können. Die Höhe der Schwebefläche über dem Boden ist die gleiche, wie bei den Kanten, auch müssen die Kreuzböcke in gleicher Weise, wie die Traggestelle bei den Kanten, so gefertigt sein, daß das ganze Schwebegeräth nach den Seiten, welche quer gegen die Stangenlänge gerichtet sind, gegen Umfallen der Schwebestange gesichert ist, und ebenso auch Widerstandskraft gegen die Schwankungen derselben darbieten, welche ihrer Länge nach entstehen, sobald geübt wird.

Dieses Schwebegeräth unterscheidet sich von den Kanten wesentlich durch seine schwanke und gewölbte Stützfläche, wodurch die Schwebeübungen selber in Erscheinung und Wirkung einen eigenthümlichen Reiz gewinnen.

In Betreff der Anordnung der Uebungen verweisen wir auf den vorausbeschriebenen Abschnitt „Uebungen auf der Kante“ und bemerken nur, daß auch diese beweglichen Geräthe, deren stets mehrere zugleich zu Uebungen benutzt werden, in gleicher Weise wie die Kanten verschieden gestellt werden, je nachdem Schwebeübungen besonderer Art vorgenommen werden sollen.

C. Die Uebungen auf dem Schwebebaum.

Dieses bekannte Schwebegeräth, ein runder abgeglätteter Fichtenstamm von zehn bis fünfzehn M. Länge und einer von dreißig Cm. am Stammende bis zu fünfzehn am Zopfende abnehmenden

Dicke, welche, bald als biegsame bald als unbiegsame Stützfläche, auf zwei Gestellen als schwanker **Schwebebaum** oder am Boden liegend als **Liegebaum** verwendet werden kann, dient zu ähnlichen Schwebeübungen, wie die Schwebestange und Kante, wenn auch die Mannigfaltigkeit der Darstellung gemeinsamer Schwebeübungen dadurch beschränkt ist, daß nur eine langgedehnte Schwebefläche und nicht mehrere nebeneinander hinlaufende geordnet werden können. Denn wenn die Vervielfältigung solcher größerer von Ort unbeweglicher Geräthe auch möglich ist, so wäre dies schon aus dem Grunde, daß dann andere Uebungen in ihrer Darstellung an diesem Geräthe gehemmt würden, nicht rathsam.

Wir betrachten miteinander die Schwebeübungen am Liegebaum, wobei der Baum auf dem Boden festliegt, und dann die Schwebeübungen, wobei der schwanke Baum eine Stützfläche darbietet, welche etwa ein Drittel M. hoch über dem Boden liegt. Beidemal gewährt er eine gewölbte größere Breite als die Kante und Schwebestange; als schwanker Schwebebaum unterscheidet er sich überdies von beiden durch die mit der Größe des Baumes gegebene stärkere und weniger zu bewältigende Federkraft. Wir überlassen es im Uebrigen dem Lehrer, ihn im Wechsel mit den erstgenannten Geräthen zu Uebungen zu benutzen.

a. Das Gehen mit und ohne Führung.

1. Vorwärts Gehen Einzelner vom Stamm- zum Zopfende, wobei andere Schüler die Uebenden durch leise Führung an den Händen unterstützen, oder Geübtere allein schwebegehen. Dann: Rückwärts- und Seitwärtsgehen mit und ohne Führung, letzteres namentlich am Liegebaum, Hin- und Hergehen in entgegengesetzten Richtungen, Gehen mit Kniewippen und Gehen mit vorwärts und rückwärts Spreizen, mit und ohne Führung, Zehengang in gleicher Abstufung der Darstellungsweisen, Gehen mit kleiner Kniebeuge vorwärts, vorwärts Gehen und Kehrtmachen, rückwärts Gehen und Kehrtmachen, nur auf dem Liegebaum.

b. Das Ausweichen.

2. Ausweichen zweier in entgegengesetzter Richtung vorwärts Gehender, oder Stirn gegen Stirn Gestellter mit Armfassen, bei vorgestellten gleichen rechten oder linken Beinen und Schluß der inneren Fußseiten, indem rechts auf den rechten Beinen oder links auf den linken Beinen Kehrt gemacht wird. Diese Uebung wird nur von den Schülern der zweiten Stufe, erst auf dem Liegebaum und dann auf dem schwanken Schwebebaum unternommen, anfangs mit Hülfeleistung von Seite des Lehrers und dann auch ohne diese; die Uebung kann von den Paaren zuerst auf ebenem Boden vorgeübt werden.

c. Das Gehen von Reihen.

3. Die Beschaffenheit des Schwebebaumes läßt es zu, daß selbst kleinere und größere Reihen zugleich Schwebeübungen darstellen können. So kann z. B. eine Reihe im Flankenmarsch so vorwärts gehen, daß alle Hinterleute mit den vorgestreckten Armen die Schultern der Vorderleute fassen und damit das Schweben aller Einzelnen gesichert wird. Schwieriger ist schon das Rückwärtsgehen in dieser durch die Arme befestigten Ordnung und das Seitwärtsgehen einer in Stirn geordneten Reihe, wobei die Nebeneinandergereihten durch Händefassen mit ihrer Ordnung das Schwebegehen der Einzelnen sichern. Die letztgenannte Uebung des Schwebegehens einer Stirnreihe seitwärts kann auch so geordnet werden, daß die Nebenleute, in regelmäßigem Wechsel der Gereihten, eine entgegengesetzte Stirnstellung haben. Auch Reihen von Paaren, wobei die Einzelnen Stirn gegen Stirn gekehrt sind, können sich im Flankenmarsch auf dem Schwebebaum fortbewegen, indem sie ihre Ordnung und ihr Gleichgewichthalten durch Auflegen der vorgestreckten Arme auf die Schultern der Gegenübergestellten, oder auch nur durch Händefassen der beiden vorgestreckten Arme, oder endlich durch Händefassen nur je zweier rechten oder linken Arme befestigen.

Dieſe eigenthümlichen Uebungen des Schwebegehens von Reihen auf nur einer Schwebefläche können auch auf Kanten geordnet werden und auf Schwebeſtangen, wenn es auch zweckmäßig erſcheinen dürfte, auf letzteren nur kleinere Reihen von Zweien oder Dreien zu ordnen.

d. Der Schwebekampf.

3. An dieſe Schwebeübungen auf dem Schwebebaum reiht ſich auch der Schwebekampf zweier Flankenreihen, welche Stirn gegen Stirn geſtellt gegeneinander rücken. Je der Vordermann einer Reihe ſucht durch Stoß oder Schlag bei offener Hand ſeinen Gegner aus dem Gleichgewichte zu bringen und zum Abſprung auf den Boden zu nöthigen, wobei die Regel gilt, daß die Kämpfenden einander niemals mit den Händen faſſen und greifen, ſondern alle ihre Stöße und Schläge nur auf die Arme und die Schultern der Gegner richten ſollen. Finten, Ausweichungen und Deckungen aller Art ſind dagegen erlaubt. Iſt ein Vordermann beſiegt, ſo rückt ſein Nachgereihter vor und beginnt neuerdings den Kampf mit dem ſiegreichen Gegner. Der endliche Sieg gehört der Reihe, welche alle Gegner überwunden hat, ſelbſt dann, wenn auch nur Einer im Schwebeſtand verharret.

Bei fortgeſetztem ſtets ſich erneuernden Schwebekampfe reihen ſich die einzelnen zu Fall gekommenen Beſiegten je wieder hinter ihren Reihen an, ſo daß ſtets Kämpfer auf den geräumten Kampfplatz, der von keiner Reihe überſchritten werden darf, nachrücken.

Für die Uebung des Schwebekampfes eignet ſich neben dem zum Liegebaum geſenkten und zum ſchwanken Baum gehobenen und geſtellten Schwebebaum namentlich auch der unbiegſame, mit einer breiteren Schwebefläche verſehene, Stemmbalken, den wir weiter unten näher beſchreiben werden.

D. Die Uebungen auf den Stelzen.

Wenn unſere bisher beſchriebenen Schwebegeräthe Schwebeflächen ſind, welche über dem Boden nur in der Längenrichtung

ausgedehnte, unbiegsame und schwanke schmalere Bahnen vorstellen, auf welchen die Uebenden sich zu halten und zu bewegen haben, so bieten die Uebungen auf **Stelzen** das Eigenthümliche, daß das Geräth die Beine der Uebenden gleichsam verlängert und ihnen bei den verschiedensten Ortsveränderungen nach beliebigen Richtungen frei hin folgt. Die Stelzen, an die wir hier denken, überragen mit ihrem Stangenschafte, von den Händen gehalten, etwa um die Kopfhöhe die Schultern der Stelzengänger. Maßgebend für die Zahl der Stelzen-Paare, welche für unser Bedürfniß beschafft werden müssen, ist die Zahl der Schüler, wenn es auch immer gerathener ist, noch einige Paare Stelzen überzählig vorräthig zu haben.

Unsere Stelzen werden möglichst leicht und schlank gefertigt, so daß die runden, etwa anderthalb bis zwei Meter langen, aus ganzem Fichtenholze geschnittenen und glatt gehobelten Stelzenstangen nach unten nur etwa einen Durchmesser der Dicke von drei bis vier Centimeter haben und sich nach oben allmählich noch verjüngen. Bei der einen Hälfte der Stelzenpaare werden die Knaggen in einer Höhe an den Stangen angebracht, durch welche der Stehende dreißig Centimeter hoch über dem Boden steht, bei der anderen Hälfte der Stelzenpaare hingegen um zwölf bis fünfzehn Centimeter höher gerichtet. Die Knaggen müssen eine bequeme Standfläche gewähren, welche ein Längenrechteck von drei Centimeter Tiefe und acht Centimeter Breite bildet und in die Stangen eingeschaftet, angeleimt und angenagelt werden. Gegen das Abrutschen der Füße nach den inneren Seiten hin werden an den Knaggen etwa einen halben Centimeter hohe über die Standfläche ragende Kanten gefertigt.

Der Uebungsplatz für die Stelzenübungen der Anfänger ist der feste Boden und Raum für Freiübungen, erst bei Geübteren werden auch noch andere Uebungsräume angewiesen.

Da die Kunst des Stelzengehens im Leben der Jugend so allgemein verbreitet ist, so wird sie in Kurzem von den Meisten zu einiger Fertigkeit gebracht, und es gelingt bei richtiger Nachhülfe bald, auch die Schwächsten und Unbehülflichsten zum Stelzengehen zu bringen.

Allerdings müſſen bei Anfängern die Hülfeleiſtungen des Lehrers nach und nach allen Einzelnen zugewandt werden; der Lehrer läßt mit dem Gehen auf den niederen Stelzen beginnen und hält dabei die Gehenden, indem er rücklings, vorlings oder ſeitlings von ihnen geht, bald die Stangen, bald die Uebenden ſelber an Armen oder Schultern faßt und unterſtützt. Gewöhnlich neigen ſich die Anfänger rückwärts, unterlaſſen das Heraufziehen der Stelzen mit den Beinen zum Schreiten, halten ſich gebückt, breiten die ſchlotternden Beine zu weit nach den Seiten aus, überlaſſen ſie willkürlicher Drehung und ſind überhaupt oft mehr beſchäftigt mit dem Gedanken des Fallens als mit dem des Stehens und Schwebens.

Da hat nun der Lehrer auf alles Fehlerhafte und namentlich auf das fertige Gehen der Geübteren hinzuweiſen. Es wird geordnet, daß die Anfänger bei feſtem Griff der vorlings vor den Stangen abgeſtreckten Arme mit den Händen die Stangen faſſen und je in der Weiſe wie beim Gehen mit Stampfen die Beine heben, während gleichzeitig die Stelzen mit den gleichſeitigen Armen feſt an die Füße gezogen und an die Rückſeite der Schultern angeſchloſſen gehalten werden. Namentlich muß gefordert werden, daß der Uebende nie im Stehen raſte und das Gleichgewicht ſuche, ſondern ſtets mit Schritten in der Fortbewegung des Gehens dasſelbe zu erhalten ſtrebe.

Mit jedem noch ſo kleinen Fortſchritte wächſt auch das Vertrauen und der Wagemuth der Schüler; und, iſt erſt dieſer erſtarkt und mit beſonnener Bewegung gepaart, ſo entwächſt der Schüler bald der Hülfeleiſtung des Lehrers und übt nun allein das Stelzengehen. Dann wird der Lehrer ferner den Schülern genauere Anleitung zum *Aufſteigen* auf die Stelzen, wobei das Anlehnen der Stelzen an Wand und ſonſtige Schranken des Platzes geſtattet iſt, zukommen laſſen; wird ebenſo er das *Abſteigen* oder Abſpringen *ohne Loslaſſen* der greifenden Hände von den Stelzen zeigen und die Warnung vor dem unbeſonnenen Hinwerfen und Fahrenlaſſen der nachfallenden Stelzen, wodurch andere

Mitübende beläſtigt und gefährdet werden können, nachdrücklich einſchärfen.

Wenn ſchließlich die ganze Schar der Schüler allein auf Stelzen gehen kann, die Geübteren bereits die höheren Stelzen gebrauchen, treten zuerſt an die Stelle des Einzelunterrichts freie Einzelübungen für die auf dem Platze ohne Ordnung zerſtreuten Schüler; ſpäter werden dieſelben Uebungen auch als Gemeinübungen geboten.

Erſte Stufe.

a. Das Gehen des Einzelnen außer Takt.

1. Gehen in geraden und kreisförmigen Linien anfangs vorwärts, ſpäter auch rückwärts und ſeitwärts, mit gewöhnlichen, mit kleinen und mit großen Schritten, dann mit rechts und links Drehen, während des Gehens.

b. Gangveränderungen.

2. Gewöhnlicher Gang, im Wechſel mit Stampfgang und Gehen mit Leiſetritt. — Gehen mit Nachſtellen rechts und links in der Richtung vorwärts und rückwärts. Desgleichen in Grätſchſtellungen und Kiebitzgehen vorwärts und rückwärts.

c. Das Taktgehen.

3. Der Stampfgang im Takt und Gleichtritt, wobei der Gleichſchritt linker und rechter Beine keine Forderung iſt, bildet die nächſte Vorbereitung zu Gemeinübungen auf den Stelzen. Es folgt das Gehen in einer Flankenreihe in der gewöhnlichen Umzugsbahn, wobei die Einzelnen nach ihrer Fertigkeit gereiht ſind, und Alle anfangs noch außer Takt, dann im Takte mit Gleichtritt, und endlich in gleichem Schritt und Tritt mit Stampfen nur des linken oder rechten Trittes gehen.

Bei all den Uebungen der erſten Stufe genügt es, wenn die Schüler mit gewöhnlicher Armhaltung die Stelzen faſſen; auch betrachtet der Lehrer die zerſtreute Uebung der Einzelnen, nicht die Gemeinübung auf Befehl, als die Regelmäßige. Dabei verweiſt er dann mitunter die übenden Schüler auch auf die Räume

des Turnplatzes, welche weniger festen Boden haben, wo das Stelzengehen also ein erschwertes ist, und fordert sie auf, nun auch das freie Aufsteigen auf die Stelzen mitten im Uebungsraume zu lernen und überhaupt das Stelzengehen auch ohne Rast auf längere Dauer fortzusetzen.

Zweite Stufe.

Auch hier wird das Stelzengehen meist von den Einzelnen betrieben, wenn auch die Schüler öfter zu Darstellungen „in Reih und Glied" aufgefordert werden und abwechselnd in freier Einzelübung und in loser oder strenger geordneter Gemeinübung üben.

a. Schrittarten.

1. Freies Aufsteigen und Absteigen in ungleicher Zeit und auf Gebot in gleicher Zeit, wobei das linke oder rechte Bein vor-, das andere Bein nachsteigt. Dann: Gehen mit Schritten von längerer und kürzerer Schrittdauer, welches allmählich ins Laufen übergeht.

Gehen an Ort, mit möglichstem Einhalten der gleichen Standfläche und Uebungsstelle, Gehen mit fortgesetztem Drehen rechts und links, Kiebitzhüpfen, Schottischhüpfen, Gehen mit Hopsen, Wiegegehen, Galopphüpfen rechts und links, Alles in den Richtungen vorwärts, rückwärts und seitwärts.

b. Veränderungen in der Stelzenhaltung.

2. Hinken auf rechtem und linkem Beine, bei losgelassener und abgeworfener anderer Stelze, oder bei gehaltener anderer Stelze, an Ort und von Ort.

Gehen und Halten der Stelzen mit vorgestreckten Unterarmen, wobei die Oberarme an den Seiten der Brust geschlossen anliegen, die Stangen vorlings vom Leibe liegen. — Gehen und Halten der Stelzen vor den Schultern mit gebeugten Unterarmen, wobei die Stangen vorlings vor dem Leibe an den Schultern anliegen. — Gehen und Halten der Stelzen mit gebeugten Unterarmen, vorgestreckten Oberarmen und Griff der Hände an den

rücklings an den Schultern anliegenden Stangen über den Schultern. — Gehen mit verschiedenen gleichen und ungleichen Arten, beide Stelzen zu halten, mit kleiner Kniebeuge.

Auf viele andere Veränderungen in der Haltung der Stelzen kommt der Erfindungsgeist der Schüler von selber.

c. Gemeinübungen auf den Stelzen.

3. Sobald die Uebenden in Reihe geordnet werden sollen, stellen sich Alle in Stirnstellung auf und halten die Stelzen gegen den Boden vorgestreckt, bereit zum Aufsteigen, welches zuerst einigemal im Wechsel mit dem Absteigen nach Befehl in gleichzeitiger Ausführung geübt wird.

Wenn dann die Reihe wiederum aufgestiegen ist und im Flankenmarsch fortzieht, werden dann die Uebungen, welche im Wechsel dargestellt werden sollen, in gleicher Weise, wie es bei den Freiübungen geschah, nach Befehl geordnet, und der Lehrer kann nun sogar einfachere Ordnungsübungen ausführen lassen. Wir stellen das seinem Ermessen anheim; es bietet wenig Schwierigkeit mehr dar, wenn er bis dahin einen stufenmäßigen und alle Schüler umfassenden Unterrichtsgang eingehalten hat.

Sämmtliche Uebungen werden bald auf dem festen Boden des Uebungsplatzes für Freiübungen, bald auf den verschiedenen anderen Räumen und in den Bahnen des Uebungsplatzes vorgenommen.

d. Der Schwebekampf.

4. Zum Schlusse dieses Abschnitts von den Uebungen auf den Stelzen bemerken wir noch, daß auch hier nicht nur Dauer- und Wettübungen, sondern auch ein Schwebekampf auf Stelzen, wobei die Gegner sich durch Stöße mit den Schultern, durch Finten und Ausweichungen aus dem Gleichgewichte und zum Fall zu bringen suchen, geordnet werden können und selber zusammengesetztere Schwebeübungen, wobei z. B. die Stelzengänger auf einer schmalen Diele, welche am Boden liegt oder über den Springgraben gelegt wird, gehen.

e. Der Gebrauch der Stelzenklötzchen.

5. Eine eigenthümliche Vorſtufe für Stelzenübungen, welche ſchon die kleinſten drei- bis ſechsjährigen Kinder treiben können, gewähren die Uebungen mit knapp zehn Centimeter hohen, nicht viel ſchmäleren, auf die Stirn geſtellten runden *Stangenklötzchen*, welche durch Schnüre an den oberen Rändern befeſtigt, mit den Füßen betreten und mit geſenkten Armen von den Händen ſo heraufgezogen und gehalten werden, daß die Uebenden, da die oben zuſammenhängende zu beiden Seiten jedes Fußes angeſtraffte Schnur das Abgleiten verhindert, wie in Steigbügeln ſtehen. Wir machen nur gelegentlich auf dieſe leicht zu beſchaffenden niederen Schwebezeuge für Kinder aufmerkſam; es kann ja das Stelzengehen ſelbſt in noch früherer Altersſtufe, als die bei unſeren Schülern vorausgeſetzt iſt, bei einiger Leitung Erwachſener mit Erfolg vorgenommen werden.

Außer den S. 207 genannten und ſofort näher beſchriebenen Schwebegeräthen A bis E ſind ſeither noch folgende drei Geräthe beim Turnunterricht der jüngeren Altersſtufen vielfach in Gebrauch genommen worden:

F. *Der* loſe, auf feſtem ebenem Boden liegende, etwa vier Meter lange, zwei DC. (dc.) dicke *Balken* von kreisrundem Querſchnitt, welcher ſich, ſobald er berührt wird, mit Leichtigkeit um ſeine Längenaxe dreht und fortrollt. — Anfangs ſtellt ſich der Lehrer, wenn an dem Balken geübt werden ſoll, grätſchend über das eine Ende und verhindert oder mindert die Drehungen durch Gegendruck mit der Dünnung der Unterſchenkel; die Schüler ſtellen und ſetzen ſich zur Uebung auf den Balken, ſie kommen ihm auf dem Balken vom anderen Ende her entgegen u. ſ. w.; ſpäter giebt der Lehrer dieſen frei; endlich wird derſelbe durch die Tritte der auf ihm ſtehenden Schüler ſelber *rollend* fortbewegt. —

G. Die *an vier* gleichen, zwei bis vier Meter langen Seilen, Dräthen oder *Ketten* etwa an den Ständern des Gerüſts für die wagerechten Leitern (ſ. u.!) meiſt dicht über dem Boden ſelber *wagerecht aufgehängte Diele*. Ihre Breite beträgt am beſten nicht unter einem Meter, die Länge wird durch den Abſtand der entfernteren Leiterſtänder beſtimmt, da die vier Aufhängehaken an der Diele genau zwiſchen den je zwei näheren Ständern angebracht ſein müſſen, damit die Längenaxe der Diele, wenn dieſe in Schaukelbewegung verſetzt wird, ſtets wagerecht bleibe. — Die Uebungen auf der Diele beſtehen im Aufſteigen und

Abſteigen, Auf- und Abſpringen, in Stellungen mit zugeordneten Uebungen der Arme und des Rumpfes, ſodann im hin und her Gehen, Laufen, Hinken und Hüpfen über die Diele ſowohl ihrer Länge als Breite nach; ſie können als Einzel- und als Gemeinübungen betrieben werden. Die Uebungen im Schaukeln bleiben beſſer ſpäteren Altern vorbehalten, welche dann auch die breite Diele noch zu vielen anderen Uebungen im Steigen, Stürmen, Springen u. a. m. benutzen.

H. Die aus ſchwerem Holze gedrechſelten beweglichen Schwebepfähle. Sie haben die Form eines abgeſtumpften Kegels, deſſen beiden Endflächen einen Durchmeſſer von bez. anderthalb und einem DC. (dm.) bei einer Höhe von ein bis vier Decimeter erhalten; dieſelben laſſen ſich durch gutgebrannte Mauerziegel erſetzen, von denen man ſich leicht einen hinreichenden Vorrath anſchaffen kann. — Dieſe werden zur Uebung in den verſchiedenſten Anordnungen hinter, neben, um und auf einander ſo im Turnraume vertheilt, daß man ſie beſteigen und von einem zum anderen ſchreiten kann. Die Anordnung ſelbſt bildet bereits eine Uebung, dann das Stehen auf ihnen, das Gehen und Hüpfen, weiter das Fortſchieben und Verſetzen derſelben am Boden mit Händen und Füßen beim Gehen, endlich das Aufheben und Umwerfen der überſchrittenen.

Dieſe Geräthe verdienen die ihnen geſchenkte Beachtung beſonders auch aus dem Grunde, als die Anleitung zu Schwebekünſten, welche bei der turneriſchen Unterweiſung der heranwachſenden männlichen Jugend zu Gunſten anderer Turnarten zurückzutreten pflegt, eben bei jüngeren Schülern und bei Schülerinnen ſo wichtig wie lohnend iſt und deshalb ſehr wohl zu größerer Mannigfaltigkeit geſtaltet werden darf.

II. Uebungen im Laufen und Springen.

Wenn bei den Freiübungen das Springen zum Theil ſchon in einzelnen Darſtellungsarten vorgekommen iſt, die Entwickelung der Beine für dieſe Leibesübung durch viele Bewegungsarten vorbereitet ward, ſo richtet ſich der Unterricht nun beſonders auch auf die Ausbildung der Sprungfertigkeit, bei welcher dieſe hauptſächlich an räumlichen Maßen entwickelt wird, ſowohl mit Rückſicht auf die verſchiedenen Darſtellungsweiſen des Springens ſelber, als auch bei Anwendung ſolcher Geräthe und Vorrichtungen, an welchen die Eigenthümlichkeit einer jeden Art des Sprunges beſonders hervortreten kann. Die Mittel, welche die Turnkunſt für Ausbildung des Springens anwendet, ſind ſehr verſchiedene und wir wollen hier eine Reihe von Uebungen folgen laſſen, welche, bei dem Unterrichtsgang unſerer Schüler in Anwendung gebracht, geeignet ſein dürften, die Springkunſt derſelben mit Erfolg zu entwickeln.

Als Springzeug gebrauchen wir nach und nach

A. das lange Schwingſeil zum Laufen
B. und zum Springen,
C. die Springſtänder mit der Springſchnur,
D. den Springgraben,
E. den Tiefſpringel,
F. das Sturmbrett,
G. das kleine Schwungſeil.

A. Das Laufen an dem langen Schwungſeil.

Wir haben bei den Ordnungsübungen einer Mehrzahl ſowie auch bei den Freiübungen der Einzelnen geſehen, wie die Turnkunſt zeitliches und räumliches Maß in Haltung und Bewegung der Uebenden ſtets an Merkmale und Zeichen knüpft,

welche, den Sinnen erfaßbar, das Ordnen der Turnübung vermitteln helfen.

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

Betrachten wir zuerst die Uebungen am „langen Schwungseil", welche für die Schüler unserer beiden Altersstufen ein sehr wesentliches turnerisches Erziehungsmittel ausmachen. Sie haben auf der einen Seite das Eigenthümliche, den Zusammenhang anschaulich zu machen, in welcher Ordnung, Geistesgegenwart und Entschlossenheit im Thun und Lassen stehen, und auf der anderen Seite zu bezeugen, wie die Lust und der Reiz an dem freien Spiel der Uebung auch in Maß und Schranken einen ungestörten Fortgang und Verlauf haben können. Man kann sie darum je nach den Beziehungen, welche man dabei ins Auge faßt, als solche betrachten, die bald die geordnete, an Zeit gebundene Bewegung, bald das besonnene Entschließen zum Handeln, bald die in freier Kunst erfreuende Turnübung bezwecken. Indem der Lehrer beim Unterrichte zuerst die ganze Uebung giebt, wird er nach und nach auch den Anlaß finden und ergreifen, die Bedeutung hervorzuheben, welche in derselben nach so verschiedenen Beziehungen hin liegt.

Das lange **Schwungseil** ist ein etwa vier bis fünf Meter langes, anderthalb Centimeter dickes, locker gedrehtes und möglichst geschmeidiges Seil, das gut ins Gewicht gehen muß für die nöthige Schwungkraft. An den Enden werden etwa acht Centimeter lange Schlingen angebracht. Das eine Ende wird etwa in Brusthöhe des Schwingers an einem Ständer (z. B. an einem beweglichen Springständer) befestigt und durch den Schwinger, welcher sechs, acht bis zehn Schritte von dem Ständer absteht und das Seil kürzer oder länger fassen kann, so im Kreise geschwungen, daß der Theil des Seiles, welcher die Fläche des größten Kreises umschwingt, bei jedem Niederschwung die unter dem Seile ausgebreitete Bodenfläche entweder berührt, oder

um drei bis zehn Centimeter über derſelben vorübergeſchwungen wird.

In zwei Richtungen wird das Seil umgeſchwungen, welche in Beziehung auf die Uebenden ſo unterſchieden werden, daß bei der einen das abwärts geſchwungene Seil an ihrem Leibe nach unten, an Kopf und Füßen vorüber eilt, während bei der anderen *Schwungrichtung* das aufwärts geſchwungene Seil an ihrem Leibe nach oben, an Füßen und Kopf vorüber eilt, ſo daß das Seil, wenn es vom Boden in die Höhe geſchwungen wird, ſich im erſteren Falle von dem vor dem Seile Geſtellten entfernt, im letzteren Falle ihm aber entgegenkömmt. Die erſte Schwungrichtung wird meiſt für den Lauf unter dem Schwungſeil, die zweite Schwungrichtung meiſt für den Sprung über das Schwungſeil angewendet, wenn auch beide Uebungen nicht gerade ſtrenge an die eine oder die andere Schwungrichtung gebunden ſind, was ſeiner Zeit zur Sprache kommen wird.

Die Uebenden durcheilen beim Seilſchwingen eine gerade oder kreisförmige Bahn, welche durch den Punkt geht, in welchem das über dem Boden geſchwungene Seil den Boden ſelber berührt oder von dieſem den kleinſten Abſtand erreicht. Ihre Bewegungslinie iſt in den meiſten Fällen eine ſolche, welche die Linie, die gleichſam die Drehungsaxe des Schwungſeiles bildet, rechtwinklig durchſchneidet, wenn auch bei vielen Uebungen die Bewegungslinie der Uebenden mit der Drehungsaxe des Schwungſeiles in einem ſchrägen Verhältniß der Durchkreuzung geordnet wird, was aber für die Schwungbewegung des Seiles keinerlei Veränderungen nach ſich zieht und lediglich die Uebenden betrifft.

Der Lehrer, welcher hierbei das *Geſchäft des Seilſchwingens* übernimmt, muß Fertigkeit haben, das Seil in regelmäßige Taktbewegung zu verſetzen, ſo daß gleiche Schwünge von jeder Größe und von verſchiedenſter Dauer aufeinanderfolgen, muß ſich Gewandtheit verſchaffen, die größere und langſamere Schwungweiſe in die kleinere und ſchnellere und umgekehrt die letztere in die erſtere für die ſo häufig vorkommenden Fälle zu leiſtender Nach-

hülfe bei den Uebenden umzuſetzen, und überhaupt ſeine Schwünge ſo zu bewältigen, daß Takt und Rhythmus derſelben die Bewegung der Uebenden in gleicher Weiſe leiten, wie etwa durch ſichtbare Zeichen des Taktſchlagens die Uebungen von Sängern oder Muſikern geregelt werden.

Das Seil wird mit nur einem Arme von Hand bei möglichſt kleinen Kreisbewegungen des Vorderarmes und der Hand geſchwungen. Größere Armbewegungen, welche zuweilen eintreten können, um ungeübteren Schülern die Schwungbewegung des Seiles recht anſchaulich zu machen, fördern für den Schwingenden ſelber die Ausführung regelmäßiger Seilſchwünge keineswegs und ermüden überdies bei längere Zeit fortgeſetzter Bewegung der Arme, während bei der kleineren Armbewegung und bei der gewonnenen Fertigkeit, das Schwergewicht des Seiles ſelbſt wirkſam zu machen, das Schwingen regelmäßig erfolgen und auf längere Dauer, ohne zu ermüden, fortgeſetzt werden kann.

Die Ordnung für die Seilübungen iſt etwa folgende. Die eine Reihe Aller wird auf einer Linie, welche einen langgezogenen Halbkreis bildet, der ſich um den Ständer, an welchem das Seil befeſtigt iſt, herumzieht und nach der Seite hin offen iſt, auf welcher die Seilübungen vorgenommen werden, ſo in Flanke aufgeſtellt, daß die Schüler die Uebenden und den Lehrer und dieſer jene ungehindert ſehen. Der rechte Flügel der Reihe biegt ſich ſo weit nach dem Uebungsorte vor, daß der Erſte auf eine Stelle tritt, welche etwa um einen Schritt von der Ebene liegt, die das geſchwungene Seil vor ſeinen Augen im größten Kreisbogen durcheilt. Die Schüler werden dann angewieſen, daß Einer nach dem Anderen, ſobald der Vordermann abgelaufen ſei, nachrücke, und je der Vordere der Reihe auf die Stelle trete, welche der Erſte eingenommen hätte. Für die Ablaufenden wird geordnet, ſich wieder aufs neue in geſetzter Einreihung der Reihe hinten anzuſchließen, ſo daß ſich die ganze Reihe der Uebenden in einer geſchloſſenen Kreisbahn in der Weiſe im Umzug fortbewegt, daß die zu der Seilübung Vor- und Nachrückenden in der Kreisbahn gehen,

während die gerade die Seilübung Darſtellenden in derſelben laufen. Wir brauchen kaum zu bemerken, daß dieſe regelmäßig geordnete Darſtellung nur nach und nach, wenn die Seilübungen erſt ſelber fertiger gehen, in Gang gebracht werden kann, und daß auch bei dieſen Uebungen die Behandlung des Unterrichtes eine ſehr mannigfaltige Hülfsmittel in Anſpruch nehmende ſein muß, bei welcher der Lehrer zugleich mit der Uebung der Einzelnen ſtets die Geſammtübung Aller, die Ordnung der ganzen Darſtellung, im Auge behalten ſoll.

Erſte Stufe.

a. Der Lauf durch das Seil um den Ständer.

1. Der Lehrer, nachdem er jedem Schüler ſeine Einreihungszahl zugetheilt und die Schüler bedeutet hat, daß der Lauf unter dem Seile dargeſtellt werden ſolle, beginnt das Seilſchwingen und zeigt zuerſt, wie ſich das zu hochgewölbtem Bogen aufſchwingende Seil für die Ablaufenden wie zu einem Thore öffnet, das aber mit beſtimmter Zeit kommt und ſchwindet, und wie der günſtige Zeitpunkt zum Ablaufen der iſt, in welchem das Seil an den Augen vorüber ſchwingt und ſich vor dem Laufenden fortbewegt und entfernt, ſo daß derſelbe dem Seile nur nachzueilen braucht, weshalb es auch zweckmäßig ſei, den für die je ablaufenden Vorderen bezeichneten nahen Standort und keinen entfernter liegenden einzunehmen. Unſere Anfänger aber wollen bald ſelber zur Uebung kommen und das Werk beginnen, der Verſtand kommt erſt, wenn die Erfahrungen in der Uebung ſelber gemacht ſind; der Lehrer wird auch bei dieſen Uebungen die Beſonnenheit, Ruhe und Ueberlegung beim Handeln nur allmählich erziehen können und braucht darum das allzufrühe Nachkommen und Befolgen ſeiner Lehren auch nicht zu erwarten.

Auf den Befehl des Lehrers: Acht! — Lauft! beginnt die Uebung; die Gereihten eilen, wie es immer gehen mag, durch die angewieſene Bahn unter dem Seile hin. Aus natürlicher Anlage ſtellen immer einzelne Schüler in kurzem dieſe Uebung

richtig dar, dieſe regen dann die Mehrzahl durch ihr Beiſpiel an und ziehen ſie in der Uebung nach; der Lehrer aber läßt das Laufen der Reihe unter dem Seil ſo lange in loſer Ordnung der Laufzeiten darſtellen und hilft dabei in jeder Weiſe durch Wort, Aufmunterungen aller Art und namentlich auch durch langſames Schwingen des Seiles den einzelnen Ungeſchickteren und Aengſtlichen nach, bis der Strom der Uebungsfertigkeit der Mehrzahl auch dieſe Einzelinge mit ſich reißt.

Nun beginnt der Lauf unter dem Seil mit der Aufforderung, daß in jeder Schwungzeit ein Gereihter, der bei ſeiner Einreihungszahl von dem Lehrer aufgerufen wird, die Uebung ausführe. Es wird geſchwungen, und auf: Lauft! oder: Eins, Zwei, Drei und ſo fort, laufen die Gereihten nacheinander ab unter dem Seile hin, wobei der lautzählende Lehrer den Befehl im rechten Zeitpunkte geben muß. Ein anderes Hülfsmittel kann auch durch den tönenden Schlag des Seiles bei jedem Niederſchwung desſelben auf den Boden bewirkt und mit dem Zählen des Lehrers in Verbindung geſetzt werden.

b. Veränderungen im Verhalten der Schüler beim Lauf durch's Seil.

2. Wenn die Schüler das Laufen unter dem Seil nun in gleichmäßiger Folge der Gereihten und einigermaßen auch bei Schwingungen des Seiles, welche im Takte aufeinanderfolgen, darzuſtellen gelernt haben, ſo können bei den Schülern der erſten Stufe etwa noch folgende Uebungen angeordnet werden, welche neben ihrer eigenthümlichen Ordnung in Haltung und Bewegung der Schüler das Laufen unter dem Seile zu größerer Kunſtfertigkeit fortentwickeln ſollen: Stütz der Hände an den Hüften. Armverſchränkung vor der Bruſt; Vor-, Hoch- oder Seitſtrecken beider Arme, oder nur eines Armes, Uebungen, welche die Einzelnen während des Laufens und Gehens der Reihe im Wechſel darſtellen können, Zehenlauf; Laufen mit Stampfen, Galopplaufen rechts oder links, in der Richtung vorwärts,

oder seitwärts, wobei der Lehrer je für eine Schwungzeit, die rhythmisch hervorgehoben wird, drei Galopphüpfe für die Einzelnen ordnet und laut zählt, vorwärts Gehen mit Hopfen, Schlagen vorwärts, Spreizen, Hüpfen mit Kniewippen.

c. Der Lauf von Paaren mit Fassungen.

3. Hierauf können auch die Schüler zu einer Säule von Paaren, welche in Stirn geordnet sind, gestellt werden und folgende Uebungen vorgenommen werden: Die Paare laufen mit Fassung Arm in Arm, mit Fassung Hand in Hand (Tief und Hochfassen), mit Armverschränkung, wobei es darauf ankommt, daß die gemeinsam Geordneten gleichzeitig, wie in einem Willen verbunden, handeln.

Sobald Paare in Ordnung das Ablaufen bei den je aufeinanderfolgenden Schwingungen im gewöhnlichen Lauf darstellen können, werden auch nach und nach die oben für Einzelne bezeichneten Bewegungsarten geübt und zwar stets mit einer durch eine Fassung befestigten Ordnung.

Das Galopphüpfen seitwärts in Flanke gestellter Paare, wobei die Einzelnen Stirn gegen Stirn geordnet sind, wird gleichfalls so ausgeführt, daß sich die Uebenden die Hände geben.

d. Der Lauf um den Lehrer und um Male.

4. War bisher der Umzug der Uebenden stets um den Ständer geordnet, an welchem das Schwungseil befestigt ist, so kann der Lehrer Geübtere nun auch auffordern, den Kreisumzug beim Lauf unter dem Seile um ihn selber zu machen, so daß die Reihe der Nachrückenden im Gehen sich hinter seinem Rücken bewegt, oder es wird geordnet, daß die Reihe im Wechsel, je nach einem Umzug der Uebenden, bald im Kreis um den Ständer, bald um den Lehrer ziehe, so daß sich die Uebenden in einer Achte fortbewegen.

Der Lauf unter dem langen Schwungseil kann auch mit einem Schnelllauf im Umzug um ein fern, zehn, zwanzig und

dreißig Schritte bezeichnetes Ziel, etwa einen Springſtänder oder Bock, der von den Einzelnen, welche bereits unter dem Seile gelaufen ſind, umlaufen werden muß, in Verbindung gebracht werden: eine Uebung, welche bei einigemal fortgeſetzter Erneuerung die ganze Reihe in ſtarke Bewegung bringen kann und ihre eigenthümliche Luſt für die Uebenden hat.

Zweite Stufe.

a. Weitere Veränderungen in der Haltung und Bewegung beim Durchlaufen.

1. Laufen Einzelner mit beſtimmter Art des Ablaufs rechts oder links, mit kleiner Kniebeuge, mit Anferſen, mit hinter dem Rücken gekreuzten Armen, mit Verdeckung eines Auges oder beider Ohren durch die Hände, wobei die gewohnte Thätigkeit der Sinnenwerkzeuge gehemmt wird.

Laufen bei größerem Abſtande des Stellungsortes für die Ablaufenden, etwa von dem Sprungbrette, welches der Lehrer in allmählich wachſender Entfernung als Standort zum Ablaufen auf den Boden ſo legt, daß die Abdachung des Brettes nach dem Seile hingekehrt iſt.

Laufen unter dem Seile, während die ganze Reihe ſich ſtets im Laufe in kleineren oder größeren Kreislinien um den Ständer, um den Lehrer oder in einer Achte um beide fortbewegt, die übenden Einzelnen keinen feſtſtehenden Ablaufort haben.

Die gleiche Uebung mit der Veränderung, daß je die einzelnen unter das Seil Laufenden während des Laufens unter dem Seil händeklappen, die Arme in einer der drei Richtungen ausſtrecken, oder die Zahl ihrer Einreihung laut ſprechen. Ferner kann auch beim jeweiligen Unterlauf für die Einzelnen ein raſches Kniebeugen oder ein Aufhüpfen geordnet werden und noch Anderes der Art, z. B. Durchhinken Einzelner unter dem Seile.

Schottiſchhüpfen vorwärts, wobei ſich die Einzelnen erſt

beim Ablaufen ſo bewegen, oder zugleich die ganze Reihe in einer größeren Kreislinie in dieſer Hüpfart den Umzug macht. — Laufen und ganze Drehung rechts oder links während des Laufens unter dem Seil. — Laufen und rechts oder links um Kehrt machen, während des Laufens unter dem Seile und dann rückwärts fortlaufen. — Laufen der Einzelnen je mit einem zweiten oder dritten Schwunge, ſo daß nach Ueberſpringung einzelner oder mehrerer regelmäßig wiederkehrender Schwungzeiten und Schwünge abgelaufen wird, und Laufen unter dem langſam und ſchneller geſchwungenen Seile.

b. Der Lauf von Paaren ohne Faſſungen.

2. Paare laufen ohne Arm- oder Händefaſſen.

Paare laufen und beide Gereihten ziehen in verſchiedenen Kreislinien um Ständer und Lehrer und ordnen ſich wieder hinter der vor dem Seil geſtellten Reihe von Paaren. Dabei können dann auch Faſſungen genommen und wieder gelöſt werden.

c. Das Bilden von Reihen während des Durchlaufens und ſonſtige Ordnungsübungen.

3. Die Reihe der Einzelnen beginnt den Lauf unter dem Seil, ordnet ſich zu einer Säule von Paaren in Stirn, welche aufs neue den Lauf beginnt und dann beim dritten und vierten erneuerten Durchlaufen ſich in eine Säule von Dreierreihen und in eine Säule von Viererreihen in Stirn umordnet, ſo daß ſtets die einzelnen Reihen eine mit Hülfe der Arme befeſtigte Ordnung haben. Die Uebung kann auch ſo dargeſtellt werden, daß nun umgekehrt die Viererreihen nach dem Umzug unter dem Seile ſich in Dreierreihen und dieſe wieder in Zweierreihen umordnen, welche endlich wieder die Reihe Einzelner herſtellen. Dabei können verſchiedene Bewegungsarten für die Einzelnen geordnet werden.

Die Reihe Einzelner wird in eine Linie von Paaren, welche in Flanke geſtellt ſind, geordnet und kleine Flankenreihen laufen unter dem Seile, wie früher kleine Stirnreihen.

Taktlauf der ganzen Reihe in der Kreislinie und Taktklappen mit den Händen je bei einem linken oder rechten Tritte in möglichſt ſtreng an die Taktſchwünge des Seiles, deren jeder eine Zeit von vier Schrittzeiten der Laufenden erfordert, gebundener Weiſe.

Laufen und Anreihen der Durchgelaufenen an den in Stirn oder Flanke hinter dem Seile aufgeſtellten Erſten zu einer geraden oder gebogenen Reihe in Aufſtellung.

Das Laufen auf Linien, welche in verſchiedener Schräge die Drehungsaxe des Seiles durchkreuzen.

B. Das Springen über das lange Schwungſeil.

Wenn unſere Schüler ſchon mit einiger Gewandtheit den Lauf unter dem Seil darſtellen können, ſo beginnt alsbald der Lehrer auch mit dem **Sprunge über das Seil**, welcher mehr Schwierigkeit als jener darbietet und etwa ſo vorbereitet wird.

Die Reihe iſt in gleicher Ordnung aufgeſtellt, wie beim Laufen unter dem Seile, und der Lehrer legt das Seil auf den Boden und läßt, nachdem verkündigt worden iſt, welche Uebung vorbereitet werden ſoll, die Einzelnen nach ihrem Ablauf mit einem kleinen Aufſprung eines Fußes das liegende Seil überlaufen.

Bei erneuertem Umzuge der Reihe hält er das Seil etwa um eine Handbreit oder höher ruhig über dem Boden gehoben und fordert die Schüler wiederum zum Laufen und Ueberſpringen des Seiles auf, daß ſie ſich gewöhnen, in möglichſt gleichmäßiger Zeitfolge, welche er durch Zählen beſtimmen kann, dieſe Uebung auszuführen.

Alsbald ſchwingt er das Seil zum Sprung und macht die Schüler aufmerkſam auf die nun veränderte Drehrichtung, bei welcher das geſchwungene Seil den Ablaufenden begegnet und darum beim Ablaufen überſprungen werden muß, wenn es die größte Nähe zum Boden erreicht oder dieſen ſelber in regelmäßiger Wiederkehr berührt. Es finden ſich unter den Schülern immer

ſolche, welche Entſchloſſenheit haben, der Aufmunterung des Lehrers zu dieſer Uebung Folge zu leiſten, und dieſer kann auch durch langſames Schwingen und Hinſchleifen des Seiles an dem Boden die Zaudernden zum Ueberſpringen des Seiles bringen, wenn auch Einzelne erſt mit der Zeit und bei häufiger Wiederholung dieſer Uebung das Vertrauen zu deren Darſtellung gewinnen, und der Lehrer mit den Uebungsſchwachen oft noch vielerlei Vorbereitungsmittel vornehmen muß. Aber auch hier wirkt der Zug der gemeinſamen Uebung Mehrerer mächtiger als alles Andere.

Im Anfange ſtellt der Lehrer, der überdies ſtets das Seilſchwingen nach den Uebenden richten muß, den Schülern das Ablaufen zum Sprunge frei und begnügt ſich mit der einfachen an keine Schwungzeit gebundenen Ausführung, befolgt überhaupt einen ähnlichen Gang der Unterweiſung, wie beim Laufen unter dem Seil. Die erſte Stufe der Uebungen kann nun etwa in folgender Reihe genommen werden.

Erſte Stufe.

a. Der Sprung über das Seil.

1. Einlaufen und Sprung der Einzelnen nacheinander, je bei der Erneuung eines Seilſchwunges, wobei der Lehrer durch Zählen der Gereihten zur Uebung auffordert und die Zahl, oder auch das „Lauft“ ſtets in dem Zeitpunkte ſpricht, in welchem das Seil an dem Kopfe des Uebenden gerade vorüberſchwingt, für die Ablaufenden den Stellungsort nahe vor dem Seile ordnet, etwa durch Legen des Sprungbrettes oder durch ein anderes ſichtbares Zeichen auf dem Boden, und zudem noch beim Schwingen den Boden ſchlägt, damit die Schüler möglichſt vielen Anhalt für die an Zeitunterſchiede gebundene Bewegung und Uebung finden.

b. Wiederholter Sprung im Seil.

2. Einlaufen und ſechs, fünf, vier, drei oder zwei an regelmäßige Schwungzeiten gebundene aufeinanderfolgende

Hüpfe im Seil an Ort, auf der Stelle, wo das Seil dem Boden zunächst schwingt, und hierauf Auslauf hinter das Seil, wie gewöhnlich. Das Hüpfen wird auf beiden Beinen mit geschlossenen Füßen geordnet und der Uebende aufgefordert, sich mit der Stirn nach dem Lehrer oder nach dem Ständer hin zu drehen.

Die gleiche Uebung mit der Veränderung, daß der Uebende nach jedem Hupf über das Seil und vor dem wiedererneuten Hupfe über dasselbe einen Zwischenhupf ausführt, oder auch nur mit der Veränderung, daß der vorwärts Einlaufende beim Hüpfen keine Drehung macht, die Stirn in ursprünglicher Richtung eingehalten wird.

c. Verbindungen von Laufen und Springen im Seil.

3. Nach diesen Uebungen kann der Lehrer den Sprung oder Hupf über das Seil etwa in folgender Weise mit dem Laufe unter dem Seile in Verbindung bringen, so daß je die Einzelnen nach einem Einlauf und Sprung den Auslauf mit Umzug rechts oder links längs der gerade vor dem Seil in Flanke gestellten Reihe ausführen und somit den Lauf unter dem Seil (oder den Auslauf) in einer Richtung einschlagen, welche dem Einlauf entgegengesetzt ist.

Im Wechsel mit dieser Darstellungsweise kann auch für die Uebenden die Umzugslinie für die Einzelnen zum Einlauf, Sprung und Auslauf kreisförmig geordnet werden, so daß sich dieselben in einer Linie bewegen, welche sich in größer gewundenem Bogen der Drehungsaxe des Seiles nähert, oder dieselbe berührt, wobei z. B. beim Umzug im Bogen rechts der Einlauf schräg bei dem Ständer, der Auslauf schräg bei dem Lehrer vor dem Seile erfolgt, beim Umzug im Bogen links aber der Einlauf schräg bei dem schwingenden Lehrer, der Auslauf bei dem Ständer stattfindet.

d. Das Einlaufen in's Seil und Springen im Seile.

4. Wenn bei allen bisher genannten Uebungen des Sprunges das Seil den Einlaufenden und Springenden oder Hüpfenden

entgegengeſchwungen ward, ſo kann jetzt der Lehrer auch alle die bezeichneten Uebungen ſo ausführen laſſen, daß dabei das Seil in der Richtung geſchwungen wird, wie es beim Lauf unter dem Seil geordnet iſt. Dabei findet für die Uebenden der Unterſchied ſtatt, daß der jeweilige Sprung oder Hupf nach dem Einlauf in das Seil erſt erfolgt, wenn mit der nachfolgenden Schwungzeit das Seil wiederkehrt, alſo die Zeit für die Ausführung der in der Uebung zuſammengeſetzten Bewegungsarten anders geordnet iſt. Im Uebrigen haben die Uebungen die gleiche Ordnung und denſelben Verlauf, wie die vorher beſchriebenen.

Zweite Stufe.

a. Das Hüpfen im Seil mit Nebenthätigkeiten.

1. Einlaufen und Sprung der Einzelnen und Händeklappen, während der Leib im Sprunge fliegt. Ebenſo kann während des Sprunges auch Stütz der Hände an die Hüften, Vor-, Hoch- oder Seitſtrecken der Arme geordnet werden. Einlaufen und Sprung der Einzelnen, während die ganze Reihe in der Umzugslinie ohne Takt oder im Takte läuft, wobei Alle die Arme an die Hüften geſtützt oder vor der Bruſt gekreuzt halten können.

Sprung über das Seil nahe vor dem Seil (Einſprung) und Auslaufen.

Sprung über das Seil und ſechs, fünf, vier, drei, oder zwei Hüpfe, wobei der Uebende ſich im Hüpfen rechts oder links dreht mit viertel oder halben Drehungen und dann herausläuft oder mit Umzug heraushüpft.

b. Das Hüpfen von Paaren.

2. Sprung über das Seil von Paaren und Herauslaufen. — Sprung über das Seil von Paaren und mehrmaliges Hüpfen im Seil und Herauslaufen; beide Uebungen bei der Veränderung, daß die Uebenden mit Umzug heraushüpfen.

c. Der Sprung in's Seil und zurück Auslaufen.

3. Sprung Einzelner über das Seil und Lauf rückwärts zum erſten Stellungsort, welches zwei, drei und mehreremal bei regelmäßiger Wiederkehr der Seilſchwünge wiederholt werden kann; desgleichen vorwärts nach einem Kehrtmachen.

Lauf Einzelner unter das Seil und Sprung aus demſelben mit Kehrtmachen. Wird wie die vorhergehenden Uebungen auch mehreremal aufeinanderfolgend dargeſtellt.

c. Gleichzeitiges Laufen und Springen Mehrerer.

4. Wenn dieſe Uebungen beim Schwingen des Seiles in beiden Drehungsrichtungen vorgenommen ſind, ſo theilt der Lehrer die Schüler in zwei Flankenreihen und ſtellt dieſelben auf verſchiedenen Seiten des Seiles vor demſelben auf, ordnet für die eine Reihe die Umzugslinie um den Ständer, für die andere die Umzugslinie um den Lehrer und beſtimmt die Seite, an welcher der einen Reihe der Lauf unter dem Seil, der anderen der Sprung über das Seil zur Ausführung geboten wird. Der Lehrer wird dieſe Uebung aber erſt dann anordnen, wenn die Uebenden geſchickt ſind, ohne Unterbrechung bei aufeinanderfolgenden Seilſchwüngen den Lauf unter dem Seil und den Sprung über dasſelbe darzuſtellen, und er hat dann die Regel zu befolgen, ſich beim Schwingen mehr nach der ſpringenden Reihe als nach der laufenden zu richten. Wenn erſt die Schüler erfaßt haben, worauf es bei der Uebung ankommt, ſo gelingt es bald, die beiden Reihen gleichzeitig bei verſchiedener Bewegungsart derſelben am Seil zu beſchäftigen.

Für beide, vor dem Seile, wenn auch auf verſchiedenen Seiten deſſelben aufgeſtellten Reihen kann auch geordnet werden, daß die eine Reihe den Sprung über das Seil macht und dann mit Umzug längs der Reihe herausläuft, während die andere Reihe den Lauf unter dem Seil darſtellt und dann mit Umzug längs der Reihe herausſpringt, ſo daß keine Reihe die andere

hindert, wenn auch je die Uebenden ſich im Seile begegnen und mit einer Bewegung durch den kleinen Bogen der Umzugslinie aneinander vorüber eilen, was namentlich dann geſchieht, wenn beide Reihen den Umzug rechts machen, oder die eine denſelben rechts, die andere denſelben links ausführt, wobei freilich die Vorausſetzung gilt, daß gerade die zuerſt mit dem Seilſchwung beginnende Reihe dem Lehrer, die mit dem Lauf beginnende andere Reihe dem Ständer näher geſtellt iſt und übt.

Die gleiche Uebung mit der Veränderung, daß beide Reihen den Umzug ſo machen, daß je die zwei Uebenden der verſchiedenen Reihen, welche gleichzeitig im Seile ſind, ſich mit einem *Halbkreiſe umziehen*, was bei der vorausgeſetzten Stellung beider Reihen, wobei die mit dem Sprunge beginnende Reihe dem Lehrer, die mit dem Laufe beginnende Reihe dem Ständer näher geſtellt iſt, ſo geordnet werden müßte, daß beide Reihen mit Umzug links längs der Reihe zugleich gliedweiſe ſich umziehen.

Beide Reihen können auch, die eine mit dem Sprunge, die andere mit dem Lauf, das Seil durcheilen und aneinander in geraden gleichlaufenden Linien vorüberziehen hinter das Seil und *nach Erreichung eines geſetzten Zieles* den *Gegenzug* beginnen, wobei dann die Reihe, welche mit dem Sprunge durch das Seil geeilt war, mit dem Lauf, und die Reihe, welche mit dem Lauf durch das Seil geeilt war, bei der Wiederkehr zum zuerſt eingenommenen Stellungsorte das Seil mit dem Sprung durcheilt.

Wenn bei den bisher beſchriebenen Uebungen zweier Reihen am Seile, ſtets beide Reihen auf entgegengeſetzten Seiten des Seiles aufgeſtellt waren, ſo können nun auch beide in Flanke bei einem Reihenabſtande von etwa einem Schritte auf der gleichen Seite des Seiles *nebeneinander geſtellte Reihen* folgende Darſtellung ausführen. Die eine Reihe z. B. läuft unter dem Seile durch und umkreiſt den Lehrer, während die andere Reihe in das Seil wie die erſte läuft, dann aber erſt nach einem Hupf über das wiederkehrende Seil forteilt und um den Ständer kreiſt.

Es kann auch die eine Reihe den Lauf durch das Seil und dann den Umzug um den Lehrer machen, während die andere Reihe den Lauf durch das Seil und den Umzug längs der Reihe darſtellt, wobei wieder mit Sprung das Seil durcheilt wird. Zu all' dieſen Uebungen beider Reihen, welche auch ſo geordnet werden können, daß dieſelben eine gleiche Ordnungsübung darſtellen, wollen wir unter vielen Uebungen, die hier nicht aufgezählt zu werden brauchen, die nennen, wobei die Einzelnen Gleichzähligen beider nebeneinander geſtellten Reihen in ungleichen Zeiten den Lauf unter dem Seil oder den Sprung beginnen.

Wenn unſere Uebungen für zwei Reihen auch anfangs einige Schwierigkeit der Darſtellung verurſachen mögen, ſo werden dieſelben von Schülern, welche in den Ordnungsübungen Gewandtheit und das Laufen und Springen am Schwungſeil vorgeübt haben, doch bald mit Erfolg ausgeführt. Dann können auch Dauer- und Wettübungen der Einzelnen oder Reihen bei dieſen Uebungen des Laufens unter dem Seil und Springens über dasſelbe vielfältig in Anwendung gebracht werden.

C. Das Springen über die Springſchnur.

Wir haben bisher den Sprung über das im Kreiſe geſchwungene lange Seil vor Allem als eine Uebung betrieben, welche die Springfertigkeit unſerer Schüler an ein Maß der Zeit gewöhnt, und zwar in einer Weiſe, welche, wie ausgeſprochen worden, für die Schüler noch andere Lebensäußerungen weckt und erzieht. Wir ſchreiten nun dazu fort, die Springfertigkeit durch beſondere Uebung auch an Maße des Raumes zu binden.

Das eigentliche Springgeräth für das genauere, nach beſtimmten Maßen berechenbare Springen iſt der **Springel**, ein Paar von Ständern, an welchen von Höhe zu Höhe in genau abgemeſſenen Entfernungen eine durch Beſchwerung ihrer Enden ſtraff gehaltene Schnur ausgeſpannt werden kann. Allein ehe wir dieſes Geräth in Gebrauch nehmen, bedienen wir uns vorerſt und noch eine geraume Weile aus Gründen der Zeiterſparniß auch hier

noch desſelben nur auf einer Seite befeſtigten langen Schwungſeils, welches der Lehrer am andern Ende ergriffen hat, nun aber, um es ruhig über dem Boden zu halten; wir wählen ferner den gleichen Uebungsraum, auf welchem die Seilübungen betrieben wurden, und behalten ſelber die Aufſtellungsordnung der Reihe und die Bewegungslinie der Uebenden, wie wir dieſelbe dort gegeben haben, für unſere Sprungübungen bei, wenn auch für das Springen mit Anlauf oder ohne Anlauf der Stellungsort für den die Uebung beginnenden Erſten bald zu einem größeren, bald zu einem kleineren Abſtande vor dem Seile geordnet wird.

Der Lehrer hält das Seil zuvörderſt nur etwa handhoch über dem Boden und fordert die Schüler auf, mit einem Anlauf das Seil zu überſpringen, in der Weiſe, daß er bei einem Abſtande von zehn bis fünfzehn Schritten die Einzelnen ablaufen und einander erſt folgen läßt, wenn ein Uebender den Sprung ausgeführt hat. Er lernt bei dieſer Uebung ſelber die Sprungfertigkeit der Schüler, welche ſie bereits in ihrem Leben erworben haben, kennen und erſieht daraus am beſten, wo und wie nun die Unterweiſung und Nachhülfe ſich hinzurichten haben. Wir brauchen kaum zu bemerken, daß er durch Nachlaſſen des gehaltenen, bogenförmig herabhangenden Seiles in allen Fällen gerüſtet ſein muß, den Sprung für die Schüler gefahrlos zu machen. Nun folgen die geregelten Uebungen.

Erſte Stufe.

a. Der freie Sprung mit Anlauf.

1. Springen mit Anlauf mit der beſtimmten Forderung des Aufſprunges mit nur einem Beine, dann mit der Forderung des Niederſprunges auf beiden geſchloſſenen Füßen, weiter mit der Forderung des Niederſprunges mit geſchloſſenen und geſtreckten Beinen und Füßen, endlich mit zugeordnetem Kniewippen beim Niederſprunge, wobei die Schüler auf die Zweckmäßigkeit des Beugens aller Beingelenke beim Niederſprung aufmerkſam gemacht werden.

Der Sprung in die Höhe, wobei der Lehrer die bisher geordnete Ausführung des Springens aufrecht hält, das Seil als Ziel und Zeichen für die zu überspringende Höhe höher hält, mit Rücksicht auf die ihm bekannt gewordene Sprungfertigkeit und Anlage seiner Schüler. Wenn diese nun bei der vorwaltenden Aufgabe des Höhensprunges anfangs die regelmäßige Darstellung wieder aufgeben, so wird bei wiederholter Uebung des Sprunges in die Höhe zugleich mit dieser auch die eine oder die andere Forderung für die besondere Sprungesweise verlangt, und der Lehrer sucht dabei selber das Maß des Sprunges in die Höhe allmählich zu steigern.

Der Hochsprung mit der besonderen Anordnung des leichten und schwungvollen Kniehebens nach dem Aufsprung und mit der ferneren Zuordnung des regelmäßigen Kniewippens beim Niedersprung.

b. Der Sprung vom Sprungbrett.

2. Wenn bisher der Aufsprungsort der gewöhnliche feste Boden vor dem Seile war, so legt der Lehrer nun das Sprungbrett vor das Seil und ordnet das Aufspringen auf und von demselben. Durch diese Vorrichtung gewinnen die Sprungübungen an Leichtigkeit und größerer Bestimmtheit und Genauigkeit der Darstellung. Die Anwendung des Sprungbrettes, welches stets die gleichmäßige feste Aufsprungsebene für Alle darbietet, gewährt außer diesem Vortheil auch noch den, daß bei den verschiedensten Bodenverhältnissen des Uebungsraumes der Aufsprung stets mit Sicherheit gemacht und die beste Stelle für denselben von den Uebenden erkannt werden kann. Der Lehrer wird jedoch bei dem Gebrauche des Sprungbrettes nicht vergessen, den Aufsprung häufig auch nur auf der gewöhnlichen Bodenfläche üben zu lassen, damit die Schüler den Sprung unter verschiedenen Verhältnissen ausführen lernen.

Wenn nun die Uebenden mit einiger Gewandtheit den Hochsprung darstellen, so wird zu gleichmäßiger Entwickelung der Sprungfertigkeit der beiden Beine der Sprung so geordnet, daß

zunächſt bei tiefgehaltenem Seile nur das Aufſpringen mit dem rechten Beine gefordert und wiederholt geübt wird und hierauf ebenſo das Aufſpringen mit dem linken Beine. Es wird dies mit um ſo größerem Erfolge zu ſicherer Darſtellung gebracht, je mehr die Schüler gewohnt ſind, die verſchiedenen Beinthätigkeiten und -Bewegungen, wie dieſelben bei den Freiübungen im Stehen, Gehen, Hüpfen und Laufen vorgekommen ſind, unterſcheidend auszuüben, und insbeſondere auch dann, wenn der Lehrer die nun folgenden Uebungen des Sprunges vorgenommen haben wird. Es dienen wie zu Allem auch hierzu vielerlei Vorbereitungsmittel, welche ferner und näher liegen, und mancherlei Wege führen zu einem Ziele.

c. Der Sprung mit Angehen und aus dem Stande.

3. Es wird geordnet, daß die Schüler den Raum, welchen ſie bisher vor dem Aufſprung mit Laufen zurückgelegt haben, nun mit Gehen durchziehen, ſo daß der Sprung nach einem Schritte im Gehen erfolgt und bei der mäßigeren Bewegung der ſchreitenden Beine, wobei die nähere Beſtimmung des Aufſprunges mit rechtem oder linkem Beine ebenfalls geordnet wird, eine Uebung darbietet, welche zugleich die Unterſcheidung des rechts oder links Aufſpringens an und für ſich leichter macht. Alle Uebungen, welche bisher nach einem Anlaufe gemacht wurden, können auch nach Vorſchritten (mit Angehen) gemacht werden, eine Anordnung, welche die Sprungfertigkeit eigenthümlich ausbildet und gleichſam das Springen mit Anlauf mit dem Sprung aus dem Stand vermittelt.

Wenn zuvor der Hochſprung mit ſtets kürzerem Abſtande der zum Sprung Anlaufenden oder im Gehen Vorſchreitenden geordnet und geübt worden iſt, läßt der Lehrer den Standſprung darſtellen. Derſelbe wird zuerſt aus einer Vorſchrittſtellung rechts und dann auch links auf dem Sprungbrett mit Aufſprung des rechten und dann des linkes Beines zum Niederſprung auf beiden geſchloſſenen Füßen gemacht, dann auch aus dem Stande

Fuß an Fuß, alſo aus der erſten Stellung, wobei mit geſchloſſenen Füßen der Auf- und der Niederſprung erfolgt, vor dem Auf- und mit dem Niederſprung aber ein mäßiges Kniewippen, welches vor dem Aufſprung auch mehreremal aufeinanderfolgend dargeſtellt werden kann, ausgeführt wird.

Alle genannten Arten des Standſprunges werden dann auch mit Rückſicht auf beſtimmte Höhe des gehaltenen Seiles vorgenommen, und es wird auch bei dieſen Sprungweiſen der Lehrer die beſondere Haltung und Bewegung der Beine zuweilen beſonders fordern und hervorheben. Leichter wird der Sprung aus dem Stande auf gleichen Füßen mit Vorhüpfen an Ort oder mit Anhüpfen, ſchwerer mit Angehen und mit Anlauf.

d. Das Springen in die Weite und das Hochweitſpringen.

4. Wie bisher bei den verſchiedenen Sprungübungen neben der beſonderen Ausführung der Sprungbewegung ſtets auch die Ausdehnung und Richtung des Sprunges in die Höhe mit in Betracht kam oder ſelbſt zur vorwaltenden Abſicht beim Springen gemacht werden konnte, ſo kann der Lehrer, mit Bezug auf die verſchiedenen Arten der Sprungbewegung, in ähnlicher Weiſe auch den Sprung in die Weite zum vorwaltenden Gegenſtand der Uebung machen. Dabei wird das Seil ſtets nur niedrig über dem Boden gehalten, und die Schüler werden aufgefordert, bei vorgeſtreckten Beinen möglichſt in die Weite über das Seil fortzuſpringen. Bald wird die Sprungweite dadurch an beſtimmtes Ziel und Maß gebunden, daß das Sprungbrett zu kleineren oder größeren Abſtänden als Abſprungsort vor dem Seile zu- und abgerückt wird, der in die Weite Springende das Seil zu überſpringen hat, bald wird auch bei nahe vor das Seil gelegtem Sprungbrett das Ziel für den Weitſprung durch ein ſichtbares Zeichen, welches auf den Boden hinter das Seil gelegt wird, (etwa einen Strich in den Sand des Bodens, einen weißen Papierſtreifen, einen eingeſteckten Stab und dergleichen)

gegeben, wobei überdies die Uebenden an eine sehr zweckmäßige, gemessenere Sinnenthätigkeit beim Springen gewöhnt werden.

Hochsprung und Weitsprung werden dann auch zu einer Uebung verbunden, indem der Lehrer bei seinen Anordnungen sowohl auf die Höhe als auch auf die Weite Bezug nimmt, was bei den gegebenen Springzeugen des Seiles und Sprungbrettes auf sehr mannigfaltige Weise geschehen kann.

e. Das Wettspringen.

5. Hoch- und Weitspringen eignen sich auch schon bei den Darstellungen an dem Seile, das wir hier gebrauchen, sehr zu Wettübungen, und der Lehrer kann schon selber, wenn die Reihe z. B. den Hochsprung bei frei gegebenem Aufsprunge mit rechtem oder linkem Beine üben läßt, je die Schüler auffordern, vor ihrem Ablauf zum Sprunge, ihm durch ein Zeichen der Hand anzudeuten, ob er das Seil tiefer oder höher halten solle. Die Aufmerksamkeit und der Wetteifer der Uebenden werden durch solche Uebungen sehr erregt, und es werden dieselben für die Schüler ein Sporn des Nacheiferns, die Einen wollen nicht hinter den Anderen zurückbleiben.

Zweite Stufe.

a. Veränderungen in der Haltung der Beine beim Springen.

1. Sprung und starkes Heben der Kniee nach dem Aufsprunge und vor dem Niedersprunge. Diese, so wie auch die nachfolgenden Uebungen, welche mit dem Springen verbunden werden, erfolgen stets in der Zeit des Sprunges, während welcher der Leib fliegt. Es sind u. A.: Rasches Knieheben und Beinstrecken, gestreckte Haltung des Leibes, der Beine und Füße, Fersenheben bis zum rechten Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel, während jene in den Hüften keine Beugung machen, Vorspreizen und Schließen des Beines, welches den Aufsprung nicht gemacht hat, ohne Mitbewegung des anderen, Seitgrätschen, wobei nach einem mäßigen Grätschen der

Beine der Niederſprung wieder mit geſchloſſenen Beinen erfolgt, Quergrätſchen und Niederſprung mit geſchloſſenen Beinen, Fußklappen mit den geſtreckten Beinen nach dem Seitgrätſchen, Niederſprung zur tiefen Kniebeuge oder zum Hockſtande, wobei in gewöhnlicher Weiſe fortgegangen, oder im Hockſtande fortgehüpft werden kann.

b. Springen mit Nebenthätigkeiten der Arme.

2. Zu den Armthätigkeiten, welche den Sprung begleiten können, gehören: Händeklappen, Klappen mit den Händen auf die Schenkel, Faſſen der äußeren Seiten beider Kniee und Faſſen der Füße unter den gehobenen Knieen mit den Händen; ferner: Vor-, Hoch- oder Seitſtrecken der Arme, Kreuzen der Arme vor der Bruſt, oder Stütz der Hände an die Hüften. Dieſe Armhaltungen können auch ſchon mit dem Anlauf geordnet werden.

c. Weitere Veränderungen, beſonders das Hinken.

3. An dieſe Uebungen kann der Lehrer noch folgende Veränderungen des Springens reihen: Anlauf, Aufſprung mit einem Beine, Niederſprung auf einem Beine und Forthinken, Aufſprung mit einem Beine und Niederſprung nur auf dem einen anderen Beine oder auf dem gleichen Beine, welches den Aufſprung gemacht hat, Anhinken, Hinkſprung und Niederſprung auf beiden geſchloſſenen Füßen oder auf dem Hinkbeine und Forthinken.

d. Veränderungen im Anlauf und Sprünge mit Drehungen.

4. Der Sprung und Kopfdrehen rechts oder links zum Rückblick ſowie der Sprung und Rumpf- und Kopfdrehen rechts oder links leiten den Sprung mit viertel, halber oder ganzer Drehung rechts oder links ein.

Schräger Anlauf und Sprung in gleicher Richtung.

Gerader gewöhnlicher Anlauf und Schrägſprung, wobei beim ſchrägrechts Springen das rechte Bein, beim ſchräglinks Springen das

linke Bein geſtreckt in der bezeichneten Richtung voraus ſpreizt, nachdem das andere Bein den Aufſprung gemacht hat.

Galoppanlauf vorwärts und Springen. — Seitwärtsſpringen aus dem Stand. — Galoppanlauf ſeitwärts und Seitwärtsſpringen, wobei das Bein aufſpringt, welches weiterſtellt. — Rückwärtsſpringen aus dem Stand.

Bei all den hier aufgeführten Sprungübungen verkünde der Lehrer den Schülern zum Voraus, was geübt werden ſoll, und mache an eigener Darſtellung denſelben die beabſichtigte Uebung anſchaulich. Dabei kann das Seil bald niedriger, bald höher gehalten werden, je nachdem es die Uebung mit ſich bringt, oder der Sprung in die Höhe oder die Weite mit beabſichtigt wird. Sein beſonderes Augenmerk hat aber der Lehrer darauf zu richten, daß jede Uebung ſowohl rechts als auch links dargeſtellt wird, wenn nämlich dabei die Glieder der einen Seite eine andere Haltung oder Bewegung auszuführen haben, als die Glieder der anderen Seite, was durchgängig beim Aufſpringen mit nur einem Beine der Fall iſt.

e. Der Sprung als Gemeinübung und als Einzelübung.

5. Fernere Anordnungen der Sprungübungen können noch in folgenden Uebungen dargeſtellt werden:

Sprung von Paaren, von Dreien und Vieren, welche ſich mit den Händen faſſen oder frei ohne Armverbindung den Sprung möglichſt gleichzeitig ausführen, Sprung der Einzelnen, während die eine Reihe oder zwei Reihen ſich in kleineren oder größeren Kreisbahnen um den Lehrer oder um den Springel im Gehen oder Laufen, welches außer Takt und im Takte geordnet werden kann, bewegen.

Eine weſentliche Uebung für die Schüler der zweiten Stufe iſt aber zugleich immer der Sprung in die Höhe und der Sprung in die Weite, welcher bei allen Schülern wo möglich bis zur Schenkelhöhe der Hochſpringenden, zu ein und einer halben Leibeslänge der Weitſpringenden gebracht werden ſoll.

Wenn gleich unſere Schüler, wie geſagt, in den meiſten Uebungszeiten dieſes Springen an dem vom Lehrer gehaltenen langen Seile üben werden, was ſchon wegen der gewonnenen Zeit und der weniger umſtändlichen Veränderbarkeit der Sprungweiſen rathſam iſt, ſo ordnet der Lehrer bei den Schülern der zweiten Stufe auch öfter die Ausführung des Hoch- und Weitſprunges an dem eigentlichen Sprunggeräthe an, damit die Schüler von Zeit zu Zeit erfahren, welches Höhenmaß ſie erſpringen können, mag dies nun nach den Maßſtäben eines allgemein gültigen Maßes, wie dasſelbe an den Springſtändern angebracht iſt, oder mag es nach der Leibeshöhe der Springenden ſelber genommen werden. Der Weitſprung kann entweder bei niedrig geſtellter Springſchnur und zu verſchiedenen Abſtänden abgerücktem Sprungbrette oder auch nur beim Abſprung vom Sprungbrett auf den ebenen Boden ohne Anwendung der Springſchnur gemeſſen werden.

D. Das Springen über den Graben.

Auf dem Turnplatz für unſere Schüler wird für den Weitſprung außerdem auch der Sprunggraben hergerichtet, nach Maßen der Tiefe, Länge und allmählich wachſenden Breite, die im Verhältniſſe zu der Größe und Sprungkraft der Uebenden ſtehen. Die Tiefe des Grabens kann fünfzig bis ſechszig Centimeter, die Länge ſieben bis acht Meter betragen, während ſeine Breite für die Springenden von der linken bis zur rechten Seite von einem bis drei Meter zunehmen kann. Die Abſprungsſeite, welche am zweckmäßigſten zu einer ſteil geböſchten, von feſtem und geſtochenem Raſen gebauten Wand hergerichtet wird, muß einen möglichſt gleichmäßigen unnachgiebigen und ſicheren Boden für den Abſprung gewähren und ſteht mit den ein und drei Meter langen, in gleicher Weiſe geböſchten und gebauten Seitenwänden im Verhältniſſe von rechten Winkeln, während dagegen die Niederſprungsſeite des Grabens bei einer nur mäßigen Böſchung für den Niederſprung einen weichen aus ſandigem Lehm, oder

mit Lohe bedeckten Boden darbieten muß. Der obere Längenrand der Niederſprungsſeite muß mit dem unteren Längenrand, welcher durch die wagerechte Sohle des Grabens begränzt wird, in gleichlaufender Linie liegen, damit die ganze Abdachung der Niederſprungsſeite eine gleichmäßige und gleichbreite iſt.

Die Turnkunſt denkt bei dem Weitſprung über den Graben an die Ausbildung einer Uebung, welche von allen Sprungarten im Leben die meiſte Anwendung findet, und ſucht nun beim Unterrichte die verſchiedenen Darſtellungsweiſen des Weitſprunges mit Beziehung auf das Eigenthümliche der örtlichen und räumlichen Verhältniſſe des Sprunggrabens zu entwickeln. Es kommt dabei nicht mehr bloß darauf an, den Leib auf verſchiedene Weiſe von einem beſtimmten Aufſprungsort bis zu einem beſtimmten Niederſprungsort im Springen weit fortzubewegen, ſondern es iſt die Aufgabe für die Uebenden damit eine andere, daß nun der Sprung über eine Tiefe erfolgen muß, was die Ungeübten und Verzagten zu Ueberwindung der Scheu, zu entſchloſſener That auffordert, den Geübten und Kühneren dagegen einen größeren Reiz zum Springen gewährt.

Erſte Stufe.

a. Der Weitſprung am Graben.

1. Zur Vorbereitung dient der Standſprung aus der Schrittſtellung rechts und links an der linken ſchmalen Seite des Grabens und Niederſprung auf geſchloſſenen Füßen.

Der Anlauf oder das Angehen und der Abſprung geſchieht ſodann alsbald mit einem Beine. Hingegen wird der Niederſprung bei allen Uebungen der erſten Stufe ſtets auf beiden gleichen Füßen ausgeführt.

Der Anlaufsort, welcher einen feſten und ebenen Raum darbieten muß, iſt zugleich auch, je nachdem der Sprung aus dem Stand oder mit Vorſchritten im Anlaufen oder Angehen geübt wird, der Aufſtellungsort der übenden Reihe, welche je mit Bezug auf die beſondere Uebung in näheren oder ferneren

Abſtänden mit Anreihung rechts an den Führer Stirn macht gegen den Graben, in einer Linie, die mit dem Längenrand der Abſprungsſeite gleichlaufend iſt.

Für die Springer gilt die Ordnung, daß dieſelben nach dem Ueberſpringen des Grabens den Umzug rechts um die größte Breite des Grabens machen und ſich der aufgeſtellten Reihe wieder anſchließen, während die Einzelnen der Reihe ſtets auf die Stelle nachrücken, von welcher der Erſte den Standſprung, das Angehen, oder Anlaufen zum Sprung begonnen. Der zweckmäßigſte Aufſtellungsort für den Lehrer iſt vor der Reihe auf der Stelle der Niederſprungsſeite, nach welcher die Uebenden den Abſprung ausführen, ſo daß der Lehrer ſelbſt die Breite bezeichnet, welche überſprungen werden ſoll.

Der gewöhnliche Abſtand zum Anlaufen und Angehen beträgt etwa fünfzehn Schritte vor dem Graben, kann dann aber ſowohl größer als auch kleiner geordnet werden. Der Lehrer wird die Schüler, welche beim Anlauf zum Sprung durch übermäßig lange Schritte die Wirkung des Anlaufes vermindern, auf dieſen Uebelſtand aufmerkſam machen und darauf halten, daß die Uebenden bei den Niederſprüngen nur mit den wippenden Beinen Fallwiderſtand leiſten und nicht auch zugleich mit den Armen und Händen.

Bei dem Ab- und Niederſprung aus dem Stand auf beiden Beinen werden die Uebenden aufgefordert, durch Rück- und Vorſchwingen der Arme den Sprung zu unterſtützen.

b. Die allmähliche Steigerung der Sprungweite.

2. Bei unſeren Schülern kommt es neben der richtigen Ausführung der verſchiedenen Springweiſen, wobei namentlich auch das Aufſpringen rechts oder links gleichmäßig durchzubilden iſt, nun hauptſächlich darauf an, möglichſt weite Sprünge über den Graben zu erzielen, was bei der gegebenen Vorrichtung des Grabens, allmählich zu immer größerer Breite im Weitſprung fortzuſchreiten, leicht angeordnet werden kann.

Zweite Stufe.

a. Veränderungen der Sprungweiſe.

1. Hierbei ſoll die Ausführung der Sprungweiſen der erſten Stufe zu größerer Kunſtfertigkeit gebracht werden und hauptſächlich der Weitſprung an den breiteren Stellen des Grabens zu größerem Maße fortentwickelt werden. Als fernere Sprungweiſen können dann noch folgende vorgenommen werden:

Anlauf und Angehen zum Sprung mit einer beſtimmten Zahl von Schritten, Anhinken, Abſprung mit dem Hinkbein und Niederſprung auf beiden geſchloſſenen Füßen, Abſprung aus dem Hinkſtand auf einem Beine und gewöhnlicher Niederſprung auf beiden Füßen, Galoppanlauf vorwärts und Abſprung mit dem vorgeſtellten Beine, Standſprung aus der Schrittſtellung rechts und links und viertel oder halbe Drehung vor dem Niederſprung; ſpringt das rechte Bein ab, ſo erfolge die Drehung rechts, ſpringt das linke Bein ab, ſo erfolge die Drehung links. — Sprung und Drehung mit Angehen und Anlaufen, Angehen oder Anhüpfen mit Aufſprung und Niederſprung mit gleichen Füßen, Standſprung aus der Seitſchrittſtellung rechts oder links und Seitwärtsſpringen rechts und links, wobei das rechte oder das linke Bein den Abſprung macht, Galoppanlauf ſeitwärts und Seitwärtsſpringen, wobei rechtshin das rechte, linkshin das linke Bein den Abſprung macht.

b. Der Weitſprung als Gemeinübung und das Wettſpringen.

2. Sprünge von Zweien, Dreien und Vieren.

Wir überlaſſen dem Lehrer die Anordnung dieſer Sprungweiſen und die des für dieſelben geeigneten Sprungortes bei verſchiedener Breite des Grabens und bemerken, daß der Weitſprung über den Graben ſich beſonders auch zum Wettſpringen eignet.

E. Das Springen vom Tiefſpringel.

Der **Tiefſpringel** iſt eine treppenartig gebaute Vorrichtung für das Springen von einer beſtimmten Höhe in die Tiefe. Die

Sprungtreppe für unſere Schüler wird am zweckmäßigſten an einer Mauer oder Wand angebracht und beſteht aus einer Holztreppe, welche in ſchräger Richtung befeſtigt den Hinaufſteigenden von Stufe zu Stufe um fünfzehn Centimeter höher über die gewöhnliche Ebene des Bodens verſetzt. Die einzelnen wagerecht liegenden Stufen haben etwa eine Breite von ſiebzig bis neunzig Centimeter bei einer Tiefe von etwa vierzig Centimeter und werden an den hervorſtehenden Rändern und Ecken abgerundet. Für unſere Schüler genügt eine Treppe von ſechzehn Stufen, die zu einer Höhe von zweihundert und achtzig Centimeter über dem Boden führen; an einer für die Uebenden ſichtbaren Stelle ſind die Maßzahlen der Höhe angeſchrieben. Iſt die Sprungtreppe eine freiſtehende, ſo kann an der Seite derſelben, welche dem Niederſprung abgewendet iſt, eine abnehmbare Lehne von etwa einem Meter Höhe befeſtigt werden, ſo daß wenigſtens nach der einen Seite ein Schutz gegen das Herabfallen geboten iſt. Der ganze Boden unterhalb der Sprungtreppe muß für den Niederſprung mit dünnem, dreißig Centimeter tiefen Sand bedeckt ſein, um die Uebungen möglichſt gefahrlos zu machen und ſich etwa zwei Meter weit von dem Abſprungsort der Treppe ausdehnen.

Die Schüler haben ſchon im Leben, ſowie auch beim Hoch- und Weitſprung die Ausführung des Niederſprunges, wobei der Leib, mehr oder weniger in einer Bogenlinie ſich bewegend, ſpringend zum Boden niederfällt, kennen gelernt und auch ſelber ſchon Sprünge von einer erhöhten Standfläche in die Tiefe verſucht. Nun kommt es darauf an, dieſe eigenthümliche Art des Sprunges, welche bei beſonnener Durchführung beſonders ein Bildungsmittel zur Entſchloſſenheit und muthigen That ſein kann, turneriſch auszubilden, wenn auch bei den Schülern unſerer beiden Altersſtufen mehr mit der Rückſicht, die Uebungen möglichſt auf die Ausführungsarten des Tiefſprunges zu beſchränken, welche die gewöhnlichen und anwendbarſten ſind.

Die Aufſtellungsordnung der Reihe iſt die Halbkreisſtellung an der Sprungſeite der Sprungtreppe, wobei der Lehrer vor die

Uebungsstelle tritt, die Uebung der Einzelnen von Allen gesehen wird. Der erste der Reihe besteigt die Treppe bis zu der Stufe, von welcher gerade in die Tiefe gesprungen werden soll, und die Einzelnen rücken dem Ersten nach, während dieser und nach ihm Alle, welche den Sprung ausgeführt haben, sich dem Letzten der Reihe nacheinander wieder anschließen. Es gilt die Regel, daß die beim Ersteigen der Treppe Nachrückenden stets um eine oder zwei Stufen voneinander Abstand halten, und daß nie ein Nachrückender sich auf gleicher Treppenstufe an die Seite oder vor den in die Tiefe Abspringenden stelle, damit ein jeder Uebende unbehindert seinen Sprung ausführen kann, und überhaupt die Anhäufung der auf beschränkter Standfläche Stehenden zu keinerlei Gefahr Anlaß gebe.

Erste Stufe.

a. Der Tiefsprung und seine Regeln.

1. Der Sprung aus der ersten Stellung beider geschlossenen Beine und Füße geschieht zunächst nur von der ersten Stufe der Treppe zum Niedersprung auf geschlossenen gestreckten Füßen, und es wird dabei vor Allem auf den geregelten Ab- und Niedersprung gesehen. Dann wird die Aufforderung, zugleich mit dem Absprung einen kleinen Sprung in die Höhe zu verbinden, und weiter die Aufforderung, zugleich mit dem Absprung einen kleinen Sprung in die Weite zu verbinden, hinzugefügt. Danach gilt es mit dem Absprung weder einen Höhen- noch einen Weitsprung zu verbinden, so daß der Sprung in die Tiefe in entschiedenerer senkrechter Richtung erfolgt, wobei der Absprung des Springers, der aus seiner senkrechten Haltung und Stellung sich vorwärts neigt, mehr in Folge des aus seiner Schwebe fallenden Leibes, als durch Abstoßen der Füße von der Standfläche bewirkt wird. Obgleich dies die vornehmste Art des Tiefsprunges ist, wird doch für unsere Schüler die Stellung beim Tiefsprung immer so geordnet, daß der im Absprung Begriffene mit ganzem Fuße die Fläche des Springortes in der Höhe bedeckt, so daß kaum die Fußspitzen über den Rand der Treppenstufe hervorragen.

Der Niederſprung erfolgt nach und nach mit tieferem Kniewippen oder auch mit der beſtimmten Forderung, bei aufrechter Haltung des Oberleibes den Niederſprung zur Tiefe auszuführen. Je mehr der Lehrer an Uebungen die Regeln zur Anſchauung gebracht hat, durch welche das Verhalten beim Tiefſprung unterſchieden werden kann, deſto beſtimmter gelte für alle Tiefſprünge unſerer Schüler die Sprungweiſe, bei welcher das Verhalten zum Abſprung einen möglichſt ſenkrechten Sprung bewirkt, der Niederſprung bei ſenkrechter Haltung des Oberleibes ſtets zur tiefen Kniebeuge erfolgt, nach welcher der Springer den gebeugten Leib wieder ſtreckend erhebt. Anfängern, welche überhaupt ſchon Vorübung und Vorbegriffe im Hoch- und Weitſpringen erhalten haben, fällt das Einhalten der gegebenen Regeln beim Tiefſprung nicht mehr ſchwer, wenn auch der Lehrer namentlich bei größeren Tiefſprüngen und wachſender Sprungtiefe ſtets wieder mit erneuter Strenge die beſtimmt geordnete Sprungweiſe fordern muß. Wird der Tiefſprung bei unſeren Schülern immer ſo vorgenommen, daß auf der erſten Stufe der Treppe der erſte Sprung beginnt, und die Schüler von einer zur anderen Stufe mit jedem neuen Sprung größeres Tiefenmaß erſpringen, ſo wird doch der Lehrer mehr darauf ſehen, daß regelmäßige Darſtellungen erzielt werden, als größere Tiefſprünge, wenn dieſe nämlich mit Hintanſetzung der geordneten Regeln erfolgen.

Sechs- bis achtjährige Schüler lernen bei ſtufenmäßiger Leitung leicht Tiefſprünge ausführen, welche zweimal das Maß ihrer Leibeshöhe und mehr betragen. Schwächliche, oder mit Schäden behaftete Schüler kann der Lehrer entweder ganz von der Theilnahme an dieſen Uebungen ausſchließen, oder er läßt dieſelben nur Tiefſprünge von mäßiger Höhe herab üben.

b. Veränderungen.

2. Im Wechſel mit der gewöhnlichen Uebungsweiſe des Tiefſprunges werden dann auch folgende Sprungarten geordnet: Der Sprung aus einer Stellung mit kleiner Kniebeuge, der Sprung aus einer Stellung mit großer Kniebeuge,

wobei die Regel gilt, daß der Leib während des Fliegens von größerer Höhe herab noch vor dem Niederſprung ſich völlig ſtrecke, und das Kniebeugen erſt mit dem Niederſprunge ſelber wiederkehrt. Ferner der Sprung in die Höhe und Tiefe zugleich, von mäßiger Höhe herab, und der Sprung in die Weite und Tiefe zugleich, von mäßiger Höhe herab, aus dem Stand auf beiden geſchloſſenen Beinen oder aus einer Schrittſtellung mit Abſprung nur eines Fußes.

Zweite Stufe.

a. Die Steigerung der Leiſtungen im Tiefſpringen.

1. Auch bei dieſer Sprungart ſollen die Schüler der zweiten Stufe die Uebungen der erſten Stufe mit größerer Geſchicklichkeit ausführen lernen und im Verhältniß zu ihrer größeren Ausbildung im Springen und fortgeſchrittenen leiblichen Entwickelung größere Tiefſprünge ausführen lernen.

b. Veränderungen.

2. Andere Anordnungen können noch folgende gegeben werden: Sprung und viertel oder halbe Drehung rechts oder links, von mäßiger Höhe herab, Sprung ſeitwärts rechts und ſeitwärts links, von mäßiger Höhe herab, Sprung rückwärts, von mäßiger Höhe herab, Sprung aus dem Hinkſtand zum Niederſprung auf beiden Füßen, Sprung mit Seitgrätſchen und Schließen, von mäßiger Höhe herab, bei einem Tiefſprung, oder in Verbindung mit dem Hoch- oder Weitſprung. —

Wie man aus dem Stütz und dem Sitz in die Tiefe ſpringen kann, darüber vergleiche man die unten bei dem Stemmbalken aufgeführten Uebungen. Ebenſo verweiſen wir in Betreff des Tiefſprunges aus dem Hang auf die unten folgenden Hangübungen.

F. Das Stürmen.

Wie der Turnunterricht die leibliche Bewegungskunſt bald in Abſicht auf die beſondere Gliederthätigkeit, bald mit der Rückſicht auf deren zeitlich und räumlich gemeſſene Ordnung vornimmt

und dann wieder die Uebungen in örtliche Verhältniſſe bringt, bei welchen Geiſtesgegenwart, Entſchloſſenheit und Geſchicklichkeit geweckt und erzogen werden, wir erinnern nur an die Schwebeübungen und an den Tiefſprung, ſo bietet der Turnplatz auch für das Stürmen an einer ſchrägen, ſchwungloſeren oder ſchwankeren Stützfläche eigenthümliche Vorrichtungen, welche den Zweck haben, neben der Geſchicklichkeit im Erſteigen derſelben ganz beſonders die mit Entſchloſſenheit und ungewöhnlicher Heftigkeit bewirkte Bewegung herauszufordern.

Wenn auch das Stürmen nicht nothwendig gerade ſchräge Stützflächen vorausſetzt, eine ſtürmende Bewegung auch auf dem gewöhnlichen ebenen Boden vorgenommen werden kann, ſo iſt doch das für unſere Sturmübungen eingerichtete ſchräggeſtellte **Sturmbrett** die geeignetſte Vorrichtung für dieſe eigenthümlichen Uebungen. Wenn auch die Schwebeübungen auf dem ſchräggeſtellten Brett, auf ſchräger Kante und auf ſchrägen Stangen gleichſam als Vorübungen für unſere Uebungen des Stürmens angeſehen werden können, ſo haben wir ſie doch ſtets mit Rückſicht auf Schwebekunſt betrieben; jetzt ſehen wir bei den Uebungen an ſchrägen Flächen von der Schwebeübung ab und faſſen nur mehr den Zweck des Ueberwindens und heftigen Erſteigens der ſchrägen Höhe, den entſchloſſenen Muth und die beſonnene Kraftäußerung der Uebenden ins Auge.

Das Sturmbrett wird aus zwei der Breite nach aneinander gefugten, an der unteren Seite durch Querleiſten verbundenen, ungehobelten Brettern zuſammengeſetzt, und hat eine Länge, welche von zwei bis drei Meter verſchieden ſein kann, bei einer Breite von einem halben bis zu einem ganzen Meter. Am oberen Theile des Brettes ſind zwei eiſerne Haken befeſtigt, durch welche dasſelbe, wenn es auf dem Tragriegel aufliegt, vor dem Abrutſchen geſichert wird. Der Tragriegel beſteht aus einem etwa zehn Centimeter breiten und bis zu zwei Meter langen Brette, welches an beiden Enden ſenkrecht auf die Kante gerichtet in Ständer eingeſchoben wird. Dieſe Ständer ſind eichenholzene, mehr als zwei

Meter über den Boden ſenkrecht hervorragende Pfoſten, welche in einem Abſtande im Lichten von anderthalb Meter im Boden eingegraben werden und mit einem Schlitz verſehen ſind, in welchem ſich der eingeſchobene Tragriegel zum Niedriger- und Höherſtellen auf und ab verſchieben läßt. Die Schlitze der Pfoſten beginnen in einer Höhe über dem Boden von fünfzig Centimeter und reichen bis faſt zur Höhe der Pfoſten. Quer durch dieſe Pfoſten werden von zehn zu zehn Centimeter Löcher gebohrt, durch welche eiſerne Bolzen geſteckt ſind, auf welchen der an ſeinem unteren Theile, wo er auf den Bolzen aufliegt, zur Verhinderung von Verſchiebungen in ſeiner Längenrichtung mit vierzig Centimeter tiefen Einſchnitten verſehene Tragriegel ruht.

Das ganze Gerüſt für das Sturmbrett muß an einem Orte angebracht ſein[1], der für den Anlauf auf dasſelbe Raum genug darbietet und hinter demſelben für den Niederſprung etwa auf zwei bis ſechs Meter weit einen mit fünfzig Centimeter tiefem Sande bedeckten Boden gewährt, weil auch das Sturmbrett in vielen Fällen nicht bloß zum Aufſtürmen, ſondern auch zum Niederſpringen in die Tiefe verwendet wird. Es iſt gut, wenn zu den Uebungen einige Sturmbretter von verſchiedener Länge und zwei Riegel beſchafft und zur Hand ſind.

Erſte Stufe.

Die Reihe ſtellt ſich in Stirn an der Seite des Sturmbrettes auf, der Erſte beginnt die Uebung und geht ſo ab, daß für die Nachübenden die Bahn frei bleibt und reiht ſich der Reihe, welche ſtets auf die Stelle den Einzelnen nach nachrückt, von welcher aus der Erſte das Stürmen begonnen hat.

Da wir vorausſetzen, daß die Schüler die Schwebeübungen auf ſchrägem Brette ſchon geübt haben, ſo ſtellen wir das lange Sturmbrett zuerſt niedrig und dann etwa ſo hoch, daß der Tragriegel kaum einen Meter über dem Boden liegt und ordnen folgende Uebungen, wobei der Lehrer ſich unmittelbar hinter dem Brett aufſtellt, um die Heraufſtürmenden zu halten, oder um

ihnen wenigſtens durch ſeine Bereitſchaft Vertrauen zu der Uebung einzuflößen. Zur Vorſicht kann man das Sturmbrett auch mit der einen Seite an einen Pfoſten des Gerüſtes anlegen oder oben mit dem zweiten Tragriegel abſperren, ſo daß die Stürmenden bei Erreichung der Höhe ſich an dieſem halten können.

a. Das Erſtürmen des einfachen Brettes.

1. Das Stürmen geſchieht zunächſt mit Anlauf und Erfaſſen der ausgeſtreckten Hand des Lehrers ohne Beſtimmung des Fußes, welcher das Brett zuerſt betreten ſoll, ebenſo das Kehren und Hinabſtürmen im Lauf vom Brett ohne eine beſondere Vorſchrift für die Drehung, bald aber, indem der erſte Schritt des Sturmlaufes mit dem rechten oder linken Beine ausgeführt wird, dann auch nur bis auf die Mitte des Brettes, ohne daß der Lehrer die Uebenden unterſtützt, und bis auf die Höhe des Brettes. Auch das Umkehren geſchieht nach Beſtimmung rechts oder links.

b. Uebungen an zwei, ſatteldachartig, gelegten Brettern.

2. Wenn nun der Lehrer noch ein zweites Sturmbrett ſo auf den Riegel gelegt hat, daß an der einen Seite des Gerüſtes das Hinaufſtürmen, an der anderen Seite das Hinabſtürmen gemacht werden kann, ſo können folgende Uebungen geordnet werden: Im Lauf an dem einen Brett Aufſtürmen und Hinabſtürmen auf dem anderen, im Lauf mit Sprungſchritten Aufſtürmen und ebenſo Hinabſtürmen, wobei der Lehrer die Aufgabe ſtellt, mit möglichſt wenig Sprungſchritten die Uebung zu vollbringen und dann laut die Schritte zählt, welche die Einzelnen machen, im Gehen mit Sturmſchritt Aufſtürmen und ebenſo Hinabſtürmen.

c. Aufſtürmen und Niederſpringen.

3. An dieſe Sturmübungen kann der Lehrer noch folgende Uebungen reihen, wobei die Rückkehr nach dem Stürmen auf den Boden durch Tiefſprung erfolgt und nur wieder das eine Brett benutzt wird: Stürmen bis zur Mitte oder bis zur Höhe des

Brettes, rechts oder links um Drehen und Niederſprung auf beide Füße vor den Ständern an der rechten oder linken Seite des Brettes, welches dann rücklings von dem Springer liegt, Stürmen bis zur Mitte oder bis zur Höhe des Brettes, rechts oder links um Kehren und Niederſprung ſchräg rechts oder ſchräg links über eine Seite des Brettes, Stürmen bis zur Höhe des Brettes und mit, oder ohne Erfaſſen der ausgeſtreckten Hand des Lehrers Niederſprung hinter dem Brett, anfangs mit Abſprung aus dem Stande auf beiden Füßen und dann mit Abſprung nur eines Fußes ohne Unterbrechung der Bewegung durch Stehen, zuletzt als Weittiefſprung hinter das Brett.

Bei allen genannten Sturmſprüngen kann bei niedrigem Stand des Tragriegels und des Brettes das Aufſtürmen mit Sturmlaufen oder mit Sturmgehen geordnet werden, iſt aber die Sturmfläche eine ſteilere und höhere, ſo wird ſtets Sturmlaufen geordnet.

Wenn auf der gleichen Seite des Sturmgerüſtes zwei gleichlange Sturmbretter nebeneinander gelegt werden, ſo kann auch von je Zweien das Stürmen unternommen werden.

Will der Lehrer für die Länge der Sturmbahn eine noch größere Ausdehnung gewinnen, ſo kann er auch das längere Schwebebrett als Sturmbrett auf den Tragriegel des Gerüſtes legen, oder ſelber mehrere Sturmbretter ſo übereinander legen, daß die Bahn ſich von dem einen Brett auf das andere fortſetzt, die Uebenden ſomit eine Ebene von verſchiedener Schräge und Schwankung zu durchſtürmen haben.

Zweite Stufe.

a. Steigerung der Leiſtungen.

1. Hier gilt es wiederum vor Allem, die Uebungen der erſten Stufe zu vollkommenerer Darſtellung zu bringen, und dann auch bei verhältnißmäßig größerer Höhe und Steile des Brettes das Stürmen zu üben.

b. Uebungsveränderungen.

2. Außerdem können noch folgende Uebungen vorgenommen werden: Anlaufen und Stürmen mit einer bestimmten größeren oder kleineren Zahl der Laufschritte, wobei nach einem Kehrtmachen das Abstürmen oder der Niedersprung an der Seite des Brettes gemacht wird, oder endlich der Niedersprung hinter dem Brette geordnet werden kann.

Anlaufen und Aufsprung mit einem Fuße vor dem Brette zum Stand auf beiden Füßen möglichst hoch auf das Brett hinauf, worauf der Uebende mit Drehen rechts oder links um an der Seite des Brettes den Niedersprung macht, dann auch Sprung auf das Brett zum Stand auf einem Fuße, wobei entweder das linke Bein den Aufsprung vor dem Brette, das rechte Bein den Tritt auf das Brett macht, oder das rechte Bein den Aufsprung, das linke Bein den Tritt auf das Brett macht und seitwärts zum Boden niedergesprungen wird.

Stürmen bis zur Mitte oder bis zur Höhe des Brettes und ohne Drehen, seitwärts rechts oder seitwärts links mit linkem oder rechtem Beine Abspringen zum Niedersprung an der Seite des Brettes. Die Uebung wird so geordnet, daß z. B. beim Stürmen mit zwei Schritten das Brett betreten wird, wobei, wenn seitwärts rechts zum Niedersprung abgesprungen werden soll, das rechte Bein den Sturmlauf auf dem Brette beginnt, worauf mit dem zweiten Schritt das linke Bein den Absprung ausführt. Soll der Niedersprung seitwärts links mit Absprung des rechten Beines ausgeführt werden, so beginnt beim Stürmen das linke Bein den Lauf auf dem Brette, und das rechte Bein macht mit dem zweiten Schritt zugleich den Absprung.

Stürmen bis zur Mitte oder bis zur Höhe des Brettes und ohne Drehen seitwärts rechts oder seitwärts links mit rechtem oder linkem Beine Abspringen, während das andere Bein spreizend vor dem abspringenden Beine nach innen vorüber geschwungen wird und der Niedersprung beider wiedergeschlossener Beine auf der Seite des Brettes erfolgt. Diese Sturmübung wird so ge-

ordnet, daß beim Abſpringen des rechten Beines ſeitwärts rechts z. B. zwei Laufſchritte auf dem Brette beſtimmt werden, von welchen der erſte mit dem linken Beine gemacht wird, während beim Abſpringen des linken Beines ſeitwärts links der erſte zweier Laufſchritte auf dem Brette mit dem rechten Beine gemacht wird.

c. Der Sturmſprung u. ſ. w.

3. Anlauf, Sturmniederſprung eines Beines möglichſt hoch auf das Brett und Niederſprung hinter dem Brette, welches eine verhältnißmäßige Länge zu der des Uebenden haben muß. Dieſes Sturmſpringen wird ſo geübt, daß das rechte oder linke Bein den Aufſprung vor dem Brette, das linke oder rechte Bein den Niederſprung auf das Brett macht. Auch hier kann man ſich des gewöhnlichen Sprungbrettes zur Regelung des Aufſprunges vor dem Brette bedienen.

Stürmen und Weittiefſprung hinter das Brett in die Wette, bei beliebiger oder gemeſſener Zahl der Laufſchritte auf dem Brette.

Stürmen und Hochtiefſprung über einen dünnen Stab, welchen der Lehrer, der hinter dem Brette aufgeſtellt iſt, hält.

Stürmen und viertel oder halbe Drehung rechts oder links um, während des Fliegens zum Niederſprung hinter das Brett.

Stürmen und Schrägrechts- oder Schräglinks-Sturmſpringen hinter das Brett.

Stürmen mit Galopplauf recht oder links und Sturmſprung hinter das Brett.

Stürmen mit Galopplauf ſeitwärts rechts, oder ſeitwärts links und Sturmſprung hinter das Brett, wobei das Brett nicht ſehr ſteil gelegt werden darf.

Stürmen und Sturmſpringen hinter das Brett in den verſchiedenen Sprungweiſen, welche wir beim Tiefſprung näher beſchrieben haben, z. B. mit Seitgrätſchen vor dem Niederſprung auf geſchloſſenen Füßen, nach dem Abſprunge eines Fußes

von dem Brette, ferner Streckung des ganzen Leibes vor dem Niederſprung und nach dem Abſprunge eines Fußes vom Brette, und andere Uebungen mehr.

G. Die Uebungen mit dem kleinen Schwungſeil.

Dieſen Uebungen, bei welchen ſich die Hüpfenden, Springenden oder Laufenden ſelber mit den Armen das Seil im Kreiſe ſchwingen, die Bewegungen der Arme in Uebereinſtimmung mit den Bewegungen der Beine gebracht werden, ſind der Kinderwelt meiſt bekannt, und der Turnunterricht ſucht dieſelben nur zu einem geregelten Erziehungsmittel, das bei den Schülern die Luſt an kunſtvoller Bewegung ſehr befördern hilft, fortzuentwickeln.

Das kleine **Schwungſeil** muß ein Längemaß haben, welches je nach dem der einzelnen Uebenden ſelber genommen und dadurch am zweckmäßigſten ermittelt wird, daß der Uebende das Seil mit beiden Händen an ſeinen Enden erfaßt, ſich auf dasſelbe ſtellt und dann die Enden des Seiles mit den Händen aufzieht. Die Theile des Seiles, welche nun beim Anſtraffen desſelben die untere Seite der Schultergelenke berühren, gelten für die Endtheile, bei welchen der Schwinger das Seil erfaßt, und an welchen die hölzernen Handgriffe desſelben befeſtigt werden. Dieſe Griffe beſtehen aus handlangen bequem faßbaren Hölzern, welche der Länge nach durchbohrt ſind, damit das Seil durchgeſteckt werden kann, und gewähren den Vortheil, daß damit die Schwünge des Seiles leichter zu bewältigen ſind, und das Seil ſelber zu verſchiedenen Maßen der Länge gerichtet werden kann, wenn nämlich das durch die Griffe geſteckte Seil mit leicht lösbaren Knoten, welche das Herausfallen desſelben verhindern und an verſchiedenen Theilen des Seiles gemacht werden können, verſehen iſt. Die Dicke des Seiles braucht das Maß von einem Centimeter nicht zu überſteigen, es muß aber das Seil bei lockerer Drehung eine Schwere haben, welche die Schwungkraft desſelben befördert.

Jeder Schüler führt ſein Schwungſeil mit ſich, indem er dasſelbe um die Hüften ſchlingt oder in anderer Weiſe mit ſich trägt.

Meiſt finden ſich ſolche Schüler, welche ſchon verſchiedene Seilübungen darſtellen können und für die Neulinge in dieſer Kunſt Vorbilder ſind, oder es zeigt der Lehrer ſelber an verſchiedenen Uebungen die ganze Behandlungsweiſe derſelben.

Für den geordneten Unterricht geben wir nun folgende Reihe von Uebungen, wobei die Schüler, in einer Reihe aufgeſtellt, einzeln üben oder vertheilt mit Gewährung von Seite des Lehrers in freier Ungebundenheit auf verſchiedenen Stellen des Uebungsraumes die Seilübungen betreiben, um nach einiger Zeit wieder, in geordneter Reihe aufgeſtellt, einer nach dem anderen dem Lehrer das Gelernte kund zu geben.

Erſte Stufe.

a. Der Durchſchlag vorwärts beim Hüpfen.

1. Hüpfen an Ort oder von Ort auf beiden Beinen und Seilſchwingen vorwärts bei jedem Hupf. Wird anfangs außer Takt und dann mit Takthüpfen und Taktſchwingen geübt, ſo daß je in dem Zeitpunkte, in welchem der Hüpfende fliegt, das Seil unter den Füßen durchſchwingt. Die Uebung wird bei langſamer oder ſchneller aufeinanderfolgenden Hüpfen und Schwüngen geordnet, was überhaupt auch bei allen folgenden Uebungen gilt.

Die gleiche Uebung mit der beſonderen Forderung, das Schwingen des Seiles, mit möglichſt geringer Theilnahme der Oberarme, vorzugsweiſe durch die Kreisbewegung der Unterarme zu bewirken. Ueberhaupt muß der Lehrer die Schüler gewöhnen, das Schwingen immer gleichmäßiger und ohne überflüſſige Kraftverſchwendung ausführen zu lernen, wenn dies auch nur allmählich erreicht werden kann.

Wechſelbeiniges Hüpfen mit Spreizen an Ort oder von Ort und Seilſchwingen bei jedem Hupf.

Stehen und Seilſchwingen ſeitlings rechts, oder ſeitlings links vom Leibe im Takte. Hierbei läßt der Lehrer die Schüler das Seil zuerſt an beiden Griffen mit nur einer

Hand faſſen, und die Schwünge werden nur von einem Arme bewirkt.

Die gleiche Uebung, wobei die Schwünge mit beiden Händen ausgeführt werden, beide Griffe von beiden Händen gefaßt werden.

Stehen und Taktſchwingen ſeitlings rechts und ſeitlings links vom Leibe im Wechſel durch beide Schwungebenen Das Seil wird zuerſt nur mit einem Arme, dann auch mit beiden geſchwungen.

Alle genannten Uebungen während des Takthüpfens an Ort auf beiden Füßen, wobei die Schwünge in übereinſtimmendem Takte mit dem Hüpfen geordnet werden.

Takthüpfen auf beiden Füßen an Ort und gewöhnliches Schwingen (oder Durchſchlag) unter den Füßen, je bei einem erſten von zwei Hüpfen. Dabei ordnet ſich die Schwungbewegung der Arme ſo, daß zwei Hüpfzeiten auf eine Schwungzeit kommen.

b. Der Durchſchlag vorwärts mit Knieheben, Galopphüpfen und Hinken.

2. Taktlaufen an Ort oder von Ort mit mäßigem Heben der Kniee und Taktſchwingen bei jedem Hupf.

Die gleiche Uebung und Schwingen je bei einem linken oder rechten Hupf, ſo daß zwei Hüpfe in einer Schwungzeit erfolgen.

Galopphüpfen vorwärts, rechts oder links und Schwingen bei jedem Galopphupf.

Hinken rechts oder links und Schwingen bei jedem Hupf. Wird an Ort und von Ort geübt.

Die gleiche Uebung und Schwingen je bei einem erſten von zwei aufeinanderfolgenden Hüpfen.

Zweite Stufe.

a. Veränderungen.

1. Hüpfen auf beiden Füßen ſeitwärts rechts oder links und Vorwärtsſchwingen; ebenſo mit rückwärts Hüpfen.

Hüpfen auf beiden Füßen und Schwingen mit der be-

ſonderen Forderung, daß die Schwungbewegung der Arme nur durch Handkreiſen bewirkt wird, eine Anordnung, die der Lehrer ſo viel wie immer möglich aufrecht erhalten wird, es ſei denn, daß Anderes beabſichtiget wird.

Hüpfen mit mäßigem Kniewippen und Schwingen bei jedem Hupf, oder nur je bei einem linken oder rechten Hupf; wird an Ort und von Ort geübt.

Die gleiche Uebung mit Hüpfen ſeitwärts rechts, oder ſeitwärts links und Vorwärtsſchwingen; ebenſo mit rückwärts Hüpfen.

Hüpfen auf beiden Füßen und Schwingen des Seils mit beiden Armen abwechſelnd unter den Füßen und ſeitlings rechts, oder ſeitlings links vom Leibe.

Die gleiche Uebung, wobei je im Wechſel des Schwingens ſeitlings rechts und links vom Leibe nach einem Schwingen ſeitlings ein Durchſchlag unter den Füßen hindurch erfolgt.

Hüpfen auf beiden Füßen, wobei je drei Schwünge mit beiden Armen mit drei Hüpfen unter den Füßen hindurch und je drei Schwünge mit einem Arme bei gleichvielen Hüpfen ſeitlings rechts, oder ſeitlings links vom Leibe im Wechſel aufeinanderfolgend dargeſtellt werden. Es kommt dabei darauf an, die Schüler in der Geſchicklichkeit des Wechſelns der Seilgriffe von einer Hand in beide Hände und umgekehrt von beiden Händen in nur eine Hand ohne Unterbrechung der Schwungbewegung des Seiles und während der gemeſſenen Hüpfbewegung auszubilden.

Die gleiche Uebung, wobei bei jedem erſten von zwei Hüpfen das Seil mit einer Hand ſeitlings vom Leibe, bei jedem zweiten das Seil mit beiden Händen unter den Füßen hindurch geſchwungen wird.

Galopphüpfen vorwärts rechts, oder links, wobei z. B. bei ſechs Hüpfen das Seil mit beiden Händen unter den Füßen hindurch geſchwungen und bei den ſechs nachfolgenden Hüpfen das Seil mit beiden Händen oder mit einer ſechsmal ſeitlings

vom Leibe geſchwungen wird und hierauf ſtets nach ſechs Hüpfen dieſer Schwungwechſel wiederkehrt.

Galopphüpfen ſeitwärts rechts oder links und Vorwärtsſchwingen bei jedem Hupfe oder je bei dem erſten von zwei Hüpfen.

Hüpfen mit Kniewippen oder abwechſelndem Spreizen rechts und links in der Weiſe, daß auf jedem Beine aufeinanderfolgend zwei Hüpfe und das Seilſchwingen bei jedem Hupfe nur je bei dem erſten Hupfe des rechten und linken Beines ausgeführt werden. Wird während des Hüpfens an Ort, dann aber auch beim Hüpfen in den Richtungen vorwärts, rückwärts, ſeitwärts rechts und ſeitwärts links dargeſtellt.

Gehen mit Hopſen vorwärts und Seilſchwingen bei jedem linken und rechten Hopſerſchritt oder nur je bei einem linken oder rechten Hopſerſchritt.

Schottiſchhüpfen vorwärts und Schwingen je bei dem im letzten der vier Achtel der Bewegung eines Schottiſchhupfes erfolgenden Hupfe, ſo daß je auf vier Hüpfſchrittzeiten ein Schwung kommt.

Wiegehüpfen vorwärts und Schwingen je bei dem im letzten der ſechs Achtel der Bewegung eines Wiegehupfes erfolgenden Hupfe, ſo daß je auf ſechs Hüpfſchrittzeiten ein Schwung kommt.

Schottiſchhüpfen und Wiegehüpfen mit Seilſchwingen werden dann auch ſo dargeſtellt, daß die Bewegung des Hüpfenden an Ort, vorwärts, rückwärts oder nach beiden Seitenrichtungen hin erfolgt. Dabei kann ferner noch geordnet werden, daß im Wechſel ein Schwung unter den Füßen und ein Schwung ſeitlings vom Leibe erfolgt.

Hüpfen und viertel oder halbe Drehungen rechts oder links bei jedem Hupf und Schwung.

Hüpfen und Schwingen, während ſich der Uebende in größeren oder kleineren Kreislinien bewegt.

Sprung auf beiden Füßen und Doppelſchwung (oder

Doppeldurchſchlag) unter den Füßen hindurch, wobei nun auf eine Sprungzeit zwei Schwünge kommen. Kann auch ſo geregelt werden, daß je nach zwei Hüpfen, bei welchen je ein Schwung erfolgt, ein Sprung mit Doppelſchwung ausgeführt wird. Die Uebung wird an Ort und von Ort in der Richtung vorwärts dargeſtellt.

b. Der Durchſchlag rückwärts und das Hüpfen von Reihen.

2. Hüpfen und Rückwärtsſchwingen des Seiles. Wenn zuerſt die Uebung mit leichteren Hüpfarten an Ort dargeſtellt worden iſt, ſo kann auch das Rückwärtsſchwingen während des Vorwärts- und Rückwärtshüpfens und beim Hüpfen in beiden Seitenrichtungen geübt werden; es bietet nunmehr keine große Schwierigkeit mehr für die Schüler, welche im Vorwärtsſchwingen Gewandtheit haben.

Endlich kann der Lehrer auch das Takthüpfen und Taktſchwingen jeder Art ſowohl vorwärts als rückwärts von kleineren in Stirn oder in Flanke geſtellten Reihen von Zweien, Dreien, Vieren und Mehreren anordnen und darſtellen laſſen.

III. Uebungen mit Handgeräthen.

Die Uebungen der Arme in Haltung und Bewegung, die wir bei unſeren bisher beſchriebenen Turnarten [nur unter dem Geſichtspunkte betrachtet und] mit der Bedeutung beſchrieben haben, die Thätigkeiten dieſes Gliederpaares während der Zuſtände des Stehens, Gehens, Laufens, Hüpfens und Springens [an ſich] in Unterſcheidung und Maß zu bringen, können nun von Seite der Turnkunſt eine vielfältige Anwendung finden und werden leicht auf Zwecke verſchiedener Art gerichtet, ſobald man zur Anwendung verſchiedener Geräthe übergeht. [Als ſolche mehr oder weniger handliche Geräthe, durch deren Gebrauch wir die reinen Armübungen in angewandte verwandeln und auf verſchiedene Art in den Dienſt des Lebens ſtellen können, bieten ſich uns u. A.:

A. Die Hantel,
B. Die Klappern,
C. Die Bälle.

Wenn auch dieſe Handgeräthe ihre volle Bedeutung zum Theil erſt für das Turnen vorgerückterer Altersſtufen erlangen, ſo ſteht doch dem nichts entgegen, ſie in geeigneter Weiſe ſämmtlich auch ſchon früher zu benutzen, wenn es die Jahreszeit und äußere Umſtände z. B. eine beſchränkte Ausſtattung der Turnanſtalten mit ſich bringen, während wir den Gebrauch noch anderer Handgeräthe, als der Reifen, Stäbe, Stangen u. ſ. w. lieber auf eine ſpätere Zeit verſchieben.]

A. Die Hantelübungen.

Das Geräth und die unterrichtliche Handhabung der Turnart.

Der **Hantel**, zwei durch einen gebogenen Griff von der Länge einer Handbreite verbundene Kugeln, bildet ein Turngeräth, das von je einer der beiden Hände erfaßt dazu dienen ſoll, die Arme bei ihren Uebungen zu belaſten und zugleich

mit den Armen auch Rumpf und Beine zu kräftigen. Denn, indem die Ueberwindung der Laſt der Hantel die Arme bei den verſchiedenen Haltungen und Bewegungen in größere Anſtrengung verſetzt, nehmen die Hantelübungen, mit der Rückwirkung der Armübungen auf den ganzen Leib deſſen Betheiligung bei der Armübung in gleich geſteigertem Verhältniſſe in Anſpruch.

Der Hantel kann von Holz oder Gußeiſen gefertigt werden und hat bei verſchiedener Größe auch ein verſchiedenes Gewicht. Für unſere Schüler, wenn wir die Zahl [der gleichzeitig Turnenden auf jeder Altersſtufe] z. B. zu Sechsunddreißig annehmen, genügt es doch, wenn achtzehn Paar halbpfündige Hanteln und ebenſo viele Paare einpfündiger Hanteln beſchafft werden. Wir haben damit für die Schüler der verſchiedenen Uebungsſtufen ausreichend verſchiedene Hantel vorräthig, da wir meiſt nur im Wechſel die eine Schülerhälfte einer Abtheilung mit Hanteln üben, während die andere gleichzeitig Uebung ohne dieſelben hat. Auch jenen wird zum Ausruhen zwiſchen den Uebungen von Zeit zu Zeit das Ablegen der Hantel vor die Füße geboten.

Im Uebrigen überlaſſen wir dem Lehrer die Aufſtellungsordnung der Schüler, welche ſtets mit Rückſicht auf die beabſichtigten beſonderen Uebungen und den gegebenen Uebungsraum eine wechſelnde ſein kann. Es kommt nur darauf an, daß die Uebungen zur Erreichung der beſonderen Zwecke nach Zeit und Raum überhaupt in beſtimmter Weiſe geordnet werden.

Die Hantelübungen eignen ſich vorzugsweiſe zur Betreibung beim Winterturnen in geſchloſſenen und beſchränkteren Turnräumen.

Wir geben für unſere Schüler folgende Uebungen, welche ſich leicht noch vervielfältigen laſſen werden:

Erſte Stufe.

a. Das Armſchwingen.

1. Vorhochſchwingen und Abſchwingen der geſtreckten Arme wird nach dem Zählen des Lehrers im Takt auf Dauer geübt. Die Schüler ſtehen dabei in der Grundſtellung.

Vor-, Seit-, oder Hochſchwunghalte der Arme auf Dauer während des Stehens oder Taktgehens.

Vor- und Abſchwingen der gebogenen oder geſtreckten Arme; Seit- und Vorſchwingen der gebogenen oder geſtreckten Arme in wagerechter Ebene zur „Schulterprobe."

Auf- und Abſchwingen der gebogenen oder geſtreckten Arme mit entſprechendem Vorbeugen und Wiederaufſtrecken des Rumpfes während der Grätſchſtellung zum „Sägemann".

b. Das Stoßen mit den Armen.

2. Vorſtoßen und Armbeugen.

Seitſtoßen und Armbeugen.

Tiefſtoßen und Armbeugen.

Hochſtoßen und Armbeugen.

Zweite Stufe.

a. Kreisſchwingen und hin und her Schwingen der Arme.

1. Kreisſchwingen beider geſtreckten Arme nach vorn und ebenſo nach hinten in der Grundſtellung.

Hin und her Schwingen beider gebeugten oder geſtreckten Arme nach vorn und hinten, wobei der eine Arm nach der einen Richtung ſchwingt, während der andere Arm in der entgegengeſetzten Richtung ſchwingt.

Hin und her Schwingen beider gebeugten oder geſtreckten Arme nach oben und nach unten, wobei beide Arme die Bewegung aus verſchiedener Haltung beginnen.

Schwingen beider ſchräg nach unten gehaltenen, gebeugten oder geſtreckten Arme ohne Rumpfdrehen zum „Mantel", wobei die hin und her ſchwingenden Arme vor und hinter dem Leib die Hantelkugeln leiſe zuſammenſchlagen.

Schwingen beider ſchräg ſeitwärts nach unten gehaltenen, gebeugten oder geſtreckten Arme mit Rumpfdrehen rechts und links, wobei die Arme in ihren Gelenken keine Bewegung machen und das Drehen des Rumpfes hauptſächlich die Armbewegung bewirkt. Die Uebenden ſtehen in einer Grätſchſtellung.

Die gleiche Uebung auch bei Seitſtreckhalte beider Arme, welche in wagerechter Ebene ſchwingen.

Seitſtreckhalte oder Vor-, Hoch- und Tiefſtreckhalte der Arme und raſches Hin- und Herdrehen beider Arme und Hände.

b. Unterarm- und Handübungen.

2. Unterarmdrehen der in verſchiedener Armhaltung gebeugten Arme.

Raſches hin und her Beugen als Kamm- und Riſtbeugen durch die Streckhalte der Hand hindurch, bei verſchiedener Haltung der geſtreckten oder gebogenen Arme, zum „Aufkippen der Hände".

Handkreiſen nach innen oder nach außen, bei gebeugt gehaltenen Armen.

Hin und her Schwingen der Unterarme, welche ſchräg aufwärts vor der Bruſt gehalten werden nach innen und nach außen.

c. Uebungen von Ort.

3. Wenn alle Hantelübungen das Eigenthümliche haben, daß in Folge des Gewichts des Geräthes die ſonſt freieren Armübungen mehr Gemeſſenheit und Regelung erhalten und die Stellungen, in denen ſie ausgeführt werden, feſtigen, ſo kann der Lehrer die Hantelübungen nun auch mit dem Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen verbinden, indem er in gleicher Abſicht die durch die Belaſtung der Arme erſchwerte Ausführung vorzugsweiſe ins Auge faßt; und es können ſelber die Uebungen am langen Schwungſeil ſo dargeſtellt werden, daß dabei die Uebenden die Hantel in beſtimmter Weiſe halten oder bewegen.

B. Die Uebungen mit den Handklappern.

Werth und Geſtalt des Geräths.

Die Turnkunſt ſteht mit den Uebungen des Lebens im lebendigſten Verkehre, ſie nimmt ſolche aus demſelben und entwickelt ſie für ſich, um ſie geordneter und kunſtvoller ausgebildet

dem Leben wieder zurückzugeben. Wenn wir ſo auch die Uebungen der **Handklappern**, welche die Jugend bei der Wiederkehr der Jahreszeiten im Wechſel mit anderen Spielen treibt, jetzt beim Turnunterrichte verwenden, ſo verfolgen wir demnach damit nicht bloß den Zweck, die kleineren und feineren Armbewegungen an dem hörbaren Schall dieſes rhythmiſchen Tonwerkzeuges auszubilden, ſondern wir wollen damit zugleich dem Jugendtrieb und der Luſt an geſchickter Klapperübung begegnen und die Schüler mit ihrem eigenen Spielzeug freier und gewandter umgehen lehren.

Für rechte wie linke Hand wird ein Paar Handklappern von den Schülern beſchafft und von denſelben in der Taſche nachgetragen, Dieſe fertigen die Klappern meiſt ſelber aus dünnen, etwa zehn Centimeter langen, zwei Centimeter breiten Brettchen von hartem, trockenem Holze, an deren oberen Griffſeiten zum Halten zwiſchen Zeige- und Mittelfinger für das eine Brettchen und zwiſchen Mittel- und Ringfinger für das andere Brettchen bis etwa in die halbe Breite des Brettchens ein Einſchnitt, der möglichſt rund und abgeglättet gearbeitet ſein muß, angebracht wird. Während mit Daumen-, Mittel- und Zeigefinger das eine Klapperhölzchen feſtgehalten wird, wird das andere zwiſchen Mittel- und Ringfinger gelegte Hölzchen nur locker gehalten, und es kommt darauf an, durch kurzes hin und her Schwingen und ſchnelles Seitbeugen und durch Drehungen der Hand die Schläge der Klappern rhythmiſch zu bewältigen. Findet der Lehrer bei den Spielen ſeiner Schüler die Klappern bereits vor, ſo werden die größeren Genoſſen die geſchickteſten Anleiter zu dieſen Uebungen für die jüngeren Schüler, und der Lehrer braucht nur die Aufmunterung zu geben, daß die einen die anderen lehren und dieſen bei Fertigung und Handführung der Klappern zur Seite ſtehen möchten, und man wird ſich bald überzeugen, wie ſelbſt ſchon kleine, vier- bis fünfjährige Schüler geſchickte Klapperer werden. Für das Spielen mit beiden Klapperzeugen ſind Anſchauungen nöthig, die ſich dann leicht von einem Orte zum anderen fortpflanzen.

Wir betreiben die Klapperübungen vorzugsweiſe beim Win-

terturnen und gebrauchen im Wechſel mit den gewöhnlichen Klappern ſpäter auch die **Kaſtagnetten**, welche namentlich durch geſchickte ſchwungvolle Beugkraft der Finger und Hände in Bewegung geſetzt wird.

Erſte Stufe.

a. Das Klappern zum Taktgehen a. O. und v. O. mit beiden Händen.

In jedem Lande, wo Kriegsübungen zu Hauſe ſind, giebt es auch bekannte Märſche und Zeichen für die Trommel, welche bei ihrer rhythmiſchen Verſchiedenartigkeit und mit Rückſicht auf ihren beſonderen Zweck auch verſchieden benannt werden und der Jugend leicht bekannt werden können. Solche Märſche und Kriegszeichen mit dem Trommelſchlag machen die erſten Uebungen unſerer Schüler aus, und der Lehrer läßt die Aufgeſtellten in Reihe und Glied auf Befehl ſolche Märſche oder Zeichen gleichzeitig und im Takte darſtellen, wobei ſtets verlangt wird, daß beide Hände mit Klappern verſehen und gleichmäßig bethätigt ſind. Sobald die Schüler die Uebungen mit gleichem Schlag ausführen können, läßt der Lehrer die Reihen zugleich mit der Klapperübung das Taktgehen an Ort oder von Ort beginnen, ſo daß die Bewegungen der Arme und Beine in rhythmiſcher Ordnung übereinſtimmen, was namentlich dann leicht herbeigeführt wird, wenn mit den guten Takttheilen des Klappermarſches das Stampfen je eines linken Trittes mit dem Beine geordnet wird. Erſt wenn dieſe Vorbereitungen vorausgegangen ſind, kann der Lehrer etwa folgende Klapperübungen vornehmen.

1. Es wird den Aufgeſtellten geboten: Acht! Zum Klappern! — Fertig! worauf die Arme in die für das Klappern geeignetſte Haltung gehoben, die Hände mit geſenkten Klappern zwanglos vor dem Leibe gehalten werden. Dann ruft der Lehrer z. B.: Acht! Sechs Schläge mit den Klappern beider Hände! in folgenden ſchnelleren oder langſameren Zeiten, welche der Lehrer durch Zählen beſtimmt, — Klappt! Dieſe Uebun-

gen werden bald zu größerer oder kleinerer Zahl der Schläge, welche in ſchnelleren oder langſameren Zeiten geordnet werden, geboten, bis die Schüler ſich gewöhnt haben, zugleich mit der gemeſſenen Darſtellung das Geräth ſo zu beherrſchen, daß dasſelbe in beſtimmter Weiſe tönt oder geräuſchlos in Ruhe und Stille gehandhabt wird, was bei der rührigen Jugend oft ſo viel Bedeutung hat, als die Enthaltung von jeder andern Willkürlichkeit in der Leibesübung.

Schon dieſe Uebungen können von einem gewandten Lehrer auf ſehr mannigfaltige Weiſe verändert werden und das gemeſſene Führen der Klapper entwickeln helfen.

b. Der Wirbel.

2. Dann kann geboten werden: Acht! Wirbel mit beiden Armen! — Klappt! worauf das Wirbeln mit den Klappern ſo lange fortgeſetzt wird, bis der Lehrer das Zeichen zum Schluſſe der Uebung giebt oder während des Klapperns ruft: Halten mit rechts Stampfen! — Halt! worauf der Wirbel endet. Es kann auch die Dauer des Wirbels durch Zählen an beſtimmte Zeit geknüpft werden, ſo daß der Lehrer die Wirbel nach Schrittzeiten als Wirbel von längerer oder kürzerer Dauer ordnet und gebietet: Acht! Kleiner Wirbel von einer Schrittzeit! — Klappt! oder Wirbel von zwei, drei und mehr Schrittzeiten! — Klappt!

Dann kann geboten werden: Acht! Taktgehen an Ort (oder von Ort) und ein Klapp je mit dem linken (oder rechten) Tritt! — Marſch! oder es wird geordnet, daß je bei jedem linken und rechten Tritte des Taktganges mit einem Schlag der Klappern ein Klapp ausgeführt werde. In gleicher Weiſe kann auch in Verbindung mit den Tritten des Taktganges je ein kleiner Wirbel von einer Schrittzeit geordnet werden.

c. Das Klappern bei Armhebhalten.

3. Wenn die Schüler in dieſen Uebungen einige Fertigkeit erlangt haben, ſo kann der Lehrer dieſe Klapperübungen ſo ord-

nen, daß die Arme dabei nicht die gewöhnliche Haltung haben, ſondern z. B. mehr ſeitwärts oder vorwärts gehalten werden, wenn auch bei den Schülern unſerer Stufe mehr darauf geſehen werden muß, daß überhaupt die einfache und gewöhnliche Armgeſchicklichkeit gleichmäßig von beiden Armen durchgebildet werde.

d. Das Klappern zu verſchiedenen Gang- und Hüpfarten.

4. Wie mit dem gewöhnlichen Taktgehen, ſo kann der Lehrer auch die rhythmiſche Klapperübung mit anderen Bewegungsarten, z. B. mit dem Kiebitzgehen und -hüpfen, mit Hopſergang, mit Kniewipphüpfen, Schottiſchhüpfen, mit Wiegegehen und -Hüpfen in übereinſtimmender Weiſe ordnen, und er wird ſich überzeugen, wie die eine Bewegung die andere in Beziehung auf Maß und Ordnung entwickeln hilft, und wie ſogar in Verbindung mit den Bewegungen der Einzelnen in den leichteren Ordnungsübungen ihrer Gliederungen die Klapperübungen keine große Schwierigkeit mehr finden.

Zweite Stufe.

a. Das einſeitige und wechſelſeitige Klappern.

1. Den Aufgeſtellten wird geboten: Acht! Zum Klappern! — Fertig! Ein Klapp mit der linken Hand! — Klappt! Zwei, drei, vier oder mehr Klappe links! — Klappt! worauf dann die Uebungen ebenſo für die rechte Hand geboten werden.

Hierauf kann etwa folgen: Acht! Einmal links, rechts Klappen! — Klappt! und dann: Rechts, links Klappen! — Klappt! Links, rechts, links Klappen! — Klappt! Rechts, links, rechts Klappen! — Klappt!

Dieſe Uebungen können dann auch in Verbindung mit dem gleichzeitigen Stampfen der Beine gleicher Leibesſeiten gebracht und ausgeführt werden, oder es wird geboten: Acht! Fortgeſetztes Taktklappen links und rechts, links Anfangen! —

Klappt! Dabei kann geordnet werden, daß die Arme je mit einem kleinen Schwung seitwärts nach außen die Bewegung zum Klappern ausführen, und daß die Klappernden ihr Taktgehen nach den Schlägen der Klappern ordnen.

In gleicher Weise, wie bei dem Klappern mit einer oder abwechselnd beiden Händen nur je einfache Schläge dargestellt wurden, kann nun für die Arme stets ein kleiner Wirbel von der Dauer einer Schrittzeit geordnet und es kann überhaupt das ein-, wechsel- und beidseitige Klappern auf die mannigfaltigste Weise der verschiedenen aufeinanderfolgenden Uebungen in Wechsel gebracht werden.

Unsere Schüler haben jetzt schon Geschick, kleinere und größere rhythmische Reihen von Schlägen, welche der Lehrer etwa vorklappt oder vorsingt, mit der Klapper nachzuklappern, z. B. den Wachtelschlag, die Rhythmen der verschiedenen Tritte ihrer Bewegungsarten, wie wir dieselben oben angegeben haben, und selbst leichte Rhythmen bekannter Marschlieder.

Nun können etwa folgende Uebungen vorgenommen werden: Acht! Kiebitzgang und drei Klapperschläge nach dem Rhythmus der Bewegung (Wachtelschlag) je bei linkem (oder rechtem) Kiebitzschritt! Links Anfangen! — Marsch! oder die drei Schläge werden für jeden Schritt links und jeden Schritt rechts gefordert.

Ferner kann beim Wiegegang geordnet werden, es sollen nach dem Rhythmus der Bewegung, je beim Wiegeschritt links (oder rechts) drei Klapperschläge, oder ein Wirbel von der Dauer dreier Schrittzeiten eines Wiegeschrittes geklappt werden.

Beim Gehen mit Hopsen kann je bei einem linken oder rechten Hopserschritt ein Schlag oder kleiner Wirbel, beim Schottischhüpfen können je bei einem Hupfe links oder rechts vier Schläge geboten werden oder je ein Wirbel zugleich mit dem ersten Tritt eines Hupfes links und eines Hupfes rechts.

Der Lehrer kann hieraus ersehen, wie verschiedenartig die

Anordnungen des Klapperns in ſeiner Verbindung mit den rhythmiſchen Bewegungsarten der Beine ſein können, und wird nun ſelber die Geübteren bei Darſtellung der verſchiedenſten Ordnungsübungen ihre Bewegungen mit dem Spiel der Klappern begleiten laſſen, wodurch dieſe Ordnungsübungen zugleich eigenthümliche Arm- und Beingeſchicklichkeit entwickelnde Darſtellungen werden, welche nach gewonnener Fertigkeit für die Uebenden ein wahres Spiel der Kunſt und Luſt ſind.

b. Klappern bei Armbewegungen u. ſ. w.

2. Eine noch größere Ausbildung erhalten die Klapperübungen, wenn neben der für das Klappern erforderlichen Bewegung der Arme das Klappern zugleich mit den Armſchwüngen und Armſtößen, mit dem Vor- und Nachkreiſen beider Unterarme in Verbindung gebracht und geübt wird, ferner wenn im Wechſel mit Rhythmen, welche durch die Bewegung der ſtampfenden oder ſchlagenden Beine tönend hervorgehoben werden, die Arme mit den Klappern ihre Rhythmen ſchlagen, oder, wenn zugleich mit den Uebungen am langen Schwungſeile auch Klapperübungen dargeſtellt werden, was weiter auszuführen wir uns für die entwickelteren Alters- und Uebungsſtufen vorbehalten wollen.

Der ſchauende Lehrer wird bald beobachten können, welchen Einfluß dieſe Klapperübungen auf die Ausbildung der Armgeſchicklichkeit im Allgemeinen und beſonders auf die geordnete und gemeſſene Bewegungskunſt der Arme haben, und wie durch dieſes Turngeräth gerade ſolche Bewegungen für die Sinne meßbar werden, welche durch keine andere Turnübung ſo kunſtvoll entwickelt werden können, während zugleich auch die Uebenden in der Kunſt der Unterſcheidung und Aeußerung der mannigfaltigſten Rhythmen Gewandtheit erhalten, was auf das geſammte Weſen der Schüler und deren geordnetes Leben in der geiſtigen und leiblichen Bewegung von großem Werthe iſt und ihren Sinn für das Maßvolle überhaupt weſentlich erziehen hilft.

C. Die Uebungen im Werfen und Fangen.

Die Geräthe.

Dieſe Uebungen bezwecken bei den Schülern dieſer Altersſtufe zunächſt die Geſchicklichkeit in übereinſtimmendem Gebrauche des Auges und des Armes und bereiten überdies Fertigkeiten vor, welche bei vielen (Ball-) Spielen der Jugend in Anwendung kommen.

Wenn auch ſchwerere Laſten, z. B. beim Steinſtoßen, Kugelſchieben oder Schocken von den Schülern unſerer Altersſtufe durch Werfen in Bewegung geſetzt werden können, ſo wählen wir hier für unſere Uebungen doch nur leichteres Wurfzeug, den **Ball**, kleinere hölzerne und eiſerne Kugeln oder Steine. Beim Zielwurf bedienen wir uns eines **Fangnetzes**, das an einem eiſernen Reif befeſtigt aus ſtarkem Bindfaden geflochten, oder aus Leinwand gemacht iſt. Dieſes Netz mit dem Reif wird von einem ein bis zwei Meter langen Stabe gehalten, der mit ſeiner unteren Eiſenſpitze in beliebiger Entfernung von den Werfenden auf der Wurfbahn in den Boden geſteckt werden kann oder auf einem Kreuzſtänder ruht. Es kann das Ziel auch eine **Holzſcheibe** ſein, deren Schwarzes eine bewegliche Klappe bildet, die, wenn ſie getroffen wird, dem Wurfzeuge weichet, oder es werden Gegenſtände anderer Art, beſonders auch außerhalb des Turnplatzes als Wurfziele benutzt.

Die Wurfarten.

Wir unterſcheiden zwei Hauptdarſtellungsweiſen des Werfens mit der Hand, die eine die, daß der in ſeinen Gelenken gebeugte Arm durch ſchwunghaftes Strecken die Laſt fortſchnellt, die andere, daß die Laſt bei mehr und weniger geſtrecktem Arme vorzüglich durch Gelenkthätigkeit des Oberarmes fortbewegt wird.

Beide Arten des Werfens können in der Weiſe ausgeführt werden, daß ſich der Arm über den Schultern (Oberwurf), in gleicher Höhe mit den Schultern, und unterhalb der Schul-

tern (Unterwurf) bewegt, oder daß der Arm durch verſchiedene Lagen hindurchgeht.

Die Mannigfaltigkeit der Armbewegungen und die Biegſamkeit des ganzen Leibes laſſen es zu, nach allen Richtungen hin zu werfen. Am naturgemäßeſten und am angemeſſenſten aber geſchieht das Werfen in den Richtungen, welchen das Geſicht zugewendet iſt oder zugewendet werden kann.

Der Wurf unterſcheidet ſich in den Kernwurf und in den Bogenwurf; bei erſterem ſoll das Wurfzeug in möglichſt gerader Richtung zum Ziele kommen, bei letzterem in einem beabſichtigten Bogen.

Das Ziel- und Wettwerfen.

1. Zielwerfen mit rechter und linker Hand von Einzelnen oder Mehreren mit Bällen, Kugeln oder Steinen nach dem Fangnetz. Der Lehrer ordnet hierbei ſowohl die beſondere Wurfweiſe nach dem oben Angedeuteten, als auch den Abſtand der Werfer vom Ziele. Es wird aus dem Stand (in einer Schrittſtellung), nach Vorſchritten und nach einem Anlaufe geworfen.

2. Werfen um die Wette in die Weite und die Höhe und nach anderen Zielen, als der Turnplatz ſie bietet, wird am beſten auf Turnfahrten und in den Werfſpielen vorgenommen, wo ſelbſt Mitſpieler, die entweder ſtehen oder ſich fortbewegen, das Ziel ſein können.

Das Werfen und Fangen.

3. Werfen eines großen, fünfzehn bis fünfundzwanzig Centimeter dicken leichten Lederballes in verſchiedenen Weiſen und Richtungen mit beiden Armen und Fangen des großen Balles mit beiden Armen. Am beſten ſtehen die Schüler bei kleinerem und größerem Abſtande der Einzelnen im Kreiſe.

4. Fangen eines kleinen Balles, der von dem Fänger ſelber, oder von einem Anderen geworfen wird, mit beiden Händen oder mit einer. Der Spiele, wobei der Ball zum Fangen gegen eine Wand oder gegen den Boden geworfen wird, ſind mannigfaltige. [Viele derſelben laſſen ſich zu ſtrengeren Uebungsformen

umbilden, was wir nicht verbieten, aber wenigſtens auf dieſer Stufe nicht anrathen wollen.]

Verſchiedene Werf- und Fangkünſte.

5. Der Lehrer kann gelegentlich kleine Werf- und Fangkünſte zeigen, welche dann die Schüler für ſich üben können, z. B.

Wechſelhandiges Werfen mit der einen und Fangen mit der anderen Hand.

Fortgeſetztes Schlagen und Fangen eines Balles mit nur einer Hand.

Fortgeſetztes Fallenlaſſen und Wiederfaſſen eines Balles mit nur einer Hand.

(*) Werfen eines Balles unter dem gehobenen Beine und Wiederfangen desſelben mit beiden Händen oder mit nur einer Hand.

Aufeinanderfolgendes Werfen zweier Bälle, ſo daß die eine Hand ſtets wirft, die andere den Ball fängt und denſelben der werfenden Hand reicht.

Aufeinanderfolgendes Werfen und Fangen zweier Bälle mit nur einer Hand.

Das Ausweichen.

6. Eine ſich hier leicht anreihende, bei vielen Werfſpielen wiederkehrende Uebung iſt die, daß man einem Wurfe, deſſen Ziel man ſein ſoll, auf verſchiedene Weiſe auszuweichen ſuche. Auch dieſe Uebung des Ausweichens kann wie ein Spiel einzelner Paare oder mehrerer Paare von dem Lehrer geordnet werden.

IV. Stemmübungen.

Unſere Schüler hatten ſich bei all den bisher beſchriebenen Turnarten ſtets in ſolchen Zuſtänden leiblicher Haltung und Bewegung zu üben, welche weſentlich durch die Thätigkeit der Beine im Tragen des Leibes, durch die Stemmkraft der Beine bewirkt werden, in den Zuſtänden, welche im Leben die gewöhnlichſte und freieſte Leibesübung möglich machen.

Der Turnunterricht verfolgt nun die weitere Aufgabe, die Kräfte und Geſchicklichkeiten, welche im Leben und der natürlichen Anlage des Leibes gemäß eine eigenthümliche Thätigkeit der Arme ausmachen, in Uebungen und Künſten aller Art erzieheriſch auszubilden.

Noch bevor das Kind frei von den Beinen allein getragen wird und ſich auf denſelben fortbewegen lernt, gebraucht es ſeine Arme zur Unterſtützung der Beine und des Rumpfes, ſobald es ſich vom Boden aufrichten und fortbewegen will. Erſt bei wachſender Kraft und Geſchicklichkeit der Beine tritt die Nachhülfe der Arme allmählich und endlich ganz zurück; das Kind ſteht, geht, läuft, hüpft und ſpringt frei auf den Beinen und gebraucht die Arme für allerlei andere Geſchäfte in Uebungen aller Art. Wie überall das Leben wieder dahin zurückführt, von wo es ausgegangen iſt, ſo iſt es auch in der Entwickelung der leiblichen Bewegungen. Das Kind will ſich in allerlei Künſten verſuchen, es ſpielt mit ſeiner Bewegung; und ſo finden wir, daß dasſelbe bald wieder die Arme zum Gehen auf den Händen und Füßen, zum Stehen auf den Armen allein, z. B. auf Stühlen und Bänken, in mannigfachſter Weiſe gebraucht und verwendet. Auch unſere Schüler, welche die erſten Lebensalter bereits zurückgelegt haben, treiben allerlei Künſte, bei welchen das Stemmen auf Armen nicht die kleinſte Anwendung findet, wenn auch das Stemmen im Knieen und Sitzen, das vom früheſten Alter an ſchon in Uebergangszuſtänden das Stehenlernen vermitteln half, noch in gleichmäßiger Weiſe bei ihren Bewegungen in Uebungen fortbeſteht.

Mit Rückſicht auf ſolche Stemmübungen auf anderen, als den gewöhnlichen Gliedern zum Stehen, ſucht nun auch der Turnunterricht das Stemmen in einfacheren und zuſammengeſetzteren Uebungen, in vielfältigen leichteren und ſchwereren Künſten auszubilden; und die Turnkunſt bedient ſich dabei, neben der gewöhnlichen Bodenfläche, eigenthümlicher Vorrichtungen und zweckmäßig gebauter Geräthe verſchiedener Art. [Für die erſten Stufen nehmen wir ſolcher Geräthe nur erſt drei in Gebrauch:

A. den Barren,
B. den Stemmbalken,
C. den Bock.

Andere wie namentlich das Pferd und die verwandten Geräthe heben wir uns für höhere Stufen auf.]

A. Die Stemmübungen am Barren.

Das Geräth.

Unter dieſen Stemmgeräthen nimmt der **Barren** wohl die erſte Stelle ein. Für den Unterricht unſerer größeren Schülerzahl und der damit gegebenen Rückſicht auf gleichzeitiges Ueben Mehrerer muß unſer Barren eine Länge von ſechs bis acht Meter haben [,wenn man es nicht vorzieht, ſtatt eines langen ſogleich vier nur zwei Meter lange Barren zu ſchaffen]. Die Höhe der Holme mit den Ständern über der Bodenfläche darf für die jüngere Altersſtufe nicht mehr als ſiebzig Centimeter, für die ältere Altersſtufe etwa achtzig Centimeter betragen. Will der Lehrer für beide Altersſtufen nur einen Barren benutzen, ſo kann der höhere Barren auch für die Uebungen der Jüngeren dann benutzt werden, wenn der Länge nach auf dem Boden zwiſchen den Ständern des Barrens ein langes auf mehreren Klotzfüßen befeſtigtes Standbrett [gleich dem Schwebebrett, ſ. oben S. 207] gelegt wird, durch welches den Uebenden das Hüpfen in den Stütz erleichtert wird. Wenn unſer Barren eine Länge von ſechs Meter hat, ſo ruht ein jeder der beiden Holme auf drei dünnen, aus Eichenholz gearbeiteten Ständern,

hat dagegen der Barren eine Länge von acht Meter, so wird jeder Holm von vier Ständern getragen. Die in gleicher Höhe unter einander gleichlaufenden Barrenholme müssen bei etwa vierzig Centimeter Dicke und etwa fünfzig Centimeter senkrechter Höhe zum Eirund*) abgearbeitet und aus gutem, nicht ästigem Fichtenholze (noch besser aus Eschenholz) gefertigt, glatt abgehobelt sein und einen gleichmäßigen Abstand von etwa dreißig Centimeter untereinander haben. Der Barren, den wir hier beschrieben haben, ist für den Turnplatz im Freien berechnet, und sein Standort wird in seiner ganzen Längen- und Breitenausdehnung unterhalb der Holme und noch mehrere Schritte über sie hinaus mit weichem, dünnem Sand belegt. Für Barren, welche in der Turnhalle, oder für die Winterübungen im Turnsaale aufgestellt werden, genügt die Länge von sechs Meter, und es wird der Barren dann am zweckmäßigsten verstellbar gemacht, so daß das ganze bewegliche Geräth von einem zum andern Ort gebracht und außerdem tiefer oder höher gestellt werden kann. Am zweckmäßigsten werden zwei solcher langen Barren in einem Abstande von etwa zweihundert und fünfzig Centimeter gleichlaufend neben einander gestellt zu Uebungen benutzt, bei welchen z. B. unsere ganze Schar von sechsunddreißig Schülern zusammengehalten und beschäftigt werden soll. Wenn diese beiden Barren auch, mit Rücksicht auf die Schüler der zwei Altersstufen, verschiedene Höhe haben, so ist doch der Gebrauch derselben, bei Einschiebung des oben angeführten Standbrettes in dem höheren Barren, für die Uebungen der kleineren Schüler der ersten Altersstufe von keinem störenden Einflusse, ebenso wenig wird den größeren Schülern der zweiten Altersstufe das Ueben am niederern Barren unmöglich werden.

Die Uebungsordnung.

Der Lehrer theilt die eine Reihe Aller in zwei Reihen und stellt eine jede in Stirn so längs der beiden Barren auf, daß

*) Der Verfasser fand den Querschnitt eines doppelt ausgekehlten Treppengeländers als Querschnitt auch der Barrenholme geschmackvoll; man ist mit Recht auf den ovalen Querschnitt zurückgekommen.

beide Reihen Stirn gegen Stirn ſtehen, er ſelber ſich in dem zwiſchen beiden Barren ausgebreiteten Raume aufhält und alle Schüler, welche etwa drei bis vier Schritte von den Barren abſtehen müſſen, leicht überſehen kann. Beide Reihen ſind der Größe nach, die eine mit Anreihung links, die andere mit Anreihung rechts geordnet.

So lange noch keine Anſchauungen von Uebungen gegeben worden ſind, muß der Lehrer ſelber dieſelben vorübend zeigen, es müſſen aber auch hierbei die Schüler alsbald gewöhnt werden, die bereits geübten und namhaft gemachten Uebungen zu behalten, ſo daß auf bloßes Geheiß des Lehrers die Darſtellungen erfolgen können.

Im Allgemeinen gilt die Ordnung, daß je diejenigen, welche der Reihe nach geübt haben, ſich am Ende ihrer Reihen wieder anreihen, während die Einzelnen der Abgegangenen zu den Uebungen ſtets nachrücken und deren verlaſſenen Stellungsort einnehmen.

Der Lehrer hat auch hier wieder neben der geordneten Ausführung der Uebungen am Barren zugleich die Ordnung Aller im Auge zu haben, weil Alle bei der geſammten Vereinigung zu den beabſichtigten Uebungen eine ſtrengere oder loſere Beziehung zum Unterrichte haben ſollen.

Erſte Stufe.

a. Das Hüpfen zum Quer-Stütz und der Quer-Stütz. — Der Stütz- und Sitzwechſel.

1. Der Lehrer fordert die drei, vier, fünf oder ſechs Erſten einer jeden Reihe auf, am oberen Ende beider Barren in dieſelben einzurücken und ſich bei einem Abſtande der Einzelnen von einander von drei, vier oder mehr Schritten in Flanke hintereinander aufzuſtellen, und befiehlt dann: Acht! Faſſen beider Holme mit Speichgriff und Hüpfen zum [Quer-]Stütz! — Stützt! worauf zugleich an beiden Barren die Uebenden auf geſtreckten Armen ſtemmen. Dann, nachdem ſie eine kürzere oder längere Zeit im Stütz verblieben ſind, folgt der Befehl: Niederhüpfen

aus dem Stütz zum Stehen! — Steht! und ſodann: Ab! worauf diejenigen, welche geübt haben, dem Erſten der Reihen folgend, an dem Ende der Barren abziehen, und wieder eine gleiche Zahl von Schülern an der vorderen Seite der Barren in dieſelben einzieht und ſich auf den von den abgezogenen verlaſſenen Standorten, des Rufes des Lehrers gewärtig, aufſtellt. Dieſer befiehlt dann nur kurz: Acht! — Stützt! worauf die Uebung erfolgt und hierauf: Acht! — Steht! — Ab!

Das Ein- und Abziehen zur Uebung in den Barren und aus demſelben wird nun ſo lange fortgeſetzt, bis der Lehrer, nachdem die Uebung einmal oder mehreremal die Runde durch die Reihe gemacht hat, eine andere Uebung vornehmen will.*)

2. Die Schüler ziehen von neuem in den Barren, und der Lehrer verlangt, nachdem ſich dieſelben, wie bei der erſten Uebung aufgeſtellt haben, es ſolle drei-, ſechs- oder neunmal aus dem Stehen zum Stütz gehüpft werden, während er durch Zählen im Takte die Zeit der Ausführung angiebt.

Auf das Gebot: Acht! — Eins! — und — Zwei! — und — Drei! und ſo fort hüpfen nun die Uebenden beim Ruf der Zahl bald zum Stütz auf und bei dem nach der Zahl folgenden „und“ wieder zum Stehen nieder und wiederholen die Uebung bis zur geſetzten letzten Zahl der Ausführung, bei welcher das „Ab!“ den Abzug aus dem Barren verkündet, und Andere zur Uebung einziehen.

Der Lehrer kann bei ſolchen in regelmäßigen Zeiten aufeinanderfolgenden Uebungen die Schüler der aufgeſtellten Reihen auch auffordern, laut wie er ſelber die Zeiten zu zählen, was die Belebung und Ordnung der geſammten Darſtellung ſehr befördert und zugleich Alle in größere Spannung verſetzt.

Dann kann geboten werden, es ſolle der Erſte jeder Reihe vorn in den Barren treten, in den Stütz hüpfen und ſechs,

*) Der Verfaſſer gebraucht hier und einigemale ſpäter das von ihm unverſtandene Wort „Rung“.

acht, oder zehn Zählzeiten in demſelben verharren und dann zum Stehen niederhüpfen, drei Schritte vorwärts gehen und hierauf wiederum zum Stütz hüpfen, in welchem zehn Zeiten lang verharrt wird, und ſo fort zu üben bis zum Ende des Barrens, während je bei einem Hüpfen zum Stütz der Zweite, Dritte, Vierte und die Folgenden nacheinander in den Barren einziehen und gleich dem Erſten die Uebung darſtellen, ſo daß die Zahl der gleichzeitig Uebenden immer wächſt, bis der Barren eine ganze Reihe aufgenommen hat, welche, wenn auch der Letzte derſelben eingezogen iſt, nach und nach immer mehr abnimmt, bis der Letzte endlich abzieht.

Die gleiche Uebung, wobei je nach dem Stütz die Uebenden zum Stehen um eine Schrittlänge vorwärts niederhüpfen und alsbald wiederum zum Stütz hüpfen.

Die gleiche Uebung, wobei die Einziehenden rückwärts in den Barren eintreten und nach dem Stütz je um eine Schrittlänge rückwärts niederhüpfen.

3. Nun können wieder zugleich Mehrere in den Barren geboten werden, und es kann befohlen werden: Acht! Hüpfen zum Stütz! — Stützt! und hierauf: Sitz hinter der rechten Hand! — Sitzt! wobei mit links um der Wechſel zum **Seitſitz** auf dem Holm erfolgt.

Dann: Wechſeln zum Stütz! — Stützt! dann wiederum: Sitz hinter der linken Hand! — Sitzt!

Wie nun hier der Wechſel vom Stütz zum Sitz und umgekehrt vom Sitz zum Stütz geordnet ward, ſo kann nun, wenn die Uebenden im Sitz hinter der linken Hand ſind, geboten werden: Acht! Wechſeln zum Sitz hinter der rechten Hand! — Sitzt! und ſofort: Hinter der linken Hand! — Sitzt! und endlich nach dieſem Sitzwechſeln kann folgen:

Acht! Aus dem Sitz zum Stehen! — Steht! und hierauf: Zum Sitz hinter rechter (oder linker) Hand! — Sitzt! ſo daß der Wechſel von Stehen, Stütz und Sitz in die mannigfaltigſte Aufeinanderfolge gebracht werden kann.

4. Hierauf kann folgende Uebung, welche der Lehrer in freierer Ordnung ausführen läßt, vorgenommen werden. Der Erſte hüpft vorn am Barren in den Stütz auf beiden Holmen und ſetzt ſich zum Seitſitz hinter die rechte Hand, greift mit Riſtgriff beider Hände den Holm ſo, daß die Arme auf den beiden äußeren Seiten der Oberbeine vertheilt faſſen, und nun der Sitzende ſich im **Sitz- und Stützwechſel** ſeitwärts rechts bis an das Holmende des Barrens fortbewegt. Alle Einzelnen folgen in kleinen Zwiſchenräumen dem Erſten nach, bis die ganze Reihe die Uebung ans Ende des Holmes vollbracht hat, worauf der Erſte vorn am Barren in den Stütz hüpft, ſich hinter die linke Hand ſetzt und nun ebenſo im Seitſitz ſeitwärts links die Uebung darſtellt, die Reihe ihm nachfolgt.

In ähnlicher Weiſe kann nun auch geordnet werden, daß ſich die Uebenden mit dem oben beſchriebenen Sitzwechſel hinter der rechten und linken Hand über die Länge beider Barrenholme fortbewegen, während die Hände nach jedem erfolgten Sitzwechſel weiter greifen.

5. Nachdem nun in gleicher Weiſe, wie das Hüpfen zum Stütz auf beiden Holmen auch das Hüpfen zum Stütz mit Riſtgriff auf nur einem Holme geübt worden iſt, kann der Lehrer die Schüler auch das **Wechſeln** aus dieſem Stütz auf einem Holme **zum Sitz** zwiſchen beiden Armen **mit rechts** oder links **Drehen** darſtellen laſſen und ebenſo die Rückveränderung aus dem Sitz zu dem Stütz, wobei die Arme den Griff und die räumliche Lage der Hände unverrückt einhalten müſſen.

Hieran ſchließt ſich dann die Uebung, wobei die auf einem Holme Seitſitzenden aufgefordert werden, im Stützwechſel (mit Riſtgriff) auf den gegenüberliegenden Holm ſich hinüber zu ziehen und dann zum Sitz zwiſchen beiden Armen auf dem gleichen Holme zu drehen [oder ſich auf den anderen wieder zurückzuſtoßen], worauf die Uebung mehreremal ſtets von einem Holme auf den anderen aufeinanderfolgend dargeſtellt werden kann.

b. Das Stützeln.

6. Wenn die Schüler durch Dauerſtehen im Stütz genug Kräftigung und durch anderweiten verſchiedenen Gebrauch der Stemmkraft der Arme Gewandtheit erlangt haben, ſo kann der Lehrer auch die Fortbewegung im Stütz, das **Stützeln**, etwa auf folgende Weiſe vornehmen.

Mehrere werden in den Barren zum Stütz geboten und der Lehrer fordert die Uebenden auf, ſich im Wechſel bald mehr auf dem linken, bald mehr auf dem rechten Arme zu tragen, was dann durch Zählen links, rechts und ſo fort im Takte geordnet werden kann. [Bei den Verſuchen findet leicht ein unwillkürliches Verſchieben der Schultern ſtatt. Der Lehrer macht dies daher zu einer bewußten Uebung, indem er anordnet:] Stütz auf beiden Holmen und bei ſtützfeſten Armen Viertel-Drehung rechts oder links zur Drehhalte auf Dauer und hin und her rechts und links aufeinanderfolgend. Wenn dies geht, ſo kann bei erneuerter Runde der Reihe das Uebertragen der Körperlaſt von einem Arme auf den anderen mit der Veränderung geboten werden, daß bei dem wechſelnden Stütz je der weniger belaſtete Arm mit leichter Hebung den Stütz der Hand auf dem Holme auf die Dauer einer ſchnellen Schrittzeit verläßt, die Uebenden an Ort ſtützeln.

Verſuchsweiſe kann bei dieſem Stützeln an Ort auch der Griff inſofern verändert werden, als die Schüler mit Einwärtsdrehen eines Armes nach dem anderen den Speichgriff an den Holmen aufgeben, um ſich mit Ellengriff auf kürzere oder längere Dauer im Stütz zu erhalten.

7. Bei erneuerter Runde wird dann das Stützeln vorwärts geboten, wobei die kleinen Stützſchritte zuweilen auch der Folge und Zahl nach durch Zählen links, rechts und ſo fort im Zeitmaße geordnet werden können.

8. Haben die Schüler einiges Geſchick in dieſen Uebungen, ſo läßt der Lehrer den Erſten und nach ihm der Reihe nach alle Anderen vorn am Barren mit der Aufforderung in den Stütz

ſpringen, daß ein Jeder nun vorwärts ſtützle mit beliebiger Zahl der Schritte, dann mit Unterbrechung der Bewegung niederhüpfe, um nach einigen zurückgelegten Schritten im Vorwärtsgehen auf dem Boden von neuem mit dem Hüpfen zum Stütz und vorwärts Stützeln zu beginnen und mit dieſem **Wechſel des Stützelns und Gehens** ſich bis ans Ende des Barrens fortbewegen. Die Uebung kann auch bei Beſtimmung der Schritte des Stützelns und Gehens durch Zählen im Takte geordnet werden, ferner mit beſtimmt geforderter geſtreckter und geſchloſſener Haltung der Beine bei aufrecht gehaltenem Oberleibe, mit Kniehebhalte beider Beine oder nur eines und mit Quergrätſchhalte.

9. In gleicher Weiſe wird auch das **Stützeln** in der Richtung **rückwärts** angeordnet und geübt.

10. Sodann auch das **Stützeln ſeitwärts** links oder rechts mit Riſtgriff auf einem Holme, wobei den Anfängern gewährt wird, den aufliegenden Leib bei überhangendem Rumpfe nachrutſchen zu laſſen, von den Geübteren aber allmählich die reinere Darſtellung des Seitwärtsſtützelns verlangt wird. Die gleiche Uebung des ſeitwärts Stützelns wird auch nachdem der Griffwechſel aus dem Riſtgriff zum Kammgriff auf einem Holm erſt wechſelhandig dann gleichhandig geübt iſt, mit Kammgriff ausgeführt.

c. Das Schwingen zum Sitz und der Sitzwechſel.

11. Bevor man zu der Uebung des Vor- und Rückwärtsſchwingens im Stütz bei geſchloſſenen Beinen fortſchreitet, iſt es nöthig, auf die Gefahr des Einknickens mit den Armen vorzubereiten. Dies geſchieht durch Verſuche, ſich auf beiden gebogenen Armen zwiſchen den Holmen eine Weile lang im **Knickſtütz** zu erhalten und ſich zum Knickſtützen in ſchnellerer oder langſamerer Bewegung aus dem Quer-Stütz zu ſenken. Das **Schwingen** erfolgt dann vorſichtig zuerſt bis zur Höhe der Holme und dann über die Höhe der Holme hinaus.

(*) 12. Für die Uebungen des **Vorſchwingens zum Sitz**

bemüht man ſich den Schwung ſogleich mit dem Aufſchwunge zum Stütz zu erlangen, für die des **Rückſchwingens zum Sitz** ſogleich mit dem erſten Rückſchwunge.

Der Sitz iſt entweder Schenkelſitz auf einem Beine, dem rechten auf dem rechten Holme, oder dem linken auf dem linken Holme, während das andere zwiſchen den Holmen verbleibt, oder Sitz auf beiden Beinen, wenn beide ungetrennt über den rechten oder über den linken Holm hinübergeſchwungen werden.

Das Schwingen aus dem Sitz zum Stütz zurück und zum Stehen geſchieht ſtets in entſprechender Weiſe; oder es wird auch nach außen neben den Barren, doch nur auf beſtimmtes Gebot, abgeſprungen.

(*) 13. Das Schwingen der Beine aus dem Sitz vor der linken Hand über den Holmen hin zum Sitz vor der rechten Hand heißt: Sitzwechſel **zur Kehre.**

Dieſer Sitzwechſel kann mehreremal aufeinanderfolgend und endlich auch ſo geübt werden, daß der Uebende nach jedem Sitzwechſel je mit der Hand, von welcher der Abſchwung aus dem Sitz erfolgt iſt, weitergreift, ſo daß ſich derſelbe über die Länge des Barrens vorwärts fortbewegt oder rückwärts, je nachdem die Hand beim Weitergreifen vorwärts oder rückwärts greift und die Bewegung des ganzen Leibes dieſen verſchiedenen Richtungen folgt.

(*) 14. Für das Hüpfen zum Stütz und das **Vorſchwingen** der ſeitgrätſchenden Beine zum **Grätſchſitz** auf den Holmen vor beiden Händen, ebenſo für den Stütz und das Rückſchwingen der ſeitgrätſchenden Beine zum Grätſchſitz auf den Holmen hinter beiden Händen gelten dieſelben Regeln wie für das Schwingen zum Sitz auf einem Holme; nur erfolgt das Schwingen aus dem Sitz zunächſt immer wieder zwiſchen die Holme zurück.

15. Dieſes Schwingen aus dem Sitz wird dann mit dem zum Sitz ſo verbunden, daß aus dem Grätſchſitz vor den Händen der Sitzwechſel zum Grätſchſitz hinter den Händen in einem Schwung dargeſtellt wird und der **Sitzwechſel** mit Grätſchſitz,

mehreremal aufeinanderfolgend, bald mit Rück- bald mit Vorschwung ausgeführt wird.

16. Dann kann auch geordnet werden, daß ein jeder Einzelne vorn am Barren in den Stütz hüpfe, die Beine zum Grätschsitz vor die Hände schwinge und dann vorwärts über die Beine fort zum Stütz auf beiden Holmen weitergreife, um mit einem Vorschwung aufs Neue zum Grätschsitz vor den Händen zu wechseln, worauf die Arme wieder über die Beine hin weitergreifen, und sofort der Sitzwechsel so lange fortgesetzt wird, bis sich der Uebende vorwärts über die ganze Länge des Barrens fortbewegt hat.

In gleicher Weise kann nun auch jeder Uebende vorn am Barren rückwärts eintreten, in den Stütz springen, und rückwärts zum Grätschsitz hinter den Händen schwingen, wobei dann die Hände rückwärts über die Beine hin weitergreifen, und der Uebende mit Rückschwüngen je aus dem Grätschsitz vor den Händen zum Grätschsitz hinter denselben sich rückwärts über die ganze Länge des Barrens fortbewegt.

d. Der Liegestütz.

(*) 17. **Liegestütz vorlings** auf beiden Barrenholmen, wobei die Füße bei gestreckter und gegrätschter Haltung der Beine auf den inneren Fußseiten aufliegen.

Die gleiche Uebung, wobei die Arme bald zum Knickstütz gebeugt, bald zum gewöhnlichen Stütz gestreckt werden, ein langsameres oder schnelleres Wippen der Arme erfolgen kann.

(*) **Liegestütz rücklings** auf beiden Barrenholmen; im Uebrigen wie die vorhergehende Uebung zu ordnen.

(*) Liegestütz vorlings auf beiden Barrenholmen und kopfwärts wechselarmig Fortstützeln über die Länge des Barrens, wobei die Beine in gestreckter Haltung nachrutschen.

Die gleiche Uebung im Liegestütz rücklings auf beiden Holmen.

Beide Uebungen können auch bei gebogenem Leibe so dargestellt werden, daß die aufgestellten Füße gehen, während mit

den Händen geſtützelt wird, was die leichteren Stufen dieſer Darſtellung ſind.

18. Ferner*) kann geordnet werden, daß im Seitſtütz innen auf einem Holme die Kniee ſtark gebeugt, die Ferſen gehoben und die Fußriſte auf den hinter den Turnenden liegenden Holm aufgelegt werden, und daß dann die Arme auf ihrem Holme ſeitwärts ſtützeln, während die Füße auf dem anderen gleichſam gehend und ſchleifend in gleicher Richtung nachfolgen.

Zweite Stufe.

Alle Uebungen der erſten Stufe müſſen hier wiederholt werden, ſo daß die Schüler mit Erfolg zu den folgenden Darſtellungen übergehen können. Wir überlaſſen dem Lehrer, die Ausführung der verſchiedenen Gemeinübungen am Barren an gemeſſene Zeiten zu binden, ſowie ſolche als Dauerübungen und Uebungen um die Wette zu geſtalten, indem wir bemerken, daß dieſe Uebungsweiſen in vielen Fällen eine ſehr geeignete Anwendung finden und darum ſehr zu empfehlen ſind; und geben nun zu jeder der vier Uebungsgruppen, welche die Schüler kennen gelernt haben, Erweiterungen, welche ihrerſeits wieder zu Gemeinübungen, Dauerübungen und Wettübungen verwerthet werden können.

a. Der Querſtütz.

[Die Uebungen ſind hauptſächlich zweierlei: Sie beſtehen in

1. Veränderungen in der Thätigkeit der Arme, als:] Stütz und Senken zum **Unterarmſtütz** mit nur einem Arme und Wiedererheben deſſelben zum geſtreckten Armſtütz. Wird links und rechts geübt. — Stütz und wechſelarmiges Senken zum Unterarmſtütz auf beiden Armen und wechſelarmiges Erheben zum geſtreckten Armſtütz.

Stütz und wechſelarmige **Stützkehre** [d. i. halbe Drehung um die Längenaxe im Stütz].

*) Die Uebung iſt an die Stelle der vom Verfaſſer gewählten Fortbewegung ſeitwärts im Stand auf den Sohlen, welche meiſtens unſchön ausgeführt wird, geſetzt.

Stütz und zwei, drei, vier aufeinanderfolgende **Stützhüpfe** an Ort und vorwärts, wobei je nach dem Stützhüpfen der Uebende einige Schritte vorwärts auf dem Boden vorwärts geht, damit die Nachrückenden üben können.

Stütz und Senken mit mäßiger Beugung der Arme zum Knickstütz und hierauf Wiederkehr zum gestreckten Armstütz. Die Schüler werden aufgefordert, das Senken zu immer größerer Beugung der Arme auszubilden. Hierbei mag auch das Vor- und Rückschwingen im **Knickstütz** bis zur Barrenhöhe allmählich gewagt werden.

[(*) 2. Veränderungen in den dem Stütz zugeordneten Beinthätigkeiten, als:]

Stütz und Vorspreizen rechts oder links, bis zur Höhe der Holme und höher, hin und her Spreizen beider Beine vor- und rückwärts, Fersenheben bis zum Anfersen, Knieheben bis zum Anknieen, danach Beinstoßen.

Spreizhalten, Fersenhebhalten, Kniehebhalten auf Dauer. [Für Mädchen ist nur das flüchtige Beinkreuzen im Stütz zu empfehlen.]

b. Das Stützeln.

3. **Stützeln während des Schwingens** im Stütz, wobei bei jedem Rückschwunge (oder auch beim Vorschwunge) ein kleiner Stützschritt erfolgt. Das Stützeln geschieht zuerst bei möglichst ruhiger und gestreckter Haltung der geschlossenen Beine an Ort, so daß die Hände genau wieder auf die nämliche Stelle greifen, sodann an Ort mit Vor- und Rückgreifen jeder Hand, darauf von Ort vorwärts und rückwärts, und zwar: rechts (links) vor, links (rechts) nach, und: rechts vor, links vor, ohne und mit deutlichem hin und her Drehen bei jedem Stützschritte, endlich auch im dauernden Schrägstütz mit seitwärts Schwingen, welches mit stützfesten Händen vorgeübt ist.

c. Schwingen und Sitzwechsel, das Ab- und Ausschwingen vom Barren.

(*) 4. Es werden zuerst die im Vorhergehenden genannten Beinübungen (Bewegungen und Haltungen) beim Schwingen

wiederholt. Das Schwingen mit einer Quergrätschhalte kommt hinzu und namentlich:

Das rasche **Seitgrätschen** und Schließen beim Vorschwingen über den Holmen, beim Rückschwingen und dann sowohl beim Vorschwingen als auch beim Rückschwingen.

(*) 5. Stütz und Schwingen aus dem Sitz vor einer Hand zum Sitz hinter derselben Hand, oder **Sitzwechsel zum Halbmond.** Der Sitz ist wiederum Sitz auf einem Beine (Reitsitz) oder Sitz auf beiden Beinen (Außenquersitz). Dieser Sitzwechsel wird bald mit Rück-, bald mit Vorschwingen begonnen; im letzteren Falle wird aus dem Sitz hinter der Hand zum Sitz vor derselben Hand gewechselt. Beides wird bald auf dem Holme, auf welchem die linke Hand stützt, bald auf dem Holme, auf welchem die rechte Hand stützt, dargestellt.

Wenn stets nach einem Sitzwechsel zum Halbmond aus dem Sitz hinter der Hand zum Sitz vor derselben Hand vorgeschwungen wird, wobei je nach erfolgtem Sitz vor der Hand diese über das Bein weiter vorwärts greift, so kann die ganze Bewegung vorwärts über die Länge des Barrens hin erfolgen.

Die Bewegung rückwärts über die Länge des Barrens wird so dargestellt, daß der Uebende je nach einem Sitz vor der Hand mit Halbmondschwung rückwärts zum Sitz hinter die gleiche Hand wechselt, die dann rückwärts über das Bein weitergreift.

(*) 6. Stütz und Schwingen aus dem (Reit- oder Außenquer-) Sitz vor einer Hand zum Sitz hinter der anderen Hand, oder **Sitzwechsel zur Schlange.** Auch dieser Sitzwechsel erfolgt bald mit Rückschwingen hinter, bald mit Vorschwingen vor eine Hand, wobei die Bewegung bald vor oder hinter der rechten Hand, oder vor oder hinter der linken Hand beginnt, was die Darstellungsweise dieser Uebung sehr vervielfältigt.

In ähnlicher Weise wie die vorherbeschriebene Uebung kann auch mit dem fortgesetzten Schlangenschwung vorwärts und vorwärts Weitergreifen über das Bein mit einer Hand die Fortbewegung vorwärts über die Barrenlänge geordnet werden.

Ebenso mit dem Schlangenschwung rückwärts die Fortbewegung rückwärts über die Länge des Barrens.

7. Sprung zum Stütz mit Vorschwingen und Niederspringen. Die Uebung wird mehreremal aufeinanderfolgend als Fortbewegung vorwärts durch und über die Länge des Barrens gemacht.

Stütz, Schwingen und nach einer bestimmten Zahl wiederkehrender Rückschwünge Niedersprung. Wird vorn und hinten an den Holmenden des Barrens mit Sprung aus dem Barren oder mit Sprung in den Barren geübt.

Mehrere Schwünge rückwärts und Niedersprünge werden auch als Fortbewegung rückwärts durch und über die Barrenlänge geordnet.

Stütz, Schwingen und nach einer bestimmten Zahl wiederkehrender Vorschwünge Niedersprung.

Wird wie die vorhergehende Uebung und auch als Fortbewegung vorwärts durch und über die Länge des Barrens geordnet.

(*) 8. Stütz, Schwingen und Abschwingen zum Niedersprung. Wird über den Holm vorlings vor der rechten oder linken Hand mit einem Vorschwung als **Kehre** und dann auch über den Holm rücklings hinter der rechten oder linken Hand mit einem Rückschwunge als **Wende** ausgeführt. Beidemale wird streng darauf gehalten, daß je mit erfolgendem Niedersprunge der Barren seitlings von dem Uebenden bleibt, und dieser mit der dem Barren zugekehrten Hand den überschwungenen Barrenholm zur Sicherung seines Gleichgewichtes erfaßt.

9. Unterarmstütz und Schwingen bis zur Höhe und über die Höhe der Holme.

(*) Wird auch zum Grätschsitz vor oder hinter den Händen geordnet.

d. Der Liegestütz.

(*) 10. Stütz und Rückschwingen zum gestreckten Liegestütz vorlings und ebenso Stütz und Vorschwingen zum gestreckten Liegestütz rücklings. Wird auch zum **Liegestützwechsel**

mit Vorſchwingen aus dem Liegeſtütz vorlings zu dem rücklings und umgekehrt mit Rückſchwingen aus letzterem zu dem erſteren geübt.

(*) Liegeſtütz vorlings und **Stützhüpfen** an Ort oder von Ort kopfwärts; wird ebenſo im Liegeſtütz mit gebeugten Armen rücklings geübt. [Bei der Bewegung von Ort werden ſich je nachdem die Beine anfangs ſtrecken oder beugen, oder die Füße werden ſogleich mit dem Hupf der Hände rutſchend nachgezogen.

Auf noch andere Uebungen am Barren kommen wir unter der Ueberſchrift „Hangübungen“ zurück.]

B. Die Stemmübungen am Stemmbalken.

Der **Stemmbalken,** auf deſſen Verwendung zu Schwebeübungen oben im Vorbeigehen hingewieſen iſt, dient uns zu (*) Uebungen des Stützes auf ganzer Hand, des Sitzens und Knieens in Verbindung mit dem Hupf und Sprung. Die eigenthümlichen Darſtellungen können zum Theil als Erſatz der Uebungen gelten, die das Springen am Pferd ausmachen, und ſprechen ſchon mit Bezug auf dieſe Aehnlichkeit die jüngeren Alter ſehr an.

Die Länge unſeres Stemmbalkens, um welchen die Schüler in einer Reihe aufgeſtellt werden, macht es auch hier möglich, gleichzeitig immer mehrere in taktmäßiger Gemeinübung zu beſchäftigen, ſo daß der Wechſel der Uebungen ſchneller durch die Runde geht.

Der Stemmbalken, ein ſieben bis neun Meter langer Fichtenſtamm wird auf zwei ſenkrecht eingegrabenen Ständern, welche er mit ſeinen beiden Enden um ein Meter überragt, ſo befeſtigt, daß die obere wagrecht ausgedehnte Fläche des Stammes etwa ſechzig bis fünfundſiebzig Centimeter über dem Boden liegt. Der Baum wird zuerſt als vierkantiger Balken behauen und dann ſo bearbeitet, daß er oben eine beinahe flachgewölbte Stützfläche hat, welche nach den ſenkrechten Seiten des Stammes allmählich mit ſtark abgerundeten Seitenkanten abfällt. Auch die beiden dem Boden zugekehrten Längenkanten des Balkens müſſen ſo abge-

rundet werden, daß die Uebenden beim heftigen Anſtoßen an dieſelben nicht leicht verletzt werden; ebenſo werden die beiden Endſtücke des Balkens flach gewölbt und nach der oberen Stützfläche und nach beiden Seitenflächen hin allmählich abgerundet. Die durchgängig gleichmäßige Breite des befeſtigten Balkens in wagerechtem Durchmeſſer von einer Seitenfläche zur anderen beträgt etwa zwanzig bis fünfundzwanzig Centimeter, während ſeine Höhe von der unteren Seite bis zur Stützfläche dreißig Centimeter beträgt.

Der Boden unterhalb des Stemmbalkens wird mit weichem Sande überdeckt.

Erſte Stufe.

a. Das Aufſitzen und das Abſitzen.

1. Die Schüler werden aufgefordert, der Reihe nach an der vorderen Seite des Stemmbalkens mit Anlauf und einem Aufſprung beider geſchloſſenen Beine, welcher überhaupt für alles Springen am Balken gelten ſoll, zum Grätſchſitz aufzuſitzen, wobei die zum Stütz vorgreifenden Arme den Springenden unterſtützen im gemiſchten Sprunge.

An dieſe Uebung des Aufſitzens, welche bei der mäßigen Höhe des Stemmbalkens bald erlernt wird, ſchließt ſich dann die zweite Forderung für die Sitzenden, ſich im Stütz- und Sitzwechſel über die Länge des Balkens vorwärts fortzubewegen und dann am Ende desſelben aus dem Sitz niederzuſpringen.

Wenn nun etwa die ſechs Erſten der Reihe in Abſtänden auf der langen Stützfläche vertheilt ſind, ſo kann der Lehrer ordnen, daß die Fortbewegung vorwärts unterbrochen werde, und die Schüler ſich wieder in dieſem Stütz- und Sitzwechſel rückwärts bewegen, worauf dann wieder die Bewegung vorwärts geboten wird.

Die Uebung kann dann auch im Takte nach dem Zählen dargeſtellt werden und endlich auch an Ort ſo geübt werden, daß bei längerer Dauer des Stützes und Sitzes namentlich der **Querſchwebeſtütz** bei gegrätſchten Beinen und gehobenem Leibe zur vorwaltenden Uebung gemacht wird.

2. Anlauf Mehrerer an der Längenseite des Stemmbalkens und Hupf oder Sprung auf beiden Beinen zum **Seitstütz**. Wird je nach erfolgtem Niedersprung mehreremal aufeinanderfolgend und dann auch zum Dauerstütz geübt.

Sprung an der Seite zum Stütz und rechts oder links **Drehen zum Seitsitz** auf beiden Schenkeln. Bei stützfesten Armen ebenso durch Drehen der Wechsel zum Stütz.

3. Sprung an der Seite zum Stütz und Ueberheben oder Ueberschwingen des rechten Beines zum **Reitsitz**, wobei der Uebende eine viertel Drehung links macht. Ebenso rechts Absitzen zum Stütz an der Seite. — Die Uebung wird dann mit rechts Drehen auch links gemacht und bei Geübteren sofort im Wechsel, bald rechts, bald links, worauf mit Niedersprung an der Seite abgegangen wird.

Die gleiche Uebung, wobei je ein Aufsitzen rechts aus dem Stütz und ein Absitzen links zum Stütz, oder ein Aufsitzen links und ein Absitzen rechts mehreremal aufeinanderfolgend dargestellt werden.

b. Stütz, Sitz, Knieen und Stehen auf dem Balken.

4. Seitsitz und Fortbewegung im **Stütz- und Sitzwechsel** seitwärts rechts, oder links über die Länge des Balkens.

Dieser Stütz- und Sitzwechsel wird auch an Ort mit Dauerschwebestütz des bei geschlossenen Beinen gehobenen Leibes geübt.

Wechseln aus tsitz zum Reitsitz mit Ueberschwingen des rechten oder linken Beines und viertel Drehung rechts oder links aus dem Sitz, und ebenso Wechseln aus dem Reitsitz zum Seitsitz. — Dabei können die Arme den Uebenden unterstützen, oder es wird ohne Armhülfe geordnet.

5. Stütz an der Seite und Knieheben zum **Aufknieen**; ebenso mit Kniestrecken Wechseln aus dem Knieen zum Stütz. Niedersprung mit Rückschwingen in möglichste Weite als **Abhurten** rückwärts um die Wette.

Knieen und Fortbewegung im **Knie- und Stützwechsel** seitwärts rechts oder links über die Länge des Balkens.

Dieser Knie- und Stützwechsel wird auch an Ort, mit Dauerschwebestütz bei gehobenen Knieen geübt.

6. Reitsitz und Aufschwingen aus dem Sitz zum **Hockstehen** hinter den stützfesten Armen oder zur **aufgerichteten Stellung**. Bei der Rückkehr zum Reitsitz kann der Uebende mit Kniebeugen im Stande die Arme wieder zum Stütz aufstemmen und den Leib mit den Beinen zum Reitsitz senken.

7. Gebeugter **Liegestütz** vorlings auf der Länge des Balkens und kopfwärts oder fußwärts Gehen auf Händen und Füßen über die Länge des Balkens.

Gestreckter Liegestütz vorlings und im Gehen, wie bei der vorausgehenden Uebung.

Zweite Stufe.

a. Der Sprung auf und über den Balken.

1. **Sprung** an dem vorderen Ende des Stemmbalkens **zum Grätschschwebestütz**. Rückwärts Abschwingen aus dem Schwebestütz zum Niedersprung.

Sprung zum Reitsitz, Schwebestütz und wechselhandiges **Stützeln** an Ort, oder in der Richtung vorwärts oder rückwärts. Die Uebung kann mit Fortbewegung über die Länge des Balkens so geordnet werden, daß je nach einer beliebigen, oder gemessenen Zahl mehrerer Schritte im Stütz zum Sitz gewechselt wird.

Sprung an dem vorderen Ende des Stemmbalkens zum Stehen in tiefer Kniebeuge hinter den stützfesten Händen **(Aufhocken)**, oder zum Stehen in aufgerichteter Stellung. Die Rückkehr zum Niedersprung erfolgt mit tiefem Kniebeugen und Aufstützen der Hände.

Die gleiche Uebung: das **Aufhocken** u. s. w. an der Seite des Balkens.

Sprung mit Stütz und halber **Drehung** rechts oder links **zum Seitſitz**, an der Seite des Balkens. Die Uebung, welche in ununterbrochener Folge der Bewegungen gemacht wird, kann dann zum Niederſprung ſo geordnet werden, daß aus dem Sitz und Stütz mit halber Drehung rechts oder links niedergeſprungen wird.

Sprung und Aufſitzen **zum Reitſitz** rechts oder links und dann Abſitzen rechts oder links zum Niederſprung.

2. Sprung und Aufſchwung der geſchloſſenen Beine über den Balken hin zum Seitſitz auf dem Balken ſeitlings rechts von der ſtützfeſten rechten Hand oder ſeitlings links von der linken Hand: **Flankenſchwung zum Seitſitz.**

Der Niederſprung wird mit Vorſchwingen mit Hülfe der ſtützenden Arme als **Abhurten vorwärts** um die Wette möglichſt weithin gemacht.

Flanke über den Balken. Wird mit Aufſchwung der Beine rechts und links hin geübt und zwar ſo, daß bei dem Niederſprung im erſteren Falle die linke Hand am längſten ſtützfeſt bleibt und dann noch den Niederſprung ſichern hilft.

Geübtere können nun auch den **Flankenſchwung zum Seitſitz mit Handlüften** ſo darſtellen, daß beim Sprung rechts die rechte, beim Sprung links die linke Hand den ſchwingenden Leib durchläßt, ſo daß ſie mit dem Niederſchwung zum Sitz auf die kaum verlaſſene Stützfläche wiederkehrt und das Aufſitzen ſichern hilft.

b. Sitzwechſel.

3. **Seitſitz-Wechſel mit Stütz** an gleicher Seite des Stemmbalkens. Man macht aus dem Seitſitz eine halbe Drehung zum Stütz vorlings mit Hülfe der ſeitlings vom Leibe rechts oder links aufſtemmenden Arme und dann nochmals eine gleiche halbe Drehung wieder zum Seitſitz. Die Uebung kann bei wechſelndem Drehen rechts oder links hin und her, bei fortgeſetztem Drehen in gleicher Richtung mit Fortbewegung über die Länge des Balkens gemacht werden.

Seitſitz-Wechſel mit Drehen **im Sitz** zur halben Drehung

rechts, wobei die geschlossenen Beine von einer Seite des Balkens auf die andere Seite desselben übergeschwungen werden. Wird mit oder ohne Armhülfe geübt.

4. Aufsitzen zum Reitsitz. Ein Bein spreizt rückwärts nach außen im Bogen herum mit dreiviertel Drehung links beim Aufsitzen nach der rechten Leibesseite. Beim Aufsitzen links hin geschieht die Drehung rechts herum: **Schraubenaufsitzen** (rückwärts). Wird auch aus dem Sprung geübt.

Aufsitzen zum Reitsitz aus dem Seitsitz durch den Seitstütz mit einer dreiviertel Drehung. Beim Aufsitzen rechts geschieht die Drehung links, und das rechte Bein spreizt im Bogen von außen nach innen vor dem linken Beine vorüber, beim Aufsitzen links geschieht die Drehung rechts: **Schraubenaufsitzen vorwärts.** Die Rückbewegung aus dem Reitsitz zum Seitsitz ergiebt sich von selber. Wird stets mit Armhülfe geübt.

Reitsitzwechsel mit ganzer Drehung. Rückwärts Absitzen mit einem Beine und Schraubenaufsitzen rückwärts mit demselben Beine in ununterbrochener Bewegung: **Schraube.** Wird mit Fortbewegung über die Länge des Balkens geübt.

5. Reitsitzwechsel zum Reitsitz mit halber Drehung rechts oder links und Kreuzung der rückschwingenden Beine, bei vor dem Leibe stützfesten Armen: **Schere mit Rückschwingen.**

Reitsitzwechsel mit halber Drehung rechts oder links und Kreuzung der vorschwingenden Beine, bei hinter dem Leibe stützfesten Armen: **Schere mit Vorschwingen.** — [Beide Scheren können auch von Ort geübt werden.]

c. Der Kniesprung.

6. Knieen und Niedersprung ohne Armhülfe vorwärts oder rückwärts zum Stehen auf dem Boden: **Kniesprung.**

Knieen und **Kniesprung** ohne Armhülfe zum Hockstehen oder zum gestreckten Stehen auf dem Balken.

Knieen und **Kniesprung** ohne Armhülfe mit viertel oder

halber Drehung [zum Stehen auf dem Boden, unter Aufsicht auch] zum Hockstehen auf dem Balken.

C. Das Bockspringen.

Die Uebungen im Stütz, im Sitzen und Knieen treten bei dem Bock in Verbindung mit dem Springen in verschiedenen Zusammensetzungen hervor und haben wesentlich zum Zweck den eigenthümlichen (*) Sprung über den Bock bei gegrätschten Beinen mit Hülfe der stemmenden Arme auszubilden, wenn auch hierbei die Möglichkeit der Darstellung anderer Uebungen als die zunächst an dieser Vorrichtung beabsichtigten so gut wie bei den meisten anderen Turngeräthen gegeben ist.

Unsere Schüler sind durch mancherlei Uebungen des Sprunges, durch verschiedene reine Stemmübungen am Barren und die gemischte Anwendung der Stemmkraft am Stemmbalken vorbereitet, das Bockspringen vorzunehmen.

Wir gebrauchen zwei verstellbare **Böcke.** Diese bestehen aus einem gepolsterten oder auch ungepolsterten, an allen Ecken stark abgerundeten Kasten, welcher vierzig Centimeter lang, fünfundzwanzig Centimeter breit und fünfunddreißig Centimeter hoch ist. Derselbe ist auf vier, mit stellbaren Schiebern versehenen Beinen angebracht. Die senkrechte Höhe der oberen Fläche des Bockes vom Boden beträgt bei den kleinsten Böcken fünfundsiebzig Centimeter und kann bei den größten für die Schüler der zweiten Altersstufe bis zu einhundert und zehn Centimeter erhöht werden.

Die zwei Böcke werden der Länge nach in einem Abstande von etwa vier Schritten gleichlaufend unter einander zum niedrigsten Stande gestellt, zum Absprung wird vor jeden Bock ein Sprungbrett gelegt. Die Schüler werden in zwei Reihen getheilt und bei einem Abstande der Ersten einer jeden Reihe von etwa zwölf Schritten von der nächsten Seite des Bockes in einer Linie aufgestellt, die nach dem Bockspringen der Einzelnen zugleich die Umzugslinie der Nachrückenden wird und längs der Anlaufbahn der Springenden hinläuft, sodaß eine jede Reihe den Umzug nach

den entgegengesetzten äußeren Seiten um die Böcke macht, der zwischen den aufgestellten Reihen liegende Raum frei bleibt und nur von den Anlaufenden der beiden Reihen benutzt wird, während der zwischen beiden Böcken stehende Lehrer die Uebung und Ordnung Aller übersieht.

Nachdem nun für alle Aufsprünge von dem Brette und für alle Niedersprünge das Springen auf gleichen geschlossenen Füßen vorausgeordnet ist, beginnen die Uebungen. Hat der Lehrer ungleich Geübte, so kann bei Vertheilung der Schüler in die beiden Reihen die Rücksicht genommen werden, daß die weniger Geübten in die eine Reihe, die Geübteren in die andere Reihe geschieden werden, damit er selber der Reihe der Ungeübteren Hülfe leisten kann, während zwei der vorgeübteren Schüler der anderen Reihe bei dieser Hülfe geben und hinter dem Bocke aufgestellt bleiben, sobald sie selber geübt haben.

Erste Stufe.

a. Der Sprung zum Sitz auf dem Bocke und das Absitzen.

1. Sprung zum Reitsitz auf den Bock und Ueberrutschen zum Niedersprung auf der hinteren Seite desselben, mit Hülfe der Arme. Der Sprung wird anfangs nur zum Sitz vor der Mitte der Bocklänge und dann auch zum Sitz hinter der Mitte verlangt und wird oft wiederholt, um die Schüler mit der Uebung vertrauter zu machen. Besonders muß darauf gesehen werden, daß die Schüler einen rechten Gebrauch von den zum gestreckten Stütz aufstemmenden Armen machen, den gemischten Sprung und nicht den mehr reinen Sprung in Anwendung bringen.

Sprung zum Reitsitz, Schwebestütz bei gegrätschten und gestreckten Beinen, was mehreremale im Wechsel mit dem Sitze ausgeführt wird, und hierauf Rückschwingen aus dem Sitz zum Niedersprung auf das Brett vor dem Bocke.

Sprung zum Reitsitz und rechts oder links Absitzen zum Niedersprung an der Seite des Bockes.

Sprung zum Reitſitz und Vorſchwingen beider Beine zum Sitz mit geſchloſſenen Beinen auf der Länge des Bockes, wobei die Arme hinter dem Leibe aufſtützen. Dieſe Uebung wird im Wechſel mit der Rückbewegung zum Reitſitz mehreremal aufeinanderfolgend dargeſtellt, worauf im Sitz der geſchloſſenen Beine über den Bock zum Niederſprung hinter demſelben abgerutſcht wird.

2. Sprung zum Reitſitz und Vorſchwingen eines Beines mit viertel Drehung über den Bock, zum Seitſitz auf der einen Seite desſelben. Wird rechts und links und im Wechſel mit der Rückbewegung aus dem Seitſitz zum Reitſitz geübt. Der Niederſprung kann an der Seite des Bockes nur aus dem Seitſitz erfolgen, oder in ununterbrochener Bewegung mit dem Ueberſchwingen eines Beines aus dem Reitſitz durch den Seitſitz. Wird mit und ohne Armhülfe geübt.

b. Der Bocksprung.

3. Sprung über den Bock mit Stütz beider Hände vor, auf, und hinter der Mitte des Bockes. Häufige Wiederholung und der in Gemeinübung mit Anderen erregte Wetteifer laſſen es bald dahin bringen, daß faſt alle Schüler den Sprung über den niedrig geſtellten Bock ausführen lernen, und der Lehrer muß namentlich dabei auf die Anſchauungen der Uebungen der Sprungfertigen zählen.

4. Sprung über den breithingeſtellten Bock, nachdem das Auflegen der gegrätſchten Beine auf die Endtheile des Bockes bei ſtützfeſten Armen vorausgeübt worden.

Zweite Stufe.

a. Sprünge auf den Bock.

1. Sprung mit Seitgrätſchen und Schließen der Beine beim Niederſprung vor dem Bocke auf das Brett. Es muß dabei namentlich das mit dem Aufſprung nothwendige Strecken der ſtützfeſten Arme gefordert werden, ſo wie auch die geſtreckte gerade Haltung des ganzen Leibes. Die Uebung wird auch ſo

geboten, daß nach einem Niederſprung das Grätſchen und Schließen im Sprung mehreremal wiederholt wird.

Sprung zum Schwebeſtütz mit gegrätſchten und geſtreckten Beinen, Dauerſchwebeſtütz und Rückſchwingen zum Niederſprung vor den Bock. Wird auch ſo geübt, daß der Springende nach dem Vorſchwingen der Beine zum Schwebeſtütz ſogleich die Gegenbewegung zum Niederſprung mit Rückſchwingen ausführt.

Sprung zum Schwebeſtütz und Stützeln über die Länge des Bockes zum Niederſprung hinter demſelben.

Sprung zum Schwebeſtütz mit gegrätſchten und gehobenen Beinen, im Uebrigen wie die beiden letztgenannten Uebungen.

Sprung zum Schwebeſtütz und rechts oder links Abſitzen aus dem Stütz zum Niederſprung auf der Seite des Bockes. Wird auch ſo geübt, daß aus dem Schwebeſtütz Abſitzen zum Stütz an der Seite des Bockes erfolgt, worauf Niederſprung oder die Gegenbewegung zum Schwebeſtütz erfolgen kann.

2. Sprung mit viertel Drehung zum Stütz an der Seite des Bockes, ſo daß der Springende nach ſeinem Abſprunge von dem Brette vor dem Bocke mit links Drehen an die rechte, mit rechts Drehen an die linke Seite des Bockes in den Stütz ſpringt. Nach einem Aufſitzen zum Reitſitz kann dann mit Rückſchwung hinter den Bock niedergeſprungen werden, oder es erfolgt aus dem Stütz an der Seite mit der Gegenbewegung der Niederſprung auf das Brett vor dem Bocke.

3. Sprung zum Stütz und Grätſchſchluß auf dem breithingeſtellten Bock und Dauerſtehen im Schluß ohne Armhülfe, bei gerade aufgerichteten Leibe. Der Niederſprung erfolgt nach einem Schließen der Beine zum Sitz aus demſelben, oder unmittelbar aus dem Schluß mit Armhülfe. Wird bei tiefer oder höher geſtelltem Bocke geübt.

Sprung zum Sitz der geſchloſſenen Beine auf dem breithingeſtellten Bock und Niederſprung hinter dem Bock aus dem Sitz.

4. Sprung mit halber Drehung rechts oder links vor dem

Bock zum Sitz der geſchloſſenen Beine auf der vorderen Seite des langgeſtellten Bockes und Niederſprung mit der Gegenbewegung auf dem Brette vor dem Bocke: Drehſprung zum Sitz an der vorderen Seite des Bockes.

Sprung mit halber Drehung rechts oder links vor dem Bock zum Reitſitz und Rückſchwingen aus dem Sitz zum Niederſprung hinter dem Bock. Wird nur bei mäßiger Höhe des Bockes geübt.

5. Sprung zum Knieen auf dem breit- oder langhingeſtellten Bock und Knieſprung vorwärts oder rückwärts.

b. Sprünge über den Bock.

6. Sprung über den Bock, welcher allmählich immer höher geſtellt wird, bei Stütz der Hände vor, auf, oder hinter der Mitte des Bockes. Wird um die Wette geübt.

Sprung über den Bock und Niederſprung in die Weite hinter dem Bocke. Wird bei nur mäßiger Höhe des Bockes geübt als: Bockweitſprung.

Sprung über den Bock und Abſprung von dem allmählich zu immer größerem Abſtande vor dem Bocke abgerückten Brette. Wird nur bei mäßiger Höhe des Bockes geübt.

Sprung über den breit hingeſtellten Bock, der tiefer oder höher geſtellt werden kann. Wird auch als Bockweitſprung bei nur mäßiger Höhe und dann um die Wette auf Höhe oder Weite geübt.

Sprung über den lang oder breit hingeſtellten Bock und Zuſammenklappen mit den Füßen der vor dem Niederſprung hinter dem Bocke ſchließenden Beine.

V. Hangübungen.

Einleitender Ueberblick.

Während in allen vorausbetrachteten Turnarten wesentlich die Stemmkraft der verschiedenen Leibesglieder das Verhalten der Uebenden in den mannigfaltigsten Turnübungen bedingte und in solchen Zuständen der Turnenden, bei welchen der Leib durch Streckung der Glieder getragen, ruhig gehalten, an Ort bewegt oder fortbewegt wird, die Beugekraft der Glieder stets als nur mitwirkend zur Uebung bringen konnten, wollen wir nun hier zu den Leibesübungen fortschreiten, bei welchen vorzugsweise die Hangkraft der verschiedenen Leibesglieder die Bedingung zur Darstellung mannigfaltiger Turnübungen wird.

Da wir die Beine als die Leibesglieder annehmen dürfen, welche am geeignetsten sind, den Leib stemmend zu halten, so begannen wir bei den Uebungen, bei welchen Zustände des Stemmens zu Grunde lagen, mit dem Stemmen auf den Füßen und schritten zu den Stemmarten fort, wobei auch die verschiedenen anderen Leibesglieder das Stemmen ausüben. Ganz demgemäß müssen und wollen wir jetzt, da die Arme am geschicktesten sind, den Leib im Hangen zu halten, mit dem Hangen an den Händen beginnen und demnächst erst zu den Hangarten fortschreiten, bei denen verschiedene andere Leibesglieder das Hangen ausüben, sodann auch, da die verschiedenen Glieder des ganzen Leibes zugleich geschickt sind, diesen stemmend und hangend zu halten und fortzubewegen, die gemischten Verhältnisse in Betracht ziehen.

Wie wir bei unseren Schülern die Stemmkraft im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen durch das Leben schon vielfältig entwickelt fanden, die Schule nur die kunstgemäßere Weiterbildung dieser Leibesübungen zu fördern suchen und darum die Stemmkünste verschiedenster Art auf allerlei Stützflächen und

Geräthen ausbilden mußte, ſo bringen unſere Schüler auch bereits Hangkünſte aller Art aus dem Leben mit in die Schule, und der Turnunterricht hat ihnen, um dieſe auf eine zweckmäßige Weiſe auszubilden, wiederum auf dem Turnplatze alle die Vorrichtungen zu gewähren, welche die Kunſt für die Darſtellung der vielfältigſten Hangkünſte erſonnen und geordnet hat, und zwar um ſo freigebiger, als das Leben für viele eigenthümliche Darſtellungsweiſen der Hangübungen ſolche ſelten darbietet.

Die Aufgabe bei der Herſtellung der Hanggeräthe und -Gerüſte für unſere Schüler iſt deßhalb die, jene Vorrichtungen ſämmtlich gerade ſo herſtellen zu laſſen, daß an denſelben nicht bloß die Darſtellung einiger gewöhnlichen Hangübungen, ſondern die Durchbildung der eigenthümlichen und die Entfaltung der mannigfaltigen Darſtellungsweiſen derſelben möglich werden.

Mit Rückſicht auf die Ausbildung der Hangkunſt ſelber aber ſind wir vor die Aufgabe geſtellt, die Uebungen ſo zu ordnen, daß unſere Schüler von leichteren zu ſchwereren Uebungsſtufen fortſchreitend allmählich ſo geſchickt und kunſtfertig in Hangübungen werden, als es die durchſchnittliche Anlage dieſes Lebensalters zuläßt; es muß uns dabei darauf ankommen, wo möglich wieder die Geſammtheit der Schüler durch die Betreibung der Uebungen gleichmäßig fortzuführen. Wenn nicht immer und nicht aller Orten die Turnkunſt eben die Uebungen und die Geräthe in Anwendung gebracht hat und bringt, mittelſt welcher die Schüler in der Geſchicklichkeit des Hangens in ſtufenmäßigen Uebergängen unterrichtet und entwickelt werden können, ſo war und iſt es nicht zu verwundern, daß die unbeholfeneren und ſchwächlicheren Schüler in dieſen Uebungen keineswegs mit den anderen einen geziemend gleichen Schritt halten konnten oder können. Aber die beſten Erfolge werden, wie wir auf Erfahrung geſtützt ausſprechen dürfen, nicht ausbleiben, wenn wir in Gang und Auswahl der Hangübungen, ſowie in der Anordnung der Hanggerüſte, die wir in Anwendung bringen, das Richtige treffen und mit Beharrlichkeit den eingeſchlagenen Weg verfolgen.

Wir laſſen die Hangübungen in einer Ordnung folgen, die ſich uns bei ſorgſamer Prüfung der Befähigung des Menſchen, ſich vermittelſt beider Arme an wagerechten, ſchrägen und ſenkrechten Hangflächen im Hang zu halten oder im Hange hangelnd oder hangzuckend fortzubewegen, in ähnlicher Weiſe wie das Stehen und die Fortbewegung im Stehen auf verſchiedenen Standflächen [gehend oder hüpfend] von dem unteren Gliederpaare, den Beinen, ausgeübt wird, und im Anſchluß an die zweckmäßigen Vorrichtungen und Hanggeräthe als durchaus geeignet herausgeſtellt hat, in ſtufenmäßigen Uebungen durchgeführt zu werden.

Für die Hangübungen, bei welchen die Uebenden ſich wagerecht fortbewegen, wählen wir als Hauptgeräth die Doppelhangleiter, für die Hangübungen, bei welchen ſich die Uebenden ſchräg und ſenkrecht fortbewegen, hingegen das Stangengerüſt mit ſchrägen und ſenkrechten Stangen, verſchmähen es indeß nicht, andere Geräthe beiher und in zweiter Linie ebenfalls zu benutzen. Für die gemiſchten Uebungen ſtehen uns die verſchiedenen Kletter-geräthe, Barren und Wippe, Reck, Schaukelreck und Schaukelringe, Rundlauf und Springſtab zu Gebote. Der Aufzählung der Uebungen an den Geräthen ſchicken wir, ſo weit es nöthig erſcheint, die Beſchreibung des Geräthes ſelber voraus.

A. Die Hangübungen an den wagerechten Doppelleitern.

Das Geräth.

Zwiſchen vier auf die Ecken eines Rechtecks von zwei und von dreieinhalb Meter Seitenlänge, ſei es auf Schwellen geſtellten oder im Freien eingegrabenen Ständern oder Pfoſten ruhen zwei **Leitern***) auf zwei in erſtere geſchobenen Tragriegeln. Dieſe Leitern können, nach beliebiger Anordnung wagerecht oder ſowohl der Länge als der Breite nach weniger oder mehr ſchräg geſtellt werden und, je nachdem die Uebenden kleiner oder größer ſind, auch niederer und höher, näher und weiter von ein-

*) Vergl. Spieß, Turnlehre, II, 30!

ander mittels Schrauben, Bolzen oder Schnallriemen auf den Riegeln befeſtigt werden; die Befeſtigung iſt niemals zu unterlaſſen.

Leiterbäume ſowohl als Sproſſen ſollen gleichmäßig zum Greifen der Hand zugerichtet ſein, ſo daß namentlich das Weitergreifen oder -rutſchen auf den Leiterbäumen durch die Sproſſen in keiner Weiſe gehindert wird. Darum müſſen ſich die nach oben gekehrten Seiten der Leiterbäume holmartig über die Sproſſen erheben. Auch für die Sproſſen iſt eine gleichförmige nur wenig längliche Abrundung anzuordnen; ihre Einfeſtigung in den Leiterbäumen geſchieht ſo, daß ſie der Höhe nach aufgekantet ſind. Die äußerſten Verbindungsſproſſen jeder Leiter ſind ſtärker im Holz zu arbeiten und nöthigenfalls mit eiſernen Bändern zu befeſtigen.

Dadurch bekommen wir auf den Holmen der Leiterbäume einen geeigneten Griff für die volle Hand, an den Sproſſen hingegen für den Fingergriff.

Auch mittels anderer Theile der Arme, ſowie auch der Beine und ſelbſt noch mittels anderer Körpertheile kann man an den Holmen und den Sproſſen ſich im Hange halten und fortbewegen, doch verzichten wir auf die regelmäßige Verwendung der hieraus ſich ergebenden Hangarten. Wir verweiſen für dieſe Uebungen, ebenſo wie für diejenigen Uebungen im Hange an den Händen, welche für die zwei unteren Turnſtufen paſſend erachtet werden können, auf die unten folgende Beſchreibung von Hangübungen am Barren.*)

Um zugleich auch einen Griff für die vorderen Fingergelenke d. h. einen Häkelgriff zu bekommen, wird an den beiden äußeren Seiten der vier Leiterbäume am unteren Theile derſelben der Länge nach eine Hohlkehle angebracht, welche ſchrägwärts nach unten ausgehobelt wird, ſo daß der Querſchnitt

*) Alle von dem Verfaſſer S. 289, 290, 300 der erſten Auflage ausgewählten Uebungen der Art, welche im Folgenden übergangen ſind, wird man dort berückſichtigt finden.

der Holme annähernd die Gestalt eines kleinen lateinischen Cursiv-*l* bekommt. Die Anbringung dieser Häkelkante giebt den Leitern eine zierliche Form, doch wird, gestehen wir, meistens von denselben so wenig Gebrauch gemacht, daß die Kosten, welche ihre Herstellung verursacht, zu ihrem Gebrauchswerth nicht in günstigem Verhältniß stehen.

Das Maß des Abstandes zweier Leiterbäume sollte eigentlich der Schulterbreite des Hangenden entsprechen; da aber dieses zu verschiedenartig ist, mag der Abstand derselben dreißig Centimeter, das Maß mittlerer Schulterbreite betragen; ebenso kann der Abstand beider Leitern von einander eine Leiterbreite oder weniger und mehr betragen, so daß der Hangende bei ausgebreiteten d. h. ausgespannten Armen beider Leitern äußere Leiterbäume an deren Holmen von außen her mit den Händen ergreifen kann. Der Abstand der einzelnen Sprossen von einander wird am besten auf die Hälfte dieser Entfernung festgesetzt, so daß je die dritte Sprosse von der ersten einen gleichen Abstand wie die Leiterbäume hat. Die Länge der Leiter ist am zweckmäßigsten auf vier bis fünf Meter festzusetzen. Für die Leiterbäume hat sich der Splitterung nicht unterworfenes, durchaus trockenes Fichten- oder Tannenholz, für die Sprossen Eschen- oder Eichenholz als gut ausgewiesen.

Die Aufstellung der Schüler und ihre Uebungsordnung. Uebungsweisen.

Für die Uebung an den Hangleitern theilt der Lehrer die eine Reihe Aller in **zwei Reihen,** in deren jeder die Einzelnen nach ihrer Größe **geordnet** sind. Er stellt sodann die Leitern der Länge nach ein wenig schräg, so daß an den höhern Enden die Größeren jeder Reihe, an den niederen die Kleinern sie zwar mit einem leichten Aufhüpfen bequem erreichen, aber Niemand auch am niederen Ende im Hange mit gestrecktem Leibe den Boden berührt. Die Reihen treten nun so **im Ringe um die Leitern** herum, daß die beiden Größten dem höheren, die beiden Kleinsten dem niederen Ende der Leitern am nächsten stehen. Die Schräge

der Leitern ist nicht so bedeutend, daß wir sie für unseren Zweck nicht als wagerechte Hangflächen ansehen könnten. Kommt es darauf an, sie genau wagerecht zu stellen, so bedürfen wir, damit auch die kleinsten Schüler sie ohne Hülfe erreichen können, für diese eines Trittes, der am einen Ende unter die Leitern gebracht werden kann.

Für alle Uebungen, bei welchen eine Fortbewegung nicht stattfindet, also für alle Uebungen im Hange an Ort, läßt der Lehrer sogleich mehrere Schüler, am besten je zwei vom oberen und zwei vom unteren Ende jeder Reihe unter jede Leiter hervortreten, haben diese ihre Uebung vollendet, so begeben sie sich auf ihren Aufstellungsplatz zurück, und die nächstfolgenden zwei kleineren und zwei größeren treten an deren Stelle unter den Leitern.

Findet aber bei der Uebung eine Fortbewegung, also ein Hangeln und Hangzucken von Ort statt, so eröffnen die zwei größten Schüler an den höheren Leiter-Enden die Runde, und die übrigen folgen ihnen in gemessenen Zeiten oder nach der Anordnung des Lehrers nach; die ganze Reihe rückt, indem sich jeder nach Vollendung der Uebung dem Letzten seiner Reihe anschließt, im Ringe langsam vor. Werden zu einer Uebung von jedem Schüler beide Leitern zugleich gebraucht, so schließt je ein Schüler der zweiten Reihe sich in der Nachfolge möglichst dicht je einem Schüler der ersten Reihe an.

Mit Rücksicht hierauf bemerken wir **für alle** folgenden **Uebungsbeschreibungen**, daß jede Uebung, welche die Turnenden von Ort führt, die Uebung einer Hangart an Ort voraussetzt, da ihr ja ein Sprung zu der Art des Hanges, in welcher die Fortbewegung geschehen soll, vorausgehen muß. Es bleibt nun dem Lehrer überlassen, überall wo im Folgenden die Worte Hangeln und Hangzucken stehen,

1) an deren Stelle das Wort „Hang" zu setzen und die Uebung des **Sprunges zum Hange** (meist aus dem Stande, unterweilen auch mit Anlauf) als besondere Uebung vorweg zu befehligen;

2) das Hangeln und Hangzucken nicht sogleich von Ort in den Richtungen vorwärts, rückwärts, seitwärts rechts und seitwärts links zu verlangen, sondern jeweils an Ort als **Scheinhangeln.**

Da jede Uebung mit einem Niedersprunge schließt, so hat er darauf zu achten, daß derselbe stets leicht auf die beiden gleichen Füße, und mit gleichzeitigem Aufgeben des Griffes beider Hände, also ohne Verdrehung des Leibes erfolge.

Endlich wird es ihm anheimgegeben, wie er die Uebungen bald mehr als Gemeinübung, bald mehr als Uebung der Einzelnen auffassen kann, so auch jede derselben als Dauerübung und als Wettübung, sei es auf Dauer, sei es auf Geschwindigkeit, mit aller Rücksichtnahme auf den leicht zu übermäßiger Anstrengung verführenden Wetteifer der Schüler zu gestalten.

Erste Stufe.

a. Das Hangeln mit gestreckten Armen, mit Ristgriff, Speichgriff und Ellengriff, bei gestreckten und geschlossenen Beinen, ohne und mit Schwingen.

Alles Hangeln geschieht zuerst im Hange der völlig gestreckten Arme und mit der Forderung, die Beine gestreckt zusammenzuhalten, wenn auch deren Streckung und Schluß zu Anfang noch nicht jederzeit streng zu erreichen sein sollte.

1. Hangeln mit Ristgriff an einem Holme mit Nachgreifen seitwärts rechts (und seitwärts links).

Hangeln mit Speichgriff an beiden Holmen einer Leiter vorwärts und dann auch rückwärts.

Hangeln mit Ellengriff an den mittleren Holmen beider Leitern, welche in einem mäßigen Abstande von einander gestellt sind, vorwärts und dann auch rückwärts.

Hangeln mit Ristgriff an einem Holme (mit Nachgreifen) seitwärts rechts und links und Seitschwingen. Bei jedem Schwunge rechts greift die rechte Hand weiter, bei jedem Schwunge links greift die linke Hand nach, wenn z. B. das Hangeln seitwärts rechts geschieht.

Hangeln mit Speichgriff an beiden Holmen einer Leiter vorwärts und rückwärts, mit Seitschwingen.

Die vorige Uebung mit Ellengriff an den mittleren Holmen beider Leitern.

2. Hangeln mit Speichgriff der einen und Riſtgriff der anderen Hand an einem Holme und den Sproſſen einer Leiter.

Dieſelbe Uebung mit Riſtgriff einer Hand an den Sproſſen einer Leiter und Ellengriff an dem Holme der anderen Leiter.

Beide letzte Uebungen zugleich mit Seitſchwingen.

Hangeln mit Speichgriff an den Sproſſen einer Leiter ſeitwärts rechts und links, wobei ſtets die greifenden Hände durch eine Sproſſe getrennt ſind (mit Nachgreifen). Wird auch zugleich mit Seitſchwingen geübt.

Hangeln mit Riſtgriff an den Sproſſen beider nahegeſtellter Leitern oder nur einer Leiter vorwärts und rückwärts, mit Nach- oder Weitergreifen. Wird auch mit Seitſchwingen geübt.

3. Hangeln im Seitſpannhang mit Riſtgriff an einem Holme ſeitwärts rechts und links, wobei die Spannhalte der Arme nicht aufgegeben, der Leib durch Seitſchwingen fortbewegt wird.

Dieſelbe Uebung mit Speichgriff der einen Hand an dem Holme einer Leiter und Ellengriff an dem Holme der anderen nahegeſtellten Leiter vor- und rückwärts.

Hangeln mit Riſtgriff an einem Holme ſeitwärts rechts und links, wobei die eine Hand zu großen Spannhängen weitergreift, die andere je zum Schlußhange beider Hände nachgreift, der Leib durch Seitſchwingen fortbewegt wird.

4. Hang mit Speich-, Riſt- und Ellengriff und Vor- und Rückſchwingen. Die mannigfaltigen hier möglichen Uebungsfälle mag der Lehrer ſelber ordnen.

Hangeln bei gleichzeitigem Vor- und Rückſchwingen

mit Riſtgriff an einem Holme ſeitwärts rechts und links nur mit Nachgreifen beim zweiten Schwunge.

Dieſelbe Uebung mit Speichgriff an den Holmen einer Leiter, mit Ellengriff an den mittleren Holmen beider unfern von einander geſtellten Leitern. Ebenſo mit Riſtgriff an den Sproſſen beider Leitern oder nur einer Leiter, und im Spannhange mit Speich- und Ellengriff an den Holmen beider Leitern.

b. Das (*) Hangeln mit verſchiedenen Haltungen der Beine.

5. Hangeln mit verſchlungenen Fußriſten bei gekreuzten Unterſchenkeln.

Hangeln mit niederer oder höherer Kniehebhalte eines Kniees oder beider.

Hangeln mit geringerer oder größerer Seitgrätſchhalte.

Hangeln mit Quergrätſchhalte.

Hangeln mit Hebhalte eines Unterſchenkels oder beider (Ferſenhebhalte).

Hangeln mit niederer oder höherer Vor- oder mit Seitſpreizhalte eines Beines.

c. Der Griffwechſel, der Häkelgriff, der Hang mit gebeugten Armen und das Hangeln mit Kammgriff.

6. Der Wechſelhang und das Hangeln mit Handſchlagen des je hangfreien Armes an die andere Schulter, ſo wie an die Schenkel, wobei die Arme ſeitlings oder vorlings vom Leibe herab und wieder empor geſchwungen werden, bereitet das Hangeln mit **Griffwechſel** je des hangfreien Armes vor; die beſonderen Uebungen des Wechſels aus und zu Speich-, Riſt- und Ellengriffen an Holmen und Sproſſen kann der Lehrer ſelber ordnen.

7. Das Hangeln mit Speichhalte der Arme und **Häkelgriff** der Finger an den Häkelkanten der Holme einer Leiter vor- und rückwärts wird ſo vorbereitet, daß zuerſt nur die eine Hand an der Häkelkante greift, während die andere an dem Holme oder an den Sproſſen greift.

8. Bei dem **Hange** mit gebeugten Armen auf Dauer und dem langſamen Abſenken zum Hang an den geſtreckten Armen unterſtützt der Lehrer die Schüler in ihren erſten Verſuchen; indem er ihnen alsdann das Anſinnen ſtellt, ſich ſelbſt ohne ſeine Hülfe aus dem Hange mit geſtreckten Armen zum Hange an gebeugten Armen aufzuziehen, ordnet er nun auch das Hangen mit Kammgriff, welches das Emporziehen*) bis zu einer gewiſſen Höhe erleichtert, an und läßt dann noch das Hangeln mit Kammgriff an der äußeren Seite des Holmes einer Leiter ſeitwärts rechts und links (mit Nachgreifen) verſuchen.

d. Das Hangeln mit Drehungen um die Längenaxe.

9. Der Hang mit Speichgriff an den Holmen oder Sproſſen einer Leiter, mit Grätſchhalte und ſchwunghaftes hin und her Drehen um die Längenare des Leibes dient als Vorbereitung des Hangelns mit Drehen.

Hangeln aus einem Seitſpannhang mit Ellengriff an den Sproſſen einer Leiter mit hin und her Drehen um die Längenare zu halben Drehungen (rechts und links), wobei je die weitergreifende Hand, z. B. beim Drehen rechts die linke Hand, beim Drehen links die rechte Hand mit Ellengriff greift, während zuerſt die hangfeſte rechte Hand und dann im Wechſel die linke durch die Drehung Speichgriff bekommt. Die Fortbewegung des hangelnden Leibes wird dabei durch Seitſchwingen des zugleich ſich drehenden Leibes und Halbkreisſchwingen des je hangfreien Armes nach unten befördert.

Hangeln aus einem Seitſpannhang mit Riſtgriff an dem Holme einer Leiter mit hin und her Drehen zu halben Drehungen rechts und links, wobei je die weitergreifende Hand z. B. beim rechts Drehen die linke, beim links Drehen die rechte Hand mit Riſtgriff greift, während zuerſt die hangfeſte rechte Hand und dann im Wechſel die linke Hand durch die Drehung Kammgriff bekommt, die eine Hand mit Durchgriff zwiſchen den Sproſſen an

*) Der Verf. gebraucht noch das jetzt veraltete Wort „Ziehklimmen".

der inneren Seite des Holmes, die andere an der äußeren Seite des Holmes greift. Wird mit Seitſchwingen dargeſtellt.

Zweite Stufe.

a. Das Hangeln mit Durchgreifen zwiſchen den Leiterſproſſen und mit Spannhängen.

1. Hangeln mit Riſt- oder Kammgriff an der inneren Seite eines Holmes ſeitwärts rechts und links, wobei die Hände zwiſchen den Sproſſen **durchgreifen** müſſen.

Hangeln mit Ellengriff an den inneren Seiten beider Holme einer Leiter vor- und rückwärts, wobei die Hände zwiſchen den Sproſſen durchgreifen.

Hangeln mit Speichgriff an den inneren Seiten der mittleren Holme beider Leitern vor- und rückwärts, wobei die Hände zwiſchen den Sproſſen durchgreifen. Wird ohne und mit Seitſchwingen geübt.

Hangeln mit Speichgriff an der inneren und äußeren Seite eines Holmes vorwärts und rückwärts, wobei die an der inneren Seite des Holmes faſſende Hand ſtets zwiſchen den Sproſſen durchgreift.

2. Hangeln mit Speichgriff an den Sproſſen einer Leiter ſeitwärts rechts und links, wobei die eine Hand zu großen Spannhängen weitergreift, die andere je zum Schlußhang beider Hände nachgreift, der Leib durch Seitſchwingen fortbewegt wird.

Die gleiche Uebung mit Ellengriff, doch ſo, daß die nachgreifende Hand nur je zum Hang an der Sproſſe greift, welche der Sproſſe zunächſt liegt, an welcher die vorgreifende Hand den Hang ausführt, die Arme als ſtets **geſpannt** bleiben.

Hangeln mit Riſtgriff an der inneren Seite eines Holmes ſeitwärts rechts und links, wobei die eine Hand zu großen Spannhängen zwiſchen den Sproſſen durchgreift, die andere Hand mit Durchgriff zwiſchen den Sproſſen zu möglichſt kleinen Spannhängen nachgreift, der Leib mit Seitſchwingen fortbewegt wird.

Die gleiche Uebung mit Kammgriff an der inneren Seite eines Holmes.

Die vier zuletzt genannten Hangelarten können auch so dargestellt werden, daß der Uebende stets aus und zu Spannhängen weiter- und nachgreift. — **Leichtere Stufen** als die hier bezeichneten sind noch: Das Hangeln mit Riſtgriff an der äußeren Seite eines Holmes ſeitwärts rechts und links mit Weiter- und Nachgreifen aus und zu Spannhängen; dann die gleiche Uebung mit Kammgriff; und endlich mit Ellengriff, wobei die Fortbewegung des Leibes faſt nur durch das Seitſchwingen möglich wird, indem die einwärts gedrehten Arme kaum eine das Hangeln unterſtützende Mitbewegung zulaſſen.

Hangeln mit Riſtgriff an den Sproſſen beider von einander abſtehenden Leitern mit Weitergreifen vor- und rückwärts, aus und zu Spannhängen, wobei der Leib durch Seitſchwingen fortbewegt wird.

Noch andere Hangelarten, wobei entweder zu Spannhängen weitergegriffen, zu Schlußhängen der Hände oder zu kleineren Spannhängen nachgegriffen wird, oder ſolche Hangelarten, wobei aus und zu Spannhängen weiter und nachgegriffen wird, ſind leicht zu beſtimmen und werden von den Schülern ſelber leicht aufgefunden, namentlich dann, wenn die Wahl verſchiedener Griffe beider Hände an Holmen, Sproſſen (und Häkelkanten) frei gegeben wird.

3. Wir bezeichnen nur noch folgende Hangelart:

Hangeln mit Riſtgriff an der äußeren Seite eines Holmes ſeitwärts rechts und links, wobei z. B. beim Hangeln in erſter Richtung die linke Hand ſtets kreuzend rücklings oder vorlings vom rechten Arme rechts hin weitergreift, worauf die rechte Hand ſchnell ſeitwärts rechts weitergreift. Es kommt bei dieſem Seitwärtshangeln mit aufeinanderfolgendem Weitergreifen darauf an, daß der Leib keine Drehung um die Längenare macht, weshalb nach einem kreuzenden Weitergreifen einer Hand die andere das Weitergreifen ſchnell auszuführen hat. Die Uebung

fällt den Schülern nicht ſchwer, wenn der Lehrer anfangs Hülfe und Anleitung giebt.

4. Hangeln mit Speichhaltung der Arme und Häkelgriff an den Häkelkanten der Holme einer Leiter vor- und rückwärts, wobei der Leib mit Seitſchwingen fortbewegt wird. Auch dieſe Uebung kann ſo vorbereitet werden, daß nur die eine Hand an der Häkelkante greift, während die andere Hand den Griff an dem Holme oder an Sproſſen hat.

b. Das Hangzucken.

5. **Hangzucken***) mit Speichgriff an den Holmen einer Leiter vor- und rückwärts, wobei der Leib mit Vor- und Rückſchwingen fortgeſchnellt wird und zwar ſo, daß bei der Fortbewegung vorwärts je mit einem Vorſchwingen das gleichzeitige Zucken der Arme zu kleinerem oder größerem Ruck, bei der Fortbewegung rückwärts hingegen das Zucken je mit einem Rückſchwingen den Leib zum Fliegen bringt.

Dieſelbe Uebung mit Ellengriff an den mittleren Holmen beider Leitern.

Hangzucken mit Riſtgriff an einem äußeren Holme ſeitwärts rechts und links, wobei der Leib gleichfalls mit Vor- und Rückſchwingen fortgeſchnellt wird, entweder ſo, daß nur je mit einem Vorſchwingen, oder nur je mit einem Rückſchwingen fortgezuckt wird, oder ſo, daß mit jedem Vor- und Rückſchwingen die zuckende Fortbewegung erfolgt.

Hangzucken mit Speichgriff an den Holmen einer Leiter vor- und rückwärts ohne Schwingen des Leibes, wobei den Anfängern geſtattet iſt, die Fortbewegung durch flüchtiges Knieheben zu unterſtützen, von den Geübteren aber verlangt wird, daß ſie das Hangzucken bei geſtreckten und geſchloſſenen Beinen ausführen.

---

*) Der Verf. gebraucht in der erſten Auflage „Zuckhangeln“ ſtatt Hangzucken; neben dem Worte Stützhüpfen, nicht „Hüpfſtützeln“, mußte ſeine Bezeichnung aufgegeben werden.

Dieſelbe Uebung mit Ellengriff an den mittleren Holmen beider Leitern und mit Riſtgriff oder Kammgriff ſeitwärts rechts und links an dem äußeren Holme einer Leiter.

Uebungen, wobei das Hangzucken mit verſchiedenen Griffen beider Arme an Holmen und Sproſſen mit und ohne Schwingen ausgeführt wird, können leicht angeordnet oder der Erfindung der Schüler überlaſſen werden.

6. Hangeln mit Kamm- oder Riſthaltung der Arme und Häkelgriff an der Häkelkante eines Holmes ſeitwärts rechts und links mit Vor- und Nachgreifen. Dieſe Uebungen werden nur verſuchsweiſe angeordnet.

c. Der Griffwechſel.

Hangeln mit **Griffwechſel** je der hangfreien Hand mit Speichgriff und Riſtgriff an den Holmen und Sproſſen einer Leiter vor- und rückwärts, ohne Schwingen und mit Seitſchwingen.

Hangeln mit Griffwechſel je der hangfreien Hand mit Riſtgriff an einem äußeren Holm und Speichgriff an den Sproſſen einer Leiter ſeitwärts rechts und links, ohne und mit Seit- oder Vor- und Rückſchwingen.

Hangeln mit Griffwechſel je der hangfreien Hand mit Ellengriff an den mittleren Holmen beider Leitern und Riſtgriff an den Sproſſen derſelben vor- und rückwärts ohne und mit Seitſchwingen.

Hangeln mit Griffwechſel je der hangfreien Hand mit Riſtgriff an dem äußeren Holm einer Leiter und Kammgriff mit Durchgreifen zwiſchen den Sproſſen an der inneren Seite des gleichen Holmes ſeitwärts rechts und links, ohne und mit Seitſchwingen.

Auch dieſes Hangeln mit Griffwechſel der je hangfreien Hände läßt ſich auf eine große Mannigfaltigkeit von Uebungen ausdehnen, welche Lehrer oder Schüler leicht auffinden, namentlich wenn auch hierbei die verſchiedenſten Griffarten an Holmen,

Sproſſen und Häkelkanten in Aufeinanderfolge gebracht, ſodann auch zwiſchen die verſchiedenen Griffe **Armübungen** des je hangfreien Armes, z. B. Kreiſen in verſchiedenen Ebenen, Stoßen nach verſchiedenen Richtungen u. A. eingeſchaltet werden, beſonders auch:

Hangeln mit Riſtgriff im Spannhang an der äußeren Seite eines Holmes ſeitwärts rechts und links mit wechſelnden Hangarten an einem Arme, wobei z. B. beim Hangeln rechts der rechte Arm bei einem Seitſchwingen rechts ſich ſenkt, um wieder, wenn der Leib am linken Arme links hingeſchwungen iſt, bei dem folgenden Seitſchwingen rechts weiterzugreifen; mit dem nächſten Seitſchwingen links ſenkt ſich der linke Arm, der Leib ſchwingt an dem rechten Arme rechts hin, und bei dem folgenden Seitſchwingen links greift die linke Hand nach.

7. Hangzucken an Ort mit gleichzeitigem Griffwechſel beider hangfreien Hände aus dem Hang mit Speichgriff an den Sproſſen einer Leiter zum Riſthang an der inneren Seite eines Holmes derſelben.

Hangzucken an Ort mit gleichzeitigem Griffwechſel beider hangfreien Hände aus dem Hang mit Kammgriff an der inneren Seite eines Holmes zum Speichhang an den Sproſſen der Leiter.

Hangzucken an Ort mit gleichzeitigem Griffwechſel beider hangfreien Hände aus dem Hang mit Ellengriff an den Sproſſen zum Riſthang an der inneren Seite eines Holmes der Leiter.

Die drei zuletzt genannten Uebungen des Griffwechſels im Hangzucken laſſen ſich noch in verſchiedenen anderen Darſtellungsweiſen ordnen, können aber erſt dann mit Erfolg ausgeführt werden, wenn einmal die Schüler in den nun folgenden Uebungen des Hangens mit gebeugten Armen Fertigkeit erlangt haben.

c. Uebungen im Hange mit gebeugten Armen.

8. Hangen mit Speichgriff an den Sproſſen einer Leiter und Emporziehen bis zur halben oder ganzen Beugung

der Arme und langſames Abſenken zum Hang an geſtreckten Armen. Dauerhang mit ganzer oder halber **Beugung der Arme.**

Dieſelbe Uebung mit Kammgriff oder Riſtgriff an der inneren oder äußeren Seite eines Holmes.

Dieſelbe Uebung mit Kammgriff oder Riſtgriff an den beiden mittleren Holmen, oder an den Sproſſen beider Leitern.

Dieſelbe Uebung mit Speichhaltung und Häkelgriff an den Häkelkanten einer Leiter.

Dieſelbe Uebung mit verſchiedenen Griffen beider Hände an den Holmen, Sproſſen oder Häkelkanten der Leitern.

Das Beugen und Wiederſtrecken der Arme nach demſelben wird dann auch ſo geübt, daß die Uebenden es mehreremal aufeinanderfolgend ausführen.

Verſuchsweiſe kann der Lehrer nun auch das Hangeln in Hangarten mit ganzer oder halber Beugung der Arme anordnen und üben laſſen, z. B. mit Riſt- oder Kammgriff an der äußeren Seite eines Holmes ſeitwärts rechts und links, an den Sproſſen beider Leitern vor- und rückwärts, auch mit Speichgriff an den Sproſſen einer Leiter ſeitwärts rechts und links.

d. Das Hangeln mit Beinbewegungen.

(*) 9. Während den Schülern auf der erſten Stufe nur zugemuthet wurde, eine einmal hergeſtellte Haltung der Beine zu bewahren, ſo lange ſie in der Uebung begriffen waren, ſollen ſie jetzt lernen, die Haltung der Beine während der Uebung zu verändern und die veränderte Haltung den einzelnen Abſchnitten der Uebung anzupaſſen. Die Beinbewegungen ſollen mit den einzelnen Armbewegungen in Uebereinſtimmung geſetzt werden. So geſchieht

das Hangeln mit gleichzeitigem Knieheben, Spreizen und nachfolgendem Beinſtoßen oder Beinſchlagen, mit gleichzeitigem Seit- oder Quergrätſchen und nachfolgendem ſchwunghaften Schließen mit Klappen der inneren Fußſeiten, mit

ſchnellerem oder langſamerem Auf- und Abſchwingen der geſchloſſenen oder gegrätſchten geſtreckten Beine, mit Kreuzſchlagen der geſtreckten Beine und Füße, mit Kreisſchwingen der geſchloſſenen Beine. Weiter mit abwechſelndem Heben eines Kniees und Schenkelklappen je mit der hangfreien Hand. Ebenſo kann auch je die hangfreie Hand die Fußſpitze des Beines der entgegengeſetzten Leibesſeite berühren oder, bei Dauerhängen an einem Arme, feſthalten.

Das Hangeln mit Spreizen und Schließen nur je eines Beines erfolgt dann auch während des Schwingens; z. B. Seitwärtshangeln mit Seitſchwingen und Seitſpreizen und Schließen rechts und links, ferner Vorwärtshangeln und Kreuzſpreizen vor dem herabhängenden anderen Beine.

10. Das Schwingen im Hange mit geſtreckten Armen und möglichſt geſtrecktem Leibe ſelbſt erfolgt mit größerer Kraft, bis die Füße beim Vor- und Rückſchwingen vorlings (und auch rücklings), beim Seitſchwingen ſeitlings vom Leibe an die Leiter anfußen.

e. Das Hangeln mit Drehungen um die Längenaxe.

11. Spannhang mit Ellengriff an den Sproſſen einer Leiter und mit hin und her Drehen rechts und links zu halben Drehungen um die Längenaxe, wobei z. B. die rechte Hand grifffeſt bleibt und nach einem Drehen rechts Speichgriff hat, bei dem Drehen links wieder Ellengriff bekommt, während die linke Hand, je nach einem Vorſchwingen und Rückſchwingen mit Ellengriff zum Spannhang greift. Die Uebung wird mehreremal hin und her gemacht, auch ſo, daß die linke Hand grifffeſt bleibt. Dabei können die Beine geſchloſſen oder gegrätſcht gehalten werden.

Hangeln mit Drehen aus einem Seitſpannhang mit Speichgriff an den Sproſſen einer Leiter mit hin und her Drehen um die Längenaxe zu halben Drehungen (links und rechts), wobei je die weitergreifende Hand, z. B. beim Drehen

links die linke Hand, beim Drehen rechts die rechte Hand mit Speichgriff greift (indem hierbei je die linke und rechte Hand rückwärts ſchwingt), während zuerſt die hangfeſte rechte Hand und dann im Wechſel die linke durch die Drehung Ellengriff hat.

Hangeln aus einem Seitſpannhang mit Riſtgriff an der äußeren Seite des Holmes einer Leiter mit hin und her Drehen zu halben Drehungen, ſo daß z. B. beim rechts Drehen die linke Hand mit (Zwang-) Ellengriff zum Spannhang an der äußeren Seite des Holmes weitergreift, die rechte hangfeſte Hand durch die Drehung Kammgriff erhält, hierauf aber beim links Drehen zum Spannhang mit Riſtgriff beider Hände weitergreift.

Hangeln aus einem Seitſpannhang mit Ellengriff an den Sproſſen einer Leiter mit Walzdrehen zu halben Drehungen, ſo daß z. B. beim rechts Drehen die linke Hand (vorwärtsſchwingend) mit Speichgriff zum Spannhang an einer Sproſſe weitergreift, die rechte hangfeſte Hand durch die Drehung Speichgriff erhält, worauf bei fortgeſetztem rechts Drehen an der hangfeſten linken Hand die rechte Hand (rückwärts ſchwingend) mit Ellengriff an einer Sproſſe zum Spannhang weitergreift, die hangfeſte linke Hand durch die Drehung Ellengriff erhält.

Seitſpannhang mit Ellengriff an den Sproſſen einer Leiter und mit hin und her Drehen zu ganzen Drehungen, ſo daß z. B. beim rechts hin Drehen die linke Hand (vorwärts im Kreiſe um den Leib ſchwingend) wieder mit Ellengriff zum Spannhang an der Sproſſe greift, welche ſie kaum verlaſſen hatte, die rechte hangfeſte Hand durch die Drehung (Zwang-) Kammgriff erhält. Beim Herdrehen links wechſelt die rechte Hand zuerſt zum Hang mit Ellengriff, und nun wird die Uebung im Hang an der linken Hand gemacht, wobei die rechte Hand vorwärts ſchwingt und nach der Drehung des Leibes wieder mit Ellengriff zum Spannhang an der Sproſſe greift, welche ſie kaum verlaſſen hatte, die linke hangfeſte Hand aber erhält (Zwang-) Kammgriff. Beide Uebungen können mehreremal aufeinanderfolgend dargeſtellt werden.

Hangeln aus einem Spannhang mit Speichgriff der einen und Ellengriff der anderen Hand an den äußeren Seiten der Holme zweier Leitern, wobei z. B. bei hangfester linker Hand mit Ellengriff an dem mittleren Holme die rechte Hand (vorwärts ſchwingend) mit halber Drehung links mit Speichgriff an der äußeren Seite des äußeren Holmes der ſeitlings links liegenden Leiter greift, die linke hangfeſte Hand durch die Drehung Speichgriff erhält, alsbald aber mit einer viertel Drehung links (rückwärts ſchwingend) an der äußeren Seite des Holmes, an welcher die nun durch die Drehung Riſtgriff erhaltende rechte Hand hangt, auch mit Riſtgriff greift, worauf die rechte Hand (vorwärts ſchwingend) mit einer viertel Drehung links mit Ellengriff an der äußeren Seite des mittleren Holmes der Leiter greift, welche ſeitlings rechts vom Hangenden liegt, während die hangfeſte linke Hand durch die Drehung Speichgriff erhält. Nun folgen die drei Drehungen im Hang ebenſo bald rechts bald links, und die Hände greifen mit wechſelnden Griffen bald an den Holmen der einen bald der anderen Leiter ſo, daß der im Hang drehende und ſchwingende Leib ſich an beiden Leitern ihrer Länge nach fortbewegt.

Die Schüler erlernen die Uebungen des Drehens im Hange leicht, und der Lehrer fordert dieſelben auf, noch andere Arten aufzuſuchen und darzuſtellen, was bei der Mannigfaltigkeit der möglichen Griffarten und Hangflächen wenig Schwierigkeiten hat. Dabei können Streckung und Schluß oder Heb- und Grätſchhalten der Beine angeordnet werden.

12. Wir beſchränken uns auf dieſe Uebungsbeiſpiele, die nun der Lehrer ſelber leicht zu größerer Mannigfaltigkeit fortentwickeln kann, und wollen ihn nur zum Schluſſe darauf aufmerkſam machen, daß, wenn er bei vorgerückteren Schülern das Hangeln als Gemeinübung von Zweien, Dreien und Vieren an geordnete Ausführung der Zeit der Bewegungen bindet, er die im Takte gleichen Bewegungen Mehrerer, z. B. das gleichzeitige Weiter- und Nachgreifen der Arme, das gleichzeitige Schwingen im Hang,

das Drehen nicht bloß gleichſeitig und in gleichen Richtungen, ſondern auch ungleichſeitig und in entgegengeſetzten Richtungen und Drehrichtungen anordnen kann: Uebungen, wodurch er die Hangfertigkeit der Uebenden an ſehr eigenthümlichen und zugleich ſchwierigen Stufen der Darſtellung erprobt.

f. Die Uebungen an der ſchräg geſtellten Doppelleiter.

Wir haben bereits bemerkt, daß die **Doppelleitern** an ihrem Traggerüſte nicht nur wagerecht, ſondern auch **in ſchrägen Ebenen gerichtet** und geſtellt werden können (ſchräg der Länge oder Breite nach), daß an denſelben mithin auch viele Hangübungen an ſchrägen Hangflächen dargeſtellt werden können, allein wir ſehen davon ab, dieſe Uebungen hier zu beſchreiben; es hat dies ſeinen Grund in der Annahme, daß der Lehrer, welcher nach Gutdünken die Leitern zuweilen ſchräg ſtellt, bald erkennen wird, wie dieſelben Uebungen, welche er an den wagerechten Leitern hat darſtellen laſſen, gewiſſe Veränderungen in der Ausführung erfahren, wenn ſie an ſchrägeren Leitern dargeſtellt werden. Die Hangelbewegung wird meiſtens erſchwert, wenn ſie gleichſam bergauf erfolgt, während das Abhangeln in der Regel leichter wird. Außerdem ziehen wir es vor, für die Hangübungen an ſchrägen und an ſenkrechten Hangflächen eine Turnvorrichtung zu wählen, welche die Darſtellung dieſer eigenthümlichen Hangübungen ungleich beſſer und vielſeitiger möglich macht, eine Vorrichtung, an welcher überdies Uebungen anderer, mit den Hangübungen verwandter Turnarten die zweckmäßigſte Ausbildung erhalten können. Wohl ſteht zu erwarten, daß der Lehrer auch den folgenden Abſchnitten, in denen wir den Gegenſtand ſelber behandeln, den weiteren Hinweis auf ſolche Hangübungen entnehme, die gerade auch ihre Anwendung an den ſchräggeſtellten Doppelleitern finden können. Die eigenthümliche Beſchaffenheit der Geräthe bedingt eben auch großentheils die eigenthümliche Geſtaltung der Uebungen an denſelben.

Die Stemmübungen auf den Leitern.

Auch zu **Stemmübungen auf den Armen** können die beiden Doppelleitern, wenn sie bei einem Abstande einer Leibesbreite von einander gelegt und in Barrenhöhe gestellt sind, benutzt werden. Der Lehrer kann dieselben zuweilen zu diesen Uebungen verwenden und bei den verschieden gerichteten Stützflächen, welche die Leitern darbieten, Uebungen im Stütz und Stützeln anordnen, die Griffarten zulassen, welche an den Holmen des Barrens nicht in der Mannigfaltigkeit zu üben sind.

Besonders kann auch noch hervorgehoben werden, daß die der Länge nach schräg gestellten Leitern zugleich einen schrägen Barren ersetzen, zum Stützeln schräg auf- und abwärts (Stützsteigen), zur Fortbewegung im Stütz auf schrägen Stützflächen.

Der Hangrechen.

Auch die Hangübungen am **Hangrechen**, wobei die in wagerechter Ebene Hangelnden an senkrechten Hangflächen, den Zapfen des Hangrechens, greifen, überlassen wir dem Lehrer selber zu ordnen und verweisen auf die folgenden Hangübungen am Stangengerüste, welche zum Theil den Hang und das Hangeln am Hangrechen ersetzen können. Nur die Beschreibung des Hangrechens lassen wir, da das Geräth wenig bekannt ist und selten vorgefunden wird, hier folgen.*)

Zwei Leiterbäume, durch einige starke Verbindungssprossen zusammengehalten, werden an den nach unten gekehrten Seiten, mit senkrecht nach dem Boden gerichteten Zapfen, welche in Leitersprossenentfernung eingesteckt und vernagelt sind, versehen. Am zweckmäßigsten wird die Länge eines jeden Zapfens zu zwölf bis fünfzehn Centimeter, die Dicke zu dreißig Centimeter Durchmesser gefertigt. Die Hangzapfen werden vom Drechsler gemacht, sind rundsäulig abgedreht und endigen an der Seite, welche dem Boden zugekehrt ist, mit einem kugelartigen Knopfe, welcher ein

*) In der ersten Auflage wird eine solche Beschreibung an dieser Stelle zwar versprochen, doch wird sie späterhin nirgend gegeben. Vergl. A. Spieß, Turnlehre, II, 34!

wenig dicker ist als der Zapfen selbst. Die Leiterbäume können wiederum aus Fichtenholz gearbeitet werden, die Verbindungssprossen hingegen und die Zapfen selbst erforderen härteres Holz. Der Hangrechen wird mit den letzten Verbindungssprossen an den Enden der Bäume wie die Hangleitern auf den Tragriegeln des Hangleitergerüsts befestigt.

B. Die Hangübungen an den schrägen und den senkrechten Hangflächen des Stangengerüstes.

Das Geräth.

Bei der Beschreibung des für die an schrägen und senkrechten Hangflächen in möglichst mannigfaltiger Weise und zugleich von Mehreren in Gemeinschaft auszuführenden Uebungen des Hangens und Hangelns hergestellten **Stangengerüsts** kommt uns die diesem Buche beigegebene erste Abbildung zu Gute. Ein Blick auf die Zeichnung läßt erkennen, wie es herzustellen ist.*)

Da es wünschenswerth ist, dieses Geräth im Sommer auf dem freien Turnplatze, im Winter im Turnsaale zu benutzen, so kann dasselbe auf einem Roste dünner Balken, welcher wie das ganze Gerüst auseinandergenommen werden kann, aufgebaut werden. Die Höhe der vier runden etwa 10 Centimeter dicken Tragständer, welche als dünne Masten zum Klettern benutzt werden können, kann je nach Umständen viereinhalb bis sechs Meter betragen. Auf diesen vier Tragständern ruht wagerecht eine Leiter, deren Holme nahezu die Dicke der Ständer haben. Durch diese Holme, welche nun wie die Ständer im Lichten einen Abstand von vierzig bis fünfundvierzig Centimeter haben, werden nun für zwei Reihen senkrechter und zwei Reihen schräger Stangen Löcher zur Befestigung gebohrt und zwar so, daß diese Stangenlöcher je zwischen die fünfundvierzig Centimeter von einander stehenden Sprossen der Leiter kommen, oder es werden diese Stangen mittelst Bandeisen an den Holmen befestigt. Je

*) Vergl. die erste Auflage S. 364 bis 366!

zwei ſenkrechte Stangen liegen an beiden Leiterholmen einander gerade gegenüber, und neben jeder ſenkrechten Stange iſt eine ſchräge Stange angebracht, welche nach außen nicht ſteiler als unter einem Winkel von fünfundvierzig Grad abwärts läuft. Alle vier Stangenreihen ſind unten in Schwellen, welche mit den Leiterholmen gleichlaufen, eingezapft oder anderweit befeſtigt. Die Schwellen, an welchen die ſenkrechten Stangen endigen, liegen feſt auf dem Boden; diejenigen, welche die ſchrägen Stangen tragen, ruhen auf Pfoſten, welche etwa ſechzig Centimeter über den Boden hervorragen; das Ganze ſieht einem Dache mit abgekantetem Firſt nicht unähnlich. Eine jede Stangenreihe kann nun je nach Ermeſſen ſechs, acht oder zehn Stangen zählen, was für die Länge und Stärke der Leiterholme und der Tragſchwellen immerhin von einigem Einfluß iſt. Auch die Dicke der einzelnen Stangen iſt natürlich von der Höhe des ganzen Gerüſtes abhängig, ſoll aber ſtets ſo ſein, daß die Schüler mit ihren kleinen Händen ſie leicht umgreifen können. Es iſt darum zweckmäßig, wenn die Stangen aus zähem Fichten- oder anderem zähen Holze gemacht werden, namentlich die ſchrägen Stangen, welche mehr Widerſtand als die ſenkrechten zu leiſten haben. Sie etwa aus Eiſen zu machen, iſt [der Kälte und des Roſtes wegen, nicht] rathſam.

Der Theil der Leiterholme, an welchem keine Stangen befeſtigt ſind — er iſt auf unſerer Zeichnung, um ſie nicht undeutlich zu machen, hinten ganz frei gelaſſen, wird als *Befeſtigungsrahe für ſenkrechte und für ſchräge Leitern*, für *ſenkrechte und ſchräge Taue*, für die *Strickleiter*, für das *Knotentau*, für das *Sproſſentau* u. ſ. w. benutzt.

Damit nun auch eine größere Kletterhöhe erhalten wird, ſo können auf nur einer Seite, wie es unſere Zeichnung anſchaulich macht, oder auf beiden Seiten des Gerüſtes die Tragſtänder ſo hergerichtet werden, daß ſie die Leiterholme in beliebiger Höhe überragen und durch eine hammerförmige Querrahe verbunden werden, an deren Querhölzern, welche für die Hinaufgekletterten

kleine Standflächen darbieten, sowohl längere Stangen als auch längere Taue aufgehängt werden können.

Außerdem liegt es nahe, daß dieses Stangengerüst sich leicht mit anderen Gerüsten ähnlicher Art zusammensetzen und vervollständigen läßt, was man namentlich dann, wenn dasselbe auf dem Turnplatze unter freiem Himmel fest aufgestellt werden soll, gern thun wird, um schließlich die sämmtlichen Klettergeräthe zum Schutz gegen die Einwirkung der Sonne und des Regens unter ein und dasselbe leichte Dach bringen zu können. In diesem Falle wird man darauf Bedacht zu nehmen haben, die nothwendigsten gleichartigen Gerüste für die verschiedenen Altersstufen an demselben zu vereinigen, da das Stangengerüst, wie wir es beschrieben haben, seine Hauptverwendung bei den unteren Stufen, weniger bei den älteren Stufen wenigstens der Knaben, findet.

Die Uebungsweise.

Der Umstand, daß namentlich die Hangelübungen an demselben in leichteren und verschiedenartigen Darstellungen und zudem von mehreren Turnern in Gesellschaft ausgeführt werden können, macht gerade den jüngeren Schülern das Turnen an dem Stangengerüste zur angenehmen Beschäftigung und hat für den Unterricht in den Hangübungen eine nicht hoch genug anzuschlagende Bedeutung. Bei guter Anleitung gelingt es dem Lehrer, alle Schüler im Hangeln allmählich so weit auszubilden, daß diese Fertigkeit bei der turnenden Jugend eine ganz allgemeine wird, und die Mittel in entsprechendster Weise geboten werden können, zu den Uebungen fortzuschreiten, bei denen die Armkraft und die Schulterentwickelung *wesentliche* Bedingungen der Darstellung ausmachen. Es bildet darum diese Turnvorrichtung ein für das Turnen dieser Altersstufe *unentbehrliches* Geräth, welches außer zu den Uebungen des reinen Hanges auch noch zu den verschiedensten Steigübungen und Kletterübungen, wobei Hang- und Stemmkraft vereint wirken, die angemessensten Stützflächen darbietet, namentlich, wenn das Gerüst auch noch mit Tauen verschiedener Art, mit Leitern, Brettern und den Turn-

vorrichtungen verſehen wird, die wir weiter unten erwähnen werden.

Die ganze Schülerabtheilung wird im Ring um das Stangengerüſt aufgeſtellt, und vier oder ſechs oder mehr Schüler treten ſtets zu gleichzeitiger Uebung an den ihnen vom Lehrer angewieſenen Ort und ſchließen ſich nach der Uebung wieder an die Letzten der Reihe an.

Erſte Stufe.

a. Die Uebungen im Hange und im Hangeln an den ſchrägen Stangen.

Wir ſetzen hier voraus, daß unſere Schüler in den Hangübungen an den wagerechten Doppelleitern ſchon einige Fertigkeit erworben haben, und bemerken für den Lehrer, daß beim Hang an ſchrägen und ſenkrechten Hangflächen außer den greifenden Händen ſtets auch die Handgelenke gebeugt ſind, und daß ferner die kleinen Weitergriffe beim Hangeln mit geſtreckten Armen an dieſen Hangflächen ohne jedes Armbeugen nur durch entſchiedenes Schulterzucken bewirkt werden.

1. (Hang und) Hangeln mit Speichgriff an zwei ſchrägen Stangen auf- und abwärts, wobei die Tragſchwellen vorlings von dem Uebenden ſind.

Dieſelbe Uebung mit Seitſchwingen.

Hang mit Speichgriff an zwei ſchrägen Stangen und Wechſelhang von kürzerer und längerer Dauer an einem Arme. Wird im Hang vorlings und rücklings von der Tragſchwelle geübt.

Hang mit Speichgriff oder Ellengriff im gleichen Hange vorlings und rücklings an zwei ſchrägen Stangen und Vor- und Rückſchwingen oder auch Kreisſchwingen.

Derſelbe Hang und Seitſchwingen rechts und links hin mit hin und her Drehen rechts und links mit halben Drehungen um die Längenaxe, wobei die beiden Hände grifffeſt bleiben.

Hangeln mit Ellengriff im Hange rücklings von der Tragſchwelle an zwei ſchrägen Stangen, auf- und abwärts. Wird ohne und mit Seitſchwingen geübt.

Hangeln mit Speichgriff im Hange vorlings von der Tragſchwelle an der Reihe der ſchrägen Stangen, ſeitwärts rechts und links, mit Seitſchwingen, wobei die je nachgreifende Hand zum Schlußhang unter der grifffeſten anderen Hand greift, worauf dieſe raſch weiter greift zur folgenden Stange.

Dieſelbe Uebung an nur drei Stangen, ſo daß bald die rechte, bald die linke Hand zum Schlußhang an der mittleren der drei Stangen nachgreift, der Uebende ſich ſeitwärts links und rechts hin und her bewegt. Die Bewegung der hangelnden Arme kann hier dem Rhythmus des Kiebitzganges entſprechend geordnet werden.

In Betreff der Beinhaltungen, welche dem Hangeln zugeordnet werden können, verweiſen wir auf die Uebungen der erſten Stufe an den wagerechten Leitern.

2. Hangeln im Liegehang vorlings mit Speichgriff oder Ellengriff der Hände und Kniehang der gegrätſchten Beine an den inneren oder äußeren Seiten zweier ſchrägen Stangen, auf- und abwärts.

Die Uebung kann auch ſo geordnet werden, daß die Beine im Hang der gekreuzten Füße an nur einer Stange hangen.

Schwimmhang rücklings: die Schüler ſtellen ſich mit dem Geſicht nach dem Gerüſte auf die Tragſchwelle, ergreifen ein Paar Stangen mit Ellengriff möglichſt hoch und ziehen dann, indem ſie die Fußriſte gegen die zwei Stangen legen, zwiſchen den Stangen zum Liegehange herabſinkend, die Füße nach den Händen hinauf.

b. Die Uebungen im Hange und im Hangeln an den ſenkrechten Stangen.

3. (Hang und) Hangeln an Ort (Scheinhangeln) mit Speichgriff an zwei ſenkrechten Stangen.

Hang an zwei ſenkrechten Stangen und Vor- und Rückſchwingen.

Hangeln an zwei ſenkrechten Stangen, auf- und abwärts.

Auch hier verweiſen wir in Bezug auf die Beinübungen,

das Springen zum Hange und aus demſelben auf die bei den wagerechten Leitern beſchriebenen Uebungen erſter Stufe.

Es kommt bei den Schülern der erſten Stufe darauf an, daß ſie namentlich die Uebungen des Hangelns an den ſchrägen und ſenkrechten Stangen zu der Fertigkeit und Ausdauer bringen, daß ſie die ganze Höhe (Länge) der Stangen erhangeln. Es giebt überhaupt das Geräth auch zu vielen Wettübungen ſchöne Gelegenheit.

Zweite Stufe.

a. Hang und Hangeln an den ſchrägen Stangen.

1. (Hang und) Hangeln mit Speichgriff im Hange vorlings von der Tragſchwelle an zwei ſchrägen Stangen und Vor- und Rückſchwingen, auf- und abwärts. Die Uebung wird ſo geordnet, daß je bei einem Rückſchwingen weitergegriffen wird.

Hang mit Speichgriff oder Ellengriff im Hange vor- und rücklings an zwei ſchrägen Stangen und Seitſchwingen im Wechſelhang von längerer Dauer an einem Arme, wobei der je hangfreie Arm an den Schenkel anhandet.

Hangeln mit Speichgriff im Hange rücklings an zwei Schrägſtangen, auf- und abwärts. Wird ohne und mit Seitſchwingen geübt.

Hangeln mit Speichgriff im Hange rücklings von der Tragſchwelle an der Reihe der ſchrägen Stangen, ſeitwärts rechts und links, mit Seitſchwingen. Man vergleiche die entſprechende Uebung in der erſten Stufe.

Hangeln mit Speichgriff im Hange vorlings von der Tragſchwelle an nur drei Stangen, auf- und abwärts, wobei, beim Hangeln aufwärts in Zickzacklinien ſchräg links und rechts mit Seitſchwingen ſo gehangelt wird, daß die je zum Schlußhang an der mittleren Stange greifende Hand über der anderen Hand faſſet; beim Hangeln abwärts ſo, daß der Schlußhang unter der ſchon hangelnden Hand erfolgt.

Hangeln mit Speichgriff im Hange vorlings von der Tragſchwelle an der Reihe der ſchrägen Stangen ſchräg ſeitwärts auf und ab, rechts und links hin mit Seitſchwingen, wobei die je zum Schlußhang greifende Hand über der hangfeſten anderen Hand faſſet, wenn das Hangeln aufwärts geſchieht, unter derſelben bei dem Abwärtshangeln.

Hangeln mit Speichgriff der einen und Ellengriff der anderen Hand mit hin und her Drehen zu halben Drehungen an der Reihe der ſchrägen Stangen mit Seitſchwingen. Greift die eine Hand mit Ellengriff weiter, ſo erhält je die andere Hand durch die Drehung Speichgriff, und auf einen Hang vorlings folgt ſtets ein Hang rücklings. Die Fortbewegung des hangelnden Leibes erfolgt dabei in gleicher Höhe.

Hangeln mit Speichgriff beider Hände zu Ellengriff beider Hände mit Walzdrehen zu halben Drehungen an der Reihe der ſchrägen Stangen.

(Hang und) Hangeln mit Speichgriff an nur einer ſchrägen Stange, auf- und abwärts.

(Hang und) Hangeln mit Speichgriff bei gebeugten Armen an zwei Schrägſtangen auf und abwärts — verſuchsweiſe.

(Hang und) Hangeln mit Riſtgriff im Hang mit einem geſtreckten und gebeugten anderen Arme, ſeitwärts auf und ab an einer Schrägſtange, oder vor- und rückwärts an einer Reihe der Schrägſtangen, wobei ſich der Hangelnde in gleicher Höhe fortbewegt.

Hangeln aufwärts mit jedesmaligem Emporziehen aus dem Hange mit geſtreckten Armen in den Hang mit gebeugten Armen mit Speichgriff an nur einer Schrägſtange, mit Nachgreifen aufwärts und Abhangeln im Hang mit ſtets gebeugten Armen. Dieſe Uebung wird erſt mit Erfolg ausgeführt, wenn ſie im Hange vorausgeübt iſt, überhaupt die Arme durch die verſchiedenen Hangübungen größere Kraft erlangt haben.

Hang mit Speichgriff an zwei ſchrägen Stangen und Hangzucken mit Vor- und Rückſchwingen auf- und abwärts.

Das Aufzucken der gestreckten Arme erfolgt stets bei einem Rückschwingen.

(*) 2. Hangeln im Liegehang vorlings mit Speichgriff der Hände bei gebeugten Armen und wechselbeinigem Kniehang mit schwunghaftem hin und her Drehen um die Längenaxe an der unteren Seite einer schrägen Stange auf- und abwärts.

(Hang und) Hangeln im Liegehang vorlings mit Riftgriff der Hände und Kniehang (oder Fersenhang der Füße) an zwei schrägen Stangen, seitwärts rechts und links schräg auf und ab.

(Hang und) Hangeln im Liegehang vorlings mit Speichgriff der Hände und Risthang der gegrätschten auswärts gedrehten Beine und Füße an zwei schrägen Stangen, (kopf-) auf- und (fuß-) abwärts, oder an einer Reihe der schrägen Stangen seitwärts rechts und links. Beide zuletzt genannte Uebungen können im Hange mit gestreckten oder mit gebeugten Armen ausgeführt werden.

b. Hangeln an schrägen und senkrechten Stangen.

3. Hangeln mit Riftgriff der einen und Speichgriff der andern Hand im Spannhang zwischen einer Reihe schräger und einer Reihe senkrechter Stangen, vorwärts und rückwärts. Die Uebung wird in der Höhe der Stangen da ausgeführt, wo die Spannung des Winkels, welche die schrägen mit den senkrechten Stangen bilden, noch klein ist.

Haben die Schüler Geschicklichkeit und Kraft im Hangeln erlangt, so kann der Lehrer Zusammenstellungen aus der großen Zahl der Uebungen im Hangeln auch so anordnen, daß an den schrägen Stangen der einen Stangenreihe das Aufwärtshangeln, an der gegenüberliegenden anderen Reihe der schrägen Stangen oder auch an einer der Reihen der senkrechten Stangen das Abwärtshangeln ausgeführt wird. Wir überlassen dem Lehrer, das für diese Stufe Zweckmäßige auszuwählen.

c. Hang und Hangeln an den ſenkrechten Stangen.

4. Hangeln an zwei ſenkrechten Stangen einer oder beider Stangenreihen mit Vor- und Rückſchwingen, auf- und abwärts. Das Weitergreifen erfolgt ſtets bei einem Rückſchwingen.

Auf dieſelbe Weiſe das Hangzucken an Ort und dann auch auf- und abwärts.

Hangeln zwiſchen den ſenkrechten Stangen beider Stangenreihen vorwärts und rückwärts in gleicher Höhe. Die Uebung wird anfangs mit Weiter- und Nachgreifen an die zunächſtliegende Stange und dann ſo ausgeführt, daß jede Hand mit Ueberſpringung einer Stange weitergreift. Wird ohne und mit Vor- und Rückſchwingen ausgeführt. Verſuchsweiſe kann auch bei dieſer Uebung des Hangelns zwiſchen beiden Reihen der ſenkrechten Stangen die Fortbewegung des Hangelnden ſchräg auf- und abwärts geordnet werden.

Hangzucken zwiſchen beiden ſenkrechten Stangenreihen vor- und rückwärts mit Vor- und Rückſchwingen. Auch dieſe Uebung wird nur verſuchsweiſe geordnet.

Hang und Aufhangeln mit jedesmaligem Emporziehen aus dem Hange mit geſtreckten zum Hange mit gebeugten Armen an einer Stange, das Abhangeln erfolgt mit langſamem Strecken der gebeugten Arme oder mit ſtets gebeugten Armen. Verſuchsweiſe.

d. Hang und Hangeln in verſchiedenen Hangarten an verſchiedenen dem Stangengerüſte angefügten Geräthen.

5. Der Lehrer wird auch hier die verſchiedenen Arten des Auf- und Abwärtshangelns beſtimmen, daß z. B. an ſenkrechten Stangen auf-, an ſchrägen Stangen abwärts gehangelt wird, daß aufwärts gehangelt und abwärts im Hange an geſtreckten oder gebeugten Armen und ſelber in Ober-, oder Unterarmhängen, ſowie in gemiſchten Arm- und Beinhängen, oder in gemiſchten Hand-

und Armhängen abgerutſcht wird, oder daß endlich die Uebenden in einer der verſchiedenen Arten des Kletterns oder des Kletterſchluſſes, die wir weiter unten beſchreiben werden, herabklettern oder herabrutſchen. Auch ſind die Schüler ſelber in dieſen Uebungen erfinderiſch und wiſſen je nach den Umſtänden und der Gelegenheit der Hangflächen die mannigfaltigſten Darſtellungen in Anwendung zu bringen.

Wofern nun an unſerem Stangengerüſte auch ſchräge und ſenkrechte Doppelleitern, ſchräge Bretter, ſchräge und ſenkrechte Doppeltaue (welche loſe und ſtraff befeſtigt werden können) angebracht ſein ſollten, kann der Lehrer nach Anleitung der Hangübungen an den wagerechten Leitern, dem Barren, und an den Stangen des Gerüſtes auch leicht die Uebungen des Hangens und Hangelns an jenen Hangflächen anordnen. Dabei führt die Beſchaffenheit und Lage der Grifffläche zum Hangen und Hangeln von ſelbſt auf die Verwendung derſelben zu Uebungen, deren Brauchbarkeit für die Schüler der erſten oder zweiten Stufe leicht zu beurtheilen iſt.

C. Die Hangübungen am Barren.

Die Uebungsweiſe.

Wenn auch der **Barren** vorzugsweiſe zur Darſtellung von Stemmübungen beſtimmt iſt, ſo läßt ſich an demſelben doch auch eine Anzahl reiner und gemiſchter Hangübungen ausführen, und ebenſo eine Anzahl von Uebungen, bei welchen der hangende Leib durch Stemmen oder der ſtemmende Leib durch Hangen unterſtützt wird. Sind die erſteren mehr nur beim Turnen der Knaben verwendbar, ſo bieten die letzteren, bei denen die Holme des Barrens die leicht ergreifbaren Hangflächen abgeben, der unter dem Barren ausgebreitete Boden aber gleichzeitig als Stützfläche dient, einen dankbaren Uebungsſtoff auch für die Mädchen.

Die Aufſtellung der Schüler zu dieſen Uebungen erfolgt am vortheilhafteſten ſo, daß dieſelben in Stirnreihen von gleicher Länge mit den benutzten Barren den beiden langen Seiten jedes Barrens

entlang einige Schritte von demſelben entfernt vertheilt ſtehen. Es tritt ſodann auf Geheiß des Lehrers abwechſelnd die Reihe auf der einen Seite des Barrens und die Reihe auf der anderen Seite zur Bethätigung, wenn die Uebung aus dem Seitſtande gemacht werden ſoll, von der Seite her dicht an den Barren heran; oder aber, wenn die Uebung aus dem Querſtande beginnen ſoll, verfügen ſich nach einander die Einzelnen der einen Reihe an das eine, die der anderen an das andere Ende des Barrens, alle aber gehen nach vollbrachter Uebung wieder an ihren Platz in der Reihe zurück, ſtets indem die zur Uebung Aufgerufenen nach vorn aus der Reihe heraustreten und die von der Uebung Abgerufenen von hinten in die Reihe wieder eintreten; denn mit wenigen Ausnahmen werden die Uebungen ſtets von einer möglichſt großen Zahl von Schülern nach Befehl als Gemeinübungen ausgeführt, da eine Unterſtützung der Schüler zur Verhütung von Unfällen ſich bei der geringen Höhe des Geräthes über dem Boden faſt immer als überflüſſig erweiſt. Wir beginnen auf jeder der zwei Stufen mit den Uebungen im Hangſtehen, wobei die Füße ſtemmend am Boden verweilen und nur die Arme eine Hangthätigkeit haben, laſſen darauf die Uebungen des gemiſchten Hanges an oberen und unteren Gliedern und endlich die des reinen Hanges folgen.

Erſte Stufe.

a. Das Hangſtehen.

1. Die Schüler treten, ſo viele ihrer nebeneinander an der Seite eines Barrens Platz finden, an denſelben heran, legen die Hände mit Riſtgriff oder mit Kammgriff oder auch mit Riſtgriff einer und mit Kammgriff der anderen Hand auf den nächſten Holm, ſenken ſich kniebeugend zum Hockſtand und ſpringen dann zum Seithangſtande vorlings mit geſchloſſenen Füßen ſoweit vorwärts, daß ihre Schultern bei mehr oder weniger gebeugten Armen ſenkrecht unter dem ergriffenen Barrenholme zu liegen kommen. In dieſer Haltung vollziehen ſie abwechſelnd mit einer

Hand nach der anderen, ſodann auch mit beiden Händen zugleich die möglichen Griffwechſel. Bei den gleichhandigen Griffwechſeln wird auch noch ein flüchtiges Handklappen zwiſchen Griff und Griff eingeſchaltet, nachdem das Handklappen zuvor als Armübung ohne Griffwechſel geübt iſt. Hiernächſt finden in ähnlicher Folge und Steigerung Hangwechſel von einem Holme zum anderen, hin und her, ſtatt. Durch das Rückſpringen zum Hockſtande und das Aufrichten zur Stellung findet die Thätigkeit der Turnenden den Abſchluß.

In gleicher Weiſe findet das Springen rückwärts zum Seithangſtande vorlings ſtatt; es unterſcheidet ſich aber dieſer zweite Seithangſtand von dem erſten dadurch, daß das Geſicht im erſten Falle aufwärts gewendet iſt, im zweiten Falle abwärts gegen die Bodenfläche. Wiederum ſind die Arme mehr oder weniger gebeugt.

Der Sprung aus der einen in die andere Art des Seithangſtandes bildet eine Uebung für ſich.

Wird das Vor- und das Rückſpringen mit einer halben Drehung um die Längenaxe verbunden, ſo ändert ſich die Hangart nicht.

Die gleichen drei Uebungsfolgen werden im Querhangſtande wiederholt. Dabei wird an Stelle des Riſtgriffes der Speichgriff, an die Stelle des Kammgriffs der Ellengriff der Hände geordnet.

2. Für die Darſtellung des Seithangſtandes rücklings ſtellen ſich die Schüler an der Seite des Barrens mit dem Rücken gegen denſelben auf, heben die Arme nach hinten und ergreifen den nächſtgelegenen Holm; alsdann gehen ſie mit kleinen Schritten rückwärts, bis die Beine und der Rücken gleiche Streckung erlangt haben, und wiederholen nun die Griffwechſel und Hangwechſel wie beim Hangſtande vorlings.

Auf entſprechende Weiſe kommt der Querhangſtand rücklings zu Stande. Giebt bei dem Hangſtande rücklings eine Hand dauernd ihren Griff auf, ſo erfolgt meiſt von ſelbſt eine viertel Drehung rechts oder links um die Längenaxe zum Hangſtande ſeitlings, aus welchem die Schüler mit einiger Mühe wieder

zum Hangſtande rücklings zurück, mit Leichtigkeit aber zum Hangſtande vorlings weiter drehen können.

3. An die Stelle des Fingergriffes der Hände können nun auch in mehreren Fällen der Griff mit den Handgelenken, der Hang mit den Ellenbogengelenken (Unterarmhang) und mit den Achſeln (Oberarmhang) angeordnet werden und endlich Wechſel der verſchiedenen Arten des Arm- und Handhanges.

Zuweilen iſt es gut, wenn man auch den Füßen einen feſteren Widerhalt gewährt, als den der Boden ihnen bietet. Man ſtellt zu dem Zwecke eine Schwebeſtange oder Kante unter den Barren, und ordnet an, daß die Sohlen gegen dieſelben geſtemmet werden. Das Hangſtehen geſchieht dann ohne Streckung der Hüftgelenke, um ſo mehr aber mit beſtimmter Streckung der Kniee.

b. Der Liegehang.

(*) 1. Der Seitliegehang vorlings wird auf dieſelbe Art hergeſtellt, wie der Hangſtand. Die Hände oder auch die Unterarme ergreifen den nächſtgelegenen Holm, die Beine werden jedoch beim Vorſprunge vom Boden aufgeſchwungen und zunächſt die Ferſe eines Fußes, dann beide Ferſen, hierauf ein Kniegelenk und dann beide auf den anderen Holm gelegt. Es können in dieſem Seitliegehang alle zuvor im Hangſtande geübten Griff- und Hangwechſel mit gebeugten oder geſtreckten Armen ausgeführt werden, ſodann aber in ganz ähnlicher Weiſe Wechſel der Hangarten an den Ferſen und Knieen, ſo wie Wechſel des Hanges an einem Beine zum Hange an dem anderen Beine, wobei entweder der Hang an dem einem Beine erſt dann aufgegeben wird, wenn das andere bereits hängt, oder aber beide Beine in der nämlichen Zeit ihre Stellen vertauſchen.

In einer beſonderen Uebungsfolge werden die Hangwechſel mit jedesmaligem Niederſprung aus dem Hange und ſofortigem Aufſprung zum erneueten Hange nach Zählen zuſammengefaßt.

Das Hangeln ſeitwärts in allen Arten des Seitliege-

hanges geſchieht mit Vor- und Nachgreifen oder mit Uebergreifen und, wie das Hangzucken, erſt ohne, dann mit verſchiedenen Griff- und Hangwechſeln.

Das Hangzucken wird auch mit nur einer Hand oder einem Arme geübt, während der andere Arm frei herabhängt oder ausgeſtreckt wird.

Dann wird noch das Aufklimmen zum Seitſitz aus dem Seitliegehang an beiden Händen und beiden Knieen erlernt. Die Schüler welche ſich in dieſem Liegehange befinden, ſtecken den Kopf zwiſchen den Armen unter dem Holme durch und ſtützen ſich zwiſchen den Händen an der Innenſeite des vorderen Holmes auf den Nacken ſo lange, bis die Arme ebenfalls auf die Innenſeite des Holmes gebracht und dort zum Oberarmhang ausgebreitet ſind. Aus dieſer Lage erfolgt das völlige Aufſtemmen zum Seitſitz mit Leichtigkeit.

Noch können wir hier eine Uebung einordnen, welche den Schülern unter Umſtänden viel Vergnügen macht. Wenn dieſelben ſich zum Sitz auf den Barren hinaufgearbeitet haben, ſo rutſchen ſie im Sitz bis an die Stelle der Holme, wo dieſelben durch die Pfoſten geſtützt ſind, und laſſen ſich hier bei gut geſtreckten Knieen aber ſtarker Beugung der Hüftgelenke zwiſchen den Pfoſten langſam hinabgleiten. Der Rücken ſtemmt ſich dabei gegen den einen Pfoſten, und die Hände ergreifen um die Beine herum den anderen zur Hemmung und Lenkung des Abgleitens. Wird der „Kaminfeger“ genannt.

(*) 5. Bei den gleichen Griff- und Hangwechſeln im Querliegehange vorlings können die Hände mit Speichgriff oder Ellengriff und die Arme von innen oder von außen her bald vorn an einem der beiden Holme, bald an dem anderen, bald an beiden ihren Griff nehmen, bald vom einen zum anderen Holme hinübergreifen, ebenſo die Füße und Kniee. Beim Hange an den Füßen, welcher nun auch nicht bloß als Ferſenhang, ſondern bequemer als Riſthang (Zehenhang mit ſtark auswärts gedrehten Beinen) geordnet wird, und beim Knie-

hange werden die Hangglieder entweder von innen her oder von außen her an und auf die Holme geſchwungen.

Die Hangwechſel erfolgen weiter ebenfalls mit einem Zwiſchenſprunge.

Das Hangeln und Hangzucken geſchieht in den Richtungen kopfwärts (rückwärts) und fußwärts (vorwärts) mitunter auch mit Drehung um die Tiefenaxe im Kreiſe herum, indem die Hände von einem Holme zum anderen hinüber greifen und die Beine ihnen folgen.

— Wir bemerken hierzu, daß ſehr viele dieſer Uebungen ſich auch an der wagerechten Leiter und beſonders an den Doppelleitern darſtellen laſſen. Dabei können die Hände beim Seithangſtande und Seitliegehange auch Speich- und Ellengriff, beim Querhängen umgekehrt Riſt- und Kammgriff an den Sproſſen der Leitern haben, wodurch die Zahl der Uebungsfälle vermehrt wird; es ſind aber zuweilen die Sproſſen hinderlich für die glatte Ausführung der einzelnen Uebungen.

c. Der reine Hang.

6. Für die Uebungen des reinen Hanges an den Händen iſt der Barren deshalb nicht beſonders geeignet, weil den Uebenden unſerer erſten Stufe meiſt die Kraft gebricht, ſich lange genug mit gebeugten Armen und Beinen in einer zuſammengezogenen Haltung ohne Berührung des Bodens frei zu tragen; dagegen wird der Hang an beiden Oberarmen als Seithang an der Außenſeite eines Holmes ſowohl ohne als mit Handgriff am anderen Holme vorlings und rücklings mit Vortheil geordnet, dann auch beſonders rücklings mit ſeitgeſtreckten Armen und Hanggriff an dem gleichen einen Holme.

Im Querhange werden die Arme entweder beide nach vorn geſtreckt (vorgelegt) oder beide nach hinten (rückgelegt) oder einer nach vorn, der andere nach hinten, oder endlich einer oder beide ſeitwärts ausgeſtreckt.

Der Hang an nur einem Oberarme, wobei der Arm ſelbſt ſtark abwärts gedrückt wird, iſt immer ein Querhang,

oder, wenn die freie Hand nebenbei helfend zugreift, doch noch ein Schräghang.

Bei den vorgenannten Uebungen wird weiter ſtatt des Oberarmhanges der Hang an den Unterarmen geordnet.

Wechſel von Arten des Oberarmhanges zum Unterarmhang und umgekehrt, Wechſel von Arten des Armhanges zum Handhang, weniger umgekehrt, Wechſel des Seit-Unterarmhanges rücklings zum Seithang vorlings an den Unterarmen, mit einer halben Drehung rechts oder links um, Schwingen in allen bezeichneten Hangarten, endlich ein rutſchendes Hangeln kommen hinzu. — Auch von dieſen Uebungen laſſen ſich viele auf die Leitern übertragen.

Zweite Stufe.

a. Das Hangſtehen.

(*) 1. Während bei den Uebungen im Hangſtande auf der erſten Stufe die Füße ihre Stützfläche auf dem Boden oder einem in nächſter Nähe des Bodens angebrachten Widerhalt ſuchten und behielten, werden ſie nunmehr gegen die Pfoſten des Barrens oder gegen die Holme ſelbſt geſtemmt; die Thätigkeit der Arme bleibt im Uebrigen die gleiche. Es wird alſo u. A. unterſchieden:

Seithangſtand mit Hang beider Hände (oder auch nur einer) am vorderen Holme und Anſtemmen der Sohle eines Fußes oder beider Fußſohlen an den entfernteren Holm. Die Beine ſind dabei geſchloſſen oder gegrätſcht. Darin: Beugen und Strecken der Knie, Hangſtandwechſel, Wechſel des Hangſtandes am Boden und am Holme, Wechſel des Hangſtandes mit Arten des Liegehanges, Hangeln ſeitwärts.

Seithangſtand mit Handhang am vorderen Holm und Anſtemmen eines Fußes oder beider an einen der Pfoſten, welche den hinteren Holm tragen. Der Pfoſten des vorderen Holmes befindet ſich neben den Beinen oder zwiſchen dieſen;

im letzteren Fall kann eine Art des Sitzens an den Pfosten vorkommen. Die Uebungen darin sind die gleichen wie zuvor.

Querhangstand mit Handhang an beiden Holmen und Anstemmen eines Fußes oder beider an einen der Barrenpfosten oder an zwei nahe bei einanderstehende Pfosten zugleich. Beim Anstemmen nur eines Fußes wird das Bein des anderen nach vorn oder nach der Seite gespreizt. Uebungen darin wie zuvor. Hat der Barren vier Pfosten, so werden die Uebungen auch von vier Schülern zugleich, von zweien von den Enden des Barrens, von zweien aus der Mitte des Barrens gleichzeitig versucht.

Je höher die Füße stehen, oder je näher sie den Händen sind, desto mehr tritt die Hangthätigkeit der Arme hervor; bei fester Stellung der Füße nähern sich die Hände hangelnd oder hangzuckend den Füßen, bei festem Griff der Hände die Füße gehend oder hüpfend den Händen. Der Sprung zum Hangstande wird stets besonders, wie oben angegeben ist, nach Zählen geübt.

Querhangstand mit Hang beider Hände an einem Holme und Anstemmen beider Füße oder nur eines an einen der Pfosten dieses Holmes. Uebungen mit Ausnahme des Hangelns wie zuvor. Je nach der Entfernung von den Pfosten, in welcher die Hände dabei die Holme ergreifen, ist das Hüftgelenk weniger oder mehr gestreckt; bei völliger Streckung des Leibes entsteht eine Wage vorlings im Hangstande.

Bei allen genannten Uebungen ist der Rücken dem Boden zugewendet, bei mehreren kann mit einer viertel Drehung rechts oder links um ein Hangstand seitlings hergestellt werden, was näher zu prüfen dem eigenen Versuche überlassen wird.

Die sämmtlichen Uebungen werden auch an den wagerechten Leitern und noch besser an senkrechten und schrägen Leitern sowohl auf deren Oberseite als besonders an deren Unterseite zur Ausführung gebracht.

2. Querhangstand rücklings mit Hand- oder Armhang

und Anſtemmen beider Sohlen (oder nur einer) an die hinter dem Leibe befindlichen Barrenpfoſten, bei möglichſter Streckung des Leibes bis zur Hangſtand-Wage rücklings.

Die gleiche Uebung im Seithangſtande iſt weniger bequem.

Auch dieſe Uebungen können mit Vortheil an den Leitern dargeſtellt werden.

b. Der Liegehang.

(*) 3. Der Liegehang an Händen und Theilen des Armes einerſeits, anderſeits den Knieen, Ferſen und beſonders den Fußriſten (Zehen) erfolgt auf der zweiten Stufe nun auch rücklings, wobei das Geſicht des übrigens gut zurückgebeugten alſo gehobenen Kopfes ſich erdwärts wendet; und zwar ſowohl als Seithang, wie als Querhang.

Die Schüler, welche ſich im Seitliegehange vorlings befinden, greifen zunächſt von dem vorderen Holme mit beiden Händen an den hinteren Holm, an welchem der Beinhang ſtattfindet, hinüber und legen dann von letzteren Holme ihre Beine an den freigewordenen vorderen Holm herüber, indem ſie dieſen zugleich die jedesmal vorgeſchriebene Lage geben.

Auch hier werden dann Griff- und Hangwechſel, das Beugen und Strecken der Kniee, Hangeln u. ſ. w., das Drehen zum Liegehange vorlings verſucht.

In ähnlicher Weiſe wird der Querliegehang rücklings aus dem Querliegehange vorlings abgeleitet, oder er wird aus einer Stellung im Barren mit Vorbeughalte des Rumpfes und Rückheben der Arme durch ſchwungvolles Rückſpreizen der Beine vermittelt.

Beide Hangarten werden wohl auch ſchon mit dem bildlichen Namen des Neſtes (oder hier und da des „Netzes") bezeichnet. Die Hauptform dieſer Uebung kommt indeß erſt dann zur Darſtellung, wenn die Hände und die Füße einander ſoweit genähert werden, daß ſie dicht an einander liegen, alſo beim Seitliegehange rücklings an einem und demſelben Holme hängen,

wobei ſich die beiden Füße oder nur einer zwiſchen den Händen angelegt, oder aber beide Hände oder eine zwiſchen den Füßen ihren Griff genommen haben.

(*) 4. Eine andere Art des Liegehanges rücklings, welche der zweiten Art des Hangſtandes vorlings entſpricht, kommt zu Stande, wenn die Schüler aus dem Querſtande im Barren die Holme mit einem der gewöhnlicheu Griffe der Hände von unten ergreifen oder aber die Arme ſeitwärts auf die Holme legen und nun einen Fuß oder beide rückſpreizend und ferſenhebend von innen auf die Holme legen. Meiſtens wird dieſer Liegehang, welcher Schwimmhang genannt wird, aus dem Liegeſtütz durch Senken zum Hange hergeſtellt.

Nur geſchmeidigen Schülern gelingt er auch im Seithange, wobei die Hände an einem Holme ihren Griff, die Füße an dem anderen Holme ihren Zehenhang haben; leichter iſt er in einem Schräghange. Die vornehmſten Uebungen im Schwimmhange ſind der Hangwechſel mit einer Hand nach der anderen, oder mit einem Fuße nach dem anderen von einem Holme zum anderen, das Beugen und Strecken der Arme, das Rückgreifen mit den Händen zum Reſt, und das Hangeln kopfwärts und fußwärts, das Drehen aus dem Schwimmhange zum Liegehange vorlings. — Das Wieder-Aufſtemmen aus dem Schwimmhange zum Liegeſtütz kann nur verſuchsweiſe eingeordnet werden.

(*) 5. Wir fügen hinzu: Das Abhangeln an den Pfoſten des Barren, aus dem Schwimmhange bis zum Stütz der Hände auf dem Boden, während die Füße ihren Riſthang an den Holmen behalten; es wird darauf auf dem Boden in Stütz weiter geſchritten oder gehüpft.

Endlich kann man ſowohl aus dem Seitſchwimmhang, als allen Arten des Neſtes mit einer Hand nach der anderen und ſelbſt mit beiden zugleich den Hang an den Holmen aufgeben, nach dem Boden zum Stütz hinunterfallen, jenachdem ſeitwärts oder vor- und rückwärts u. A. rund um den Barren

herum stützeln und stützhüpfen und schließlich, den Hang der Füße ebenfalls aufgebend, niederspringen.

c. Der Ueberschlag im Handhange.

(*) 6. Der Ueberschlag im Querhang an den Händen bildet die Hauptübung des reinen Hanges auf dieser Stufe. Zur Einübung treten je zwei Schüler an die beiden Enden jedes Barrens, ergreifen die Holmenden mit Speichgriff, später auch mit Ellengriff und suchen nun, indem sie sich rückwärts um ihre Breitenaxe drehen, aus dem Stande ihre Beine nach vorn in die Höhe zu schwingen. Dies gelingt ihnen zu Anfang meistens nur, wenn sie die Beine vorübergehend zum Kniehang an die Holme bringen oder einen der Oberschenkel an einen Holm anlehnen, dann aber auch ohne diese Nothhülfe, sobald sie es begriffen haben, wie wesentlich es für das Gelingen der Uebung ist, daß sie im Augenblick des Aufschwungs der Beine aus dem gestreckten Stande, die vorher gebeugten Arme strecken und die Beine selbst kniehebend und hockend an die Brust heranziehen. Wenn die Beine nach hinten herabsinken, und die Füße dem Boden wieder nahe sind, geben die Hände den Griff auf; der Ueberschlag ist vollendet und wird wiederholt.

Dem Ueberschlag mit Drehung um die Breitenaxe vorwärts geht entweder ein Ueberschlag rückwärts ohne das eben beschriebene Loslassen der Hände voraus, oder es wird geordnet, daß die Schüler in den Barren treten und mit starkem Vorbeugen des Rumpfes und Rückheben der Arme die Holme zunächst mit Speichgriff von unten erfassen, um nun hockend zum Hange abzuspringen und sich zu drehen. Sie sind hierbei darauf aufmerksam zu machen, daß die Vorbeughalte so tief ausgeführt werden muß, daß die Arme, wenn der Absprung geschieht, senkrecht, nicht aber schräg nach vorn, herabhängen.

Beide Uebungen, der Ueberschlag rückwärts und vorwärts werden nun abwechselnd mit jedesmaligem flüchtigen Niedertritt auf den Boden, später auch ohne den Tritt dargestellt. Es hängt von der zunehmenden Kraft und Geschicklich-

keit der Schüler ab, ob der Lehrer es verſuchen will, die Uebung durch einzelne Beſtimmungen über eine weniger oder mehr geſtreckte Haltung der Ellenbogengelenke und der Kniee zu erſchweren.

Weiter wird das Verweilen in derjenigen Haltung, bei der ſich die Füße gerade über dem Kopfe befinden, zu geringerer oder größerer Dauer geordnet. Dieſe Haltung wird Abhang (hier und da auch auch verkehrter Hang, Schwebehang und Sturzhang) genannt. Der Abhang wird mit gebeugten Knieen und Hüftgelenken (= hockend), mit geſtreckten Knieen und gebeugten Hüften und mit völliger Leibesſtreckung gemacht, zur Erleichterung im letzteren Falle gereicht es, wenn die Beine mit Seitgrätſchen an die Holme gelehnt werden. Seitgrätſchen und Quergrätſchen, Beinſtoßen u. ſ. w. ſind Uebungen im Abhange, auch Armbeugen und Hangeln mag verſucht werden.

Aus dem Abhange ſenken ſich die Schüler zum Querliegehange an den Händen und Fußriſten vorwärts und rückwärts hinunter; es kommt dann ein Hangwechſel aus dem Liegehange vorlings zum Liegehange rücklings und umgekehrt durch den Abhang zu Stande, welcher durch den Gebrauch bald nur eines Fußes, bald beider eine mannigfaltige Geſtaltung gewinnt.

Der Abhang aus dem Seithange kann verſucht werden; auch werden die Schüler dazu angeleitet, aus dem Abhange rücklings an einem Barrenholme die Kniegelenke auf den Holm zu legen und dann mit den Händen den Holm loszulaſſen, ſich zum reinen Hang an beiden Knieen zu ſtrecken, die Hände gegen den Boden zu ſtützen, ein wenig vorwärts zu ſtützeln und dann mit einer halben Drehung rückwärts um die Breitenaxe zum Liegeſtütz und Stand auf dem Boden unter dem Barren abzuſpringen.

Es verſteht ſich, daß auch dieſe Uebungen des Ueberſchlags und Abhangs an den Leitern und beſonders auch zwiſchen einem Paare von ſchrägen und ſenkrechten Stangen dargeſtellt werden können; wir haben ſie jedoch hier beſchrieben, weil

der Barren vieler Orten das zugänglichere Geräth ist, und sie außerdem oft wiederholt werden müssen, wenn sie zum sicheren Eigenthum der Schüler werden sollen.

Noch machen wir darauf aufmerksam, daß der Lehrer die Uebenden dabei im Anfange vielseitig unterstützen kann, was ihm am leichtesten wird, wenn er, neben dem Barren oder einer Stange stehend, die in einer Reihe möglichst schnell nach einander zu ihm herantretenden Schüler nur mit einer Hand das Geräth ergreifen läßt, während er sie selbst mit einer Hand an der anderen anfaßt, mit dieser durch Zug und Druck ihre Drehung befördert, mit der freien Hand ihnen an der Hüfte und dem Rücken nachhilft. Später können anstellige Schüler seine Stelle vertreten, und der Ueberschlag wird von einem Schüler zwischen zwei anderen bewirkt.]

D. Steigübungen und Kletterübungen an den verschiedenen Stütz- und Hangflächen des Stangengerüstes.

Wir lassen nunmehr die Uebungen im Hangen und Stemmen folgen, welche unter dem Namen Steig- und Kletterübungen bekannt sind, und benutzen zur Darstellung derselben das gleiche Stangengerüst, das wir bei den Hang- und Hangelübungen gebraucht. Dasselbe bietet außer den Stangen für die verschiedenen Steig- und Kletterübungen Vorrichtungen und Geräthe aller Art dar, z. B. senkrechte und schräge Leitern, die Strickleiter, das senkrechte Steigbrett mit Staffeln, schräge Steigbretter, die Sprossenstange und das Sprossentau, das Knotentau und straffe oder lose Doppeltaue, welche schräg und senkrecht befestigt werden können.

Wenn auch das Leben (z. B. beim Treppensteigen, Bergsteigen und auf dem Turnplatze beim Ersteigen des Tiefspringels und beim Schwebegehen auf schrägen Kanten und Schwebestangen) für diese Altersstufe mancherlei Uebungen des reinen Steigens darbietet, so beschränken wir uns mit Rücksicht auf unser Geräth nur auf solche Steigübungen, bei welchen die oberen und unteren

Glieder gemeinſchaftlich wirken [gebrauchen alſo das Wort „Steigen“ in einem engeren Sinne, als den es ſonſt hat. Für die Stellung, welche wir der Beſchreibung der Uebungen gegeben haben, iſt es weſentlich, daß die Thätigkeit der oberen Glieder immer deutlicher eine wirkliche Hangthätigkeit wird, je ſteiler die Steigegeräthe aufgerichtet werden.].

Auch für das Klettern, zu welchem das gewöhnliche Leben den jüngeren Altern weniger Gelegenheit darbietet, iſt unſer Geräth mit ſeinen verſchiedenen Stangen und Tauen, wie ſchon der Blick auf die Zeichnung desſelben lehrt, vorzüglich geeignet.

Wir unterſcheiden aber Steigen und Klettern ſo, daß wir in dem **Steigen** die Stemmthätigkeit der Glieder allein oder vorwaltend wirkſam finden zur Fortbewegung des Leibes, was gewöhnlich in ſchrägen und ſenkrechten Ebenen auf- und abwärts geſchieht, aber ſelber in wagerechter Höhe erfolgen kann; während hingegen bei dem Klettern mit der Hangthätigkeit der Glieder (zumeiſt der oberen) vereint der Kletterſchluß (zumeiſt der Beine), bei dem weſentlich Stemmkraft wirkt, die Fortbewegung des Leibes durch die verſchiedenen Ebenen hervorbringt.

A. Steigübungen.

Erſte Stufe.

a. Das Steigen vorlings an den ſchrägen und an den ſenkrechten Leitern.

1. Steigen an der oberen Seite der **ſchrägen Leiter** und an der **ſenkrechten Leiter** mit Vor- und Nachſtellen, oder mit Weiterſtellen der ſteigenden Beine, bei entſprechender Thätigkeit der greifenden Hände, ſo daß ungleichſeitige, oder gleichſeitige Glieder wirkſam ſind. Es erfolgt auf- und abwärts und zwar ſo, daß Sproſſe um Sproſſe erſtiegen wird, oder daß eine oder mehrere Sproſſen überſtiegen werden. Hier und bei vielen Steigübungen an den Leitern können die Hände an den Sproſſen, oder an den Holmen greifen; auch kann geordnet werden, daß die eine

Hand an den Sprossen, die andere an dem Holme greift, oder daß die Hände mit ihren Griffen an den Sprossen und Holmen wechseln. Dabei sind die Arme bald weniger bald mehr gestreckt. Auch mit verschiedenen Griffen der Hände an den Sprossen und Holmen, z. B. mit Kammgriff an den Sprossen, mit Ellengriff an den inneren Seiten der Holme, oder mit verschiedenen Griffen und selbst mit Griffwechseln der Hände wird geübt.

(*) Steigen an den oberen Seiten beider schrägen Leitern und zwischen beiden senkrechten Leitern in der Grätschstellung und mit Spannhalte der Arme.

(*) Steigen an einer schrägen und senkrechten Leiter mit wechselbeinigem Fersenheben, Seitspreizen, oder Knieheben.

Steigen im Zehenstand.

Steigen mit wechselbeinigem Kreuzen der steigenden Beine, wobei geordnet werden kann, daß die Innenseiten der Füße an die inneren Seiten der Holme kommen. Es können bei diesem Steigen die Arme in gewöhnlicher Weise, oder auch mit wechselnder Kreuzung greifen.

Steigen an der unteren Seite einer oder beider Leitern.

Steigen an schrägen oder senkrechten Leitern mit Greifen eines Unterarmes und einer Hand, oder beider Unterarme.

(*) Steigen an einer senkrechten Leiter vorlings von einem Holme, wobei dieser zwischen den Beinen und Armen liegt.

(*) Steigen in Hockstellungen.

(*) Wechselbeiniges Steigen im Sitz an der oberen Seite der schrägen und an der senkrechten Leiter.

(*) Wechselbeiniges Steigen mit Knieen an der oberen Seite der schrägen Leiter und an der senkrechten Leiter.

(*) Steigen aus dem gestreckten Stehen zum Stehen im Hockstande und aus diesem wieder mit Greifen der Arme

zu erſterem und ſo fort im Wechſel, ſo daß bald die Arme grifffeſt, bald die Beine ſtandfeſt bleiben. Wird an der oberen Seite der ſchrägen Leiter und an der ſenkrechten Leiter geübt.

Steigen an beiden ſchrägen, oder ſenkrechten Leitern abwechſelnd von der einen Leiter auf die andere.

b. Das Steigen am Steigebrette.

2. Steigen in der Zwangſtellung an den Staffeln des ſenkrechten Steigebrettes. Hierbei iſt mit Zweck der Uebung, die Drehkraft der Beine zu entwickeln, weßhalb darauf zu ſehen iſt, daß beim Stehen auf ganzem Fuße die inneren Fußſeiten das Brett berühren. Das Steigen geſchieht mit Vor- und Nachſtellen, mit Uebertreten und mit Aufhüpfen eines Beines und beider zugleich.

(*) Steigen mit kleiner Kniebeuge an den Staffeln des ſenkrechten Steigebrettes.

(*) Steigen mit tiefer Kniebeuge an der oberen Seite des ſchrägen Steigebrettes. Anſtatt des Herabſteigens kann auch im Stand auf den Füßen vorwärts herabgerutſcht werden. Ebenſo kann auch von der ſchrägen Leiter im Grätſchſitz, [desgleichen im Schrägſitz, beide Beine auf einem Holme] auf den Holmen vorlings und rücklings **herabgerutſcht** werden.

(*) Steigen an der ſtaffelfreien Seite des Steigebrettes verſuchsweiſe.

Zweite Stufe.

a. Das Steigen an der ſchrägen und an der ſenkrechten Leiter.

1. Steigen an der oberen Seite der ſchrägen Leiter und an der ſenkrechten Leiter mit gleichzeitigem Greifen beider Arme an den Holmen oder an den Sproſſen.

Steigen mit Hülfe nur eines Armes.

Steigen mit wechſelndem Greifen beider Arme, doch ſo, daß nie beide Arme gleichzeitig halten.

Seitlingsſteigen an der oberen Seite der ſchrägen Leiter und an der ſenkrechten Leiter.

Rücklingssteigen an den gleichen Steigeflächen. Dabei können die gesenkten Arme an den Holmen, oder die gehobenen Arme an den Holmen oder an den Sprossen (der senkrechten) Leiter greifen; auch kann der eine Arm gesenkt, der andere gehoben sein.

[Steigen Mehrerer Hand in Hand u. s. w. an der oberen Seite mehrerer nahe bei einander stehender schrägen Leitern, vorlings, rücklings, seitlings.]

Steigen an der senkrechten Leiter, wobei während des Steigens vorlings die Leiter umkreist wird.

(*) Dieselbe Uebung an der schrägen Leiter.

Steigen an der oberen Seite der schrägen Leiter und an der senkrechten Leiter bei gekreuzter Haltung der Beine, wozu noch die gekreuzte Haltung der Arme hinzu kommen kann.

(*) Steigen an einer senkrechten Leiter aus dem Stand vorlings von einem Holme, zum Wechseln von der einen Seite der Leiter an die andere mit Hin- und Herdrehen rechts und links um die Längenaxe, wobei die Arme an dem Holme greifen.

Die gleiche Uebung, wobei je das standfreie Bein zum Steigen im Bogen von Außen nach Innen spreizt.

Die gleiche Uebung mit wechselbeinigem Kreuzen der Beine, wobei die Hände an den Sprossen greifen.

(*) Steigen an der oberen Seite der schrägen Leiter und an der senkrechten Leiter und wechselndes Rückwärtsspreizen.

(*) Rücklingssteigen an den gleichen Steigeflächen und wechselbeiniges Knieheben und Beinstoßen; ebenso auch Vorspreizen.

(*) Steigen an zwei schrägen und senkrechten Leitern im Zwangschritt der gegrätschten Beine und Zwangspanne der Arme.

Steigen mit Aufhüpfen an der oberen Seite der schrägen Leiter und an der senkrechten Leiter, so daß beide geschlossene Füße anfangs nur an zwei Sprossen auf- und abhüpfen, während die Hände grifffest bleiben, dann auch so, daß das Hüpfen

von Sprosse zu Sprosse erfolgt, wobei die Arme anfangs wechselnd und dann zugleich weitergreifen. Auch das letztere Greifen kann zuerst an zwei Sprossen auf und ab vorgeübt werden.

(*) Die gleiche Uebung mit Grätschen oder Heben beider Ferſen nach jedem Hüpfen.

Steigen mit nur einem Beine (Auf- und Abhinken.)

(*) Auf- und Abhüpfen im Hockſtande.

(*) Auf- und Abhüpfen aus dem geſtreckten Stehen zum Stehen in tiefer Kniebeuge und aus dieſem wieder mit gleichzeitigem Greifen der Hände zu erſterem.

b. Das Steigen an der Sproſſenſtange u. ſ. w.

2. Wechſelſeitiges und gleichſeitiges Steigen im Stand auf einer Sproſſe der Sproſſenſtange, gleichſeitiges im Stand auf einer Sproſſe des Sproſſentaues und einem Knoten des Knotentaues.

(*) Wechſelſeitiges und gleichſeitiges Steigen an der **Sproſſenſtange** und am Sproſſentau.

(*) Steigen auf beiden Knieen im Sitz zugleich an der Sproſſenſtange.

Steigen im Sitz auf einer Sproſſe des Sproſſentaues mit Hang der Hände an einer höheren Sproſſe. Die grätſchenden Beine verlaſſen den Sitz mit Aufſchwung zum Kniehang an der Sproſſe, an welcher die Hände hangen, oder an einer niederen Sproſſe, worauf die Hände an dem Taue weiterhangeln und den Leib zum Sitz aufziehen, und der Uebende ſich im Wechſel dieſer Thätigkeiten aufwärts bewegt. Bei der Bewegung abwärts wechſeln dagegen nur Hang der Hände und Sitz.

(*) Liegeſteigen vorlings (Rücken gegen den Boden) an vier ſenkrechten Stangen, die im Viereck ſtehen, vorwärts und rückwärts, wobei ſich der Uebende ſenkrecht auf und nieder fortbewegt, an zwei Stangen hangelt, an zweien ſteigt. Dieſelbe Uebung an nur zwei Stangen. Wird verſuchsweiſe geübt.

Steigen an der Strickleiter, die angeſtrafft oder loſe befeſtigt iſt.

c. Verſchiedenes.

[Hat man mehrere Leitern, ſchräge oder ſenkrechte, nebeneinander zur Verfügung, ſo werden dieſelben zu Gemeinübungen in folgender Weiſe benutzt. An jeder der Leitern ſteigen mehrere Schüler in Abſtänden nach einander empor, bis der geſammte Leiterraum beſetzt iſt und nun werden Gliederübungen verſchiedener Art, z. B.] Heben, Stoßen, Kreiſen mit einem Arme, Handklappen an die Schenkel, Ferſenheben, Knieheben, Spreizen u. ſ. w. angeordnet, welche Bewegungen von ſämmtlichen Schülern gleichzeitig taktmäßig ausgeführt werden. Stehen die Leitern ſchräg genug, ſo können auf den oberen Seiten derſelben auch Uebungen mit beiden Armen zugleich z. B. Armſchwingen im Stehen, namentlich in Schrittſtellungen, welche das Gleichgewichthalten erleichtern, im Knieen und Sitzen angeordnet werden, [an der unteren Seite der ſchrägen Leitern und an der ſenkrechten Leiter auch Uebungen beider Beine zugleich, wobei der Stand vorübergehend aufgegeben wird, und nur die Hände dauernd Hangthätigkeit ausüben. Wir erinnern dabei an bekannte Steigerübungen der Feuerwehrleute.

Außerdem bemerken wir, daß, wenn es die Einrichtungen der Turnanſtalten irgend zulaſſen, nicht dieſelben Leitern zu Steigeübungen und reinen Hangübungen benutzt werden möchten, da das Betreten die Sproſſen der Leitern rauh macht und für den Griff mit den bloßen Händen verdirbt. Hingegen können die Steigeleitern ſehr wohl in wagerechter Lage nahe am Boden angebracht und zu mannigfaltigen Schwebeübungen des Gehens und Hüpfens auf den Holmen und den Sproſſen benutzt werden und ſomit fehlende Schwebeſtangen und Schwebekanten theilweiſe erſetzen.]

(*) B. Kletterübungen.

Erſte Stufe.

Das Stangen- und Tauklettern.

1. Hand bei gebeugten Armen und gewöhnlicher Kletterſchluß der Beine, wobei das eine Bein hinten, das andere Bein

vorn an der schrägen oder senkrechten Stange anliegt. Versuchsweise auch beim Hang an nur einer Hand.

Klettern an der unteren Seite einer schrägen, oder an einer senkrechten Stange aufwärts mit gleichmäßigem Vor- und Nachgreifen der rechten und linken, oder der linken und rechten Hand, ohne Wechseln der Beine im Kletterschluß, so daß je nach einem Aufziehen mit beiden Armen die Beine nachgezogen werden zum erneuerten Kletterschluß, worauf die Arme wieder aufwärts greifen.

Dieselbe Uebung mit Uebergreifen der Hände zu kleinen Spannhängen, so daß die Armbeugung nicht aufgegeben wird.

Dieselben Uebungen, wobei die Hände an zwei Stangen greifen, der Kletterschluß dagegen nur an einer Stange geschieht.

Hang an einer Stange und Wechsel des Kletterschlusses der Beine, so daß bald das eine, bald das andere Bein hinten oder vorn an einer senkrechten Stange anliegt.

Klettern und Wechselschluß der Beine an einer senkrechten Stange; man vergleiche die vorige Uebung.

Klettern und rechts oder links Umkreisen der Stange beim Aufwärts- oder Abwärtsklettern.

Klettern an zwei senkrechten Stangen, wobei die Hände beide Stangen erfassen, die Beine im Kletterschluß bald an der einen, bald an der anderen Stange halten.

Bei den genannten Kletterübungen kann das Abklettern in gleicher Weise, wie das Aufklettern geordnet werden, oder ein bloßes Abrutschen, wobei die Hände und die Beine, oder die Beine allein, oder die Hände allein nur mäßigen Fallwiderstand leisten. Während des Abrutschens kann auch ruckweise das Herabgleiten unterbrochen werden.

2. Die gleichen Uebungen werden auch an den schrägen und senkrechten, angestrafften und losen Tauen dargestellt.

Die gleichen Uebungen auch an den dickeren Stangen

und an den dünnen Maſten des Stangengerüſtes, wenn auch an letzteren nur verſuchsweiſe.

Zweite Stufe.

Erweiterungen, Wanderklettern, Vorbeiklettern.

1. Halten nur im Kletterſchluß an einer ſenkrechten Stange. Wird auf Dauer geübt und kann auch im Wechſel mit dem Handhang auf Dauer dargeſtellt werden, ſo daß der Uebende an Ort bleibt oder auf- und abklettert.

Klettern aufwärts an der oberen Seite einer ſchrägen Stange, oder ſo, daß die Hände an zwei Stangen greifen, der Kletterſchluß dagegen nur an einer Stange geſchieht. Dieſes Klettern im Liegen auf einer Stange bildet eine eigenthümliche Schwebeübung.

2. Klettern ſeitwärts rechts, oder links an einer Reihe der ſenkrechten Stangen in der Weiſe, daß ſich der Uebende von je einer Stange zur anderen fortbewegt, ohne auf- und abwärts zu klettern. (Wanderklettern.)

Die gleiche Uebung mit dem Unterſchiede, daß ſich der Uebende zugleich auf- oder abwärts bewegt, indem er je nach einem Wechſel von einer Stange zur anderen auf- oder abklettert.

Klettern in einer Zickzacklinie zwiſchen den beiden Reihen der ſenkrechten Stangen vorwärts oder rückwärts, ſo, daß der Uebende mit Uebergehung je einer gerade gegenüberliegenden an der nächſten ſchräg gegenüberliegenden Stange fortklettert. Dieſes Wanderklettern wird zuerſt ſo geübt, daß die Fortbewegung ohne Auf- oder Abklettern in einer wagerechten Ebene erfolgt, dann aber auch mit Aufwärtsklettern, oder mit Abwärtsklettern, je nach einem Wechſel von einer Stange zur andern.

Handhang mit gebeugten Armen und Kletterſchluß mit nur einem Beine, während das andere Bein frei herabhängt, an einer ſenkrechten Stange. Wird auf Dauer bald mit dem rechten, bald dem linken Beine geübt.

Klettern mit Kletterſchluß nur eines Beines an einer ſenkrechten Stange.

Wanderklettern an der unteren Seite der Reihe ſchräger Stangen, ohne oder mit Aufwärts- oder Abwärtsklettern.

Dieſelbe Uebung an der oberen Seite der Reihe ſchräger Stangen. Man vergleiche hierbei und bei der vorhergehenden Uebung das oben beſchriebene Wanderklettern an den ſenkrechten Stangen.

Handhang mit gebeugten Armen und Kletterſchluß der gegrätſchten und ſtemmenden Beine auf Dauer an zwei ſenkrechten Stangen.

Klettern mit Kletterſchluß der gegrätſchten Beine an zwei ſenkrechten Stangen.

Die gleiche Uebung an der unteren oder oberen Seite zweier ſchrägen Stangen.

Nach allem Aufwärtsklettern kann auch hier das Abklettern wie jenes geordnet werden, oder das Abrutſchen. Eine eigenthümliche Art des Abrutſchens an der oberen Seite einer ſchrägen Stange iſt die, wobei der Uebende im freien Spaltſitz bei geſtreckten und geſchloſſenen Beinen rückwärts abgleitet ohne Hülfe der Arme; auch hierbei iſt das Schwebehalten von weſentlicher Bedeutung.

3. Auch das Vorüberklettern an einer ſenkrechten Stange kann hier von je Zweien geübt werden, ſo, daß wenn ein Uebender hinaufgeklettert iſt, der Andere mit Stirnkehrung gegen jenen an der anderen Seite der gleichen Stange nachklettert und dieſen beim Abklettern an ſich vorüberklettern läßt. Will nun der zuerſt Geklettere wieder hinabklettern, ohne den Nachfolgenden hinabzudrängen, ſo hat er den Kletterſchluß der Beine bei gegrätſchter Haltung derſelben ſo lange aufzugeben, bis der Zweite vor ſeinem Leibe mit gebeugten Armen hangt und nun gleichfalls durch Aufgeben ſeines Kletterſchluſſes für den Erſteren Raum giebt zum Erneuern des Kletterſchluſſes. Hat nun der Erſte wieder die Beine zum Kletterſchluß gebracht, ſo giebt er ſeinen Handhang mit kurzer Unterbrechung auf und klettert hinab, worauf der

Zweite aufwärts weiter klettert. Nun kann ein Dritter und so fort stets wieder ein Anderer an dem Vorausgekletterten vorüberklettern.

Versuchsweise kann nun auch an einer senkrechten Stange die Fahne im Hang an einem Oberarm bei gleichzeitiger Unterstützung des Hüftkamms durch den Ellenbogen des anderen stützenden Armes geübt werden. Dabei erfaßt der eine Arm mit dem Oberarmgelenke die Stange, während die Hand des gleichen Armes nach unten gerichtet fest greift und der seitwärts nach dem Boden gekehrte abgestreckte Leib ruht auf dem Ellenbogen des gebeugten, stemmenden anderen Armes.

4. Die verschiedenen in der zweiten Stufe genannten Kletterübungen werden nun auch an den schrägen und senkrechten, angestrafften und losen Tauen nach Gelegenheit und Angemessenheit geübt und ebenso an den dickeren Stangen und dünneren Masten des Stangengerüstes. Auch kann das Klettern an schrägen und senkrechten Brettern oder Leitern angeordnet und versucht werden.

Noch andere als die hier aufgezählten und beschriebenen Kletterübungen sind bei der Ausstattung des Klettergerüstes leicht zu ordnen. Namentlich aber bietet die Möglichkeit, an verschiedenen Klettergeräthen auf- und abzuklettern, neben der Mannigfaltigkeit der Kletterarten und deren Wechsel mit den Steig- und Hangelübungen eine große Auswahl von Zusammensetzungen dar, die bei dem Triebe der Schüler, Neues zu entdecken, diesen und dem Lehrer leicht zur freudigen Beschäftigung werden.

Der Lehrer hat nun auch zu sorgen, daß Dauer- und Wettübungen aller Art gemacht werden, und wird namentlich auch den Schülern Gelegenheit geben, an den auf dem Turnplatze angebrachten größeren Stangen und Tauen größere Höhen zu erklettern, als es die Geräthe an dem nur niederen Stangengerüste zulassen.

Am Schlusse dieser Uebungen bemerken wir nur noch für den Lehrer, daß beim Unterrichte der Umstand, daß wir die ver-

ſchiedenen Uebungsarten in ihrer natürlichen Ordnung zuſammengeſtellt haben, kein Grund ſein ſoll, dieſelben auch in ihrer Anwendung getrennt zu halten. Je nach Umſtänden und nach der Gelegenheit der Hang- und Stützflächen wird der Lehrer bald eine reine, bald eine gemiſchte Hangübung, bald eine Steigübung, bald eine Kletterübung ausführen laſſen; die freieſte Anwendung der Uebungen verſchiedenſter Ordnung wird oft gerade die Bedingung der lebendigſten Betreibungsweiſe, und dieſe ergreift Alles, was ſie findet. Nur ſoll deshalb die andere Aufgabe des Lehrers, auch die Ordnung der Uebungen in Unterſcheidung und Kenntniß zu bringen, nicht außer Auge gelaſſen werden; das Eine ſchließt das Andere nicht aus.

E. Die Uebungen an der Wippe.

Die Uebungen an dieſem eigenthümlichen, zu Hang- und Stemmübungen ſtellbaren Geräth haben den Zweck, zugleich mit Befriedigung der im Jugendleben allgemeinen Wipp- und Schaukelluſt turneriſche Fertigkeiten auszubilden, die, wenn ſie auch den Reiz des Spieles leicht erwecken, doch nur mit Anſtrengung und ausdauernder Kraft erworben werden können. Wenn bei der gewöhnlichen **Wippe***) (Gigampfe), wie ſie die Jugend ſich oft ſelbſt herrichtet, oder eigens für ihre Uebungen ſchon zubereitet findet und benützt, die Schaukelnden meiſt ſitzen und durch Abſtoßen der Beine vom Boden ſich auf und ab ſchnellen, Uebungen, die der Turnplatz nicht ausſchließt, ſo iſt dagegen das Schaukelgeräth, welches hier in Anwendung kommen ſoll, ſo eingerichtet, daß die Uebenden, im Hangen oder Stemmen gehalten, die Schaukelbewegung durch Abſtoßen der Beine vom Boden hervorbringen müſſen. Unſere auch auf der Zeichnung I veranſchaulichten Wippen ſind ſo hergerichtet, daß ſie an beliebigem Orte aufgeſtellt werden können. Die barrenbreite Leiter ruht mit meſſingenen

*) Der Verfaſſer nennt das Geräth unbezeichnend: „Hang- und Stemmſchaukel".

Ruthen auf einem eiſernen, achtzehn Centimeter dicken Eiſenbolzen, der durch die Ständer der Wippe geſteckt, das Höher- und Tiefer-ſtellen derſelben möglich macht, ſo daß dieſelbe Leiter zu Uebungen im Hang und im Stütz benutzt werden kann.

Durch Verbindung von drei oder vier Leiterholmen kann auch eine Wippe, an der gleichzeitig vier bis ſechs Schüler üben können, hergeſtellt werden: [doch wird es für dieſen Zweck meiſtens genügen, wenn man die Wippen nebeneinander auf einer eiſernen Reckſtange ſtatt auf den kurzen Bolzen ihres eigenen Geſtells anbringt.]

Richtet man die Wippe ſo ein, daß dieſer Bolzen ſtatt zwiſchen Holzgeſtellen auf einem gabelförmigen Eiſen, das nach unten in einen zwanzig Centimeter dicken Nagel ausläuft, befeſtigt werden kann, welcher Nagel in eine auf ſenkrechtem Pfoſten angebrachte eiſerne Röhre paßt, ſo iſt es ausführbar, mit den auf- und niedergehenden Bewegungen der Wippe ſolche im Kreiſe zu verbinden; und es werden eigenthümliche Darſtellungen möglich. [Daſſelbe erreicht man einfacher, wenn man die Wippe an vier Seilen eines Rundlaufs (ſ. u.!) als Schaukelleiter oder *Schaukelwippe* aufhängt. Denkt man ſich die Wippe auf dem Geſtell eines zweirädrigen Wagens befeſtigt, ſo kann das Wippen auch der Bewegung von Ort nicht bloß im Kreiſe zugeſellt werden.]

Allemal haben beim Wippen abwechſelnd obere und untere Glieder eine kräftigende Thätigkeit, der ganze Leib kann in die verſchiedenſten Haltungen und Bewegungen aufs wechſelvollſte verſetzt werden. Wir ſtellen unſere Wippe gewöhnlich in die Nähe des Stangengerüſtes, damit ſtets Zwei, welche bereits an dieſem geübt haben, nun auch eine Wippübung machen, welche in Betreff der Zeitdauer für je zwei Uebende durch Zählen der aufeinander folgenden Auf- und Abſchwünge die Uebung eines Paares Wippender der Zeit nach begränzen. Dazu kömmt noch, daß das Taktwippen Aller ſtrenge und übereinſtimmend geordnet und gefordert werden kann, ſo daß auch die geregelte Ausführung nach Zeiten bei den turneriſchen Darſtellungen an dieſer Wippvorrichtung mit in Betracht gezogen wird.

Die Uebungen im Hange mit geſtreckten Armen gehören der erſten Stufe an, die im Hange mit gebeugten Armen und im Stütz der zweiten.

1. Wippen im Hang der geſtreckten Arme mit Speichgriff an den Holmen der reichhoch geſtellten Wippe, wobei die Uebenden Stirn gegen Stirn gekehrt ſind. So oft im Wechſel ein Wippender zu Boden kömmt, beugt er ſich zum Sitzhocken bei geſchloſſenen Füßen, worauf derſelbe dann wieder mit ſchwunghafter Streckung der Beine vom Boden ſich abſchnellt zum Hang des geſtreckten Leibes.

Dieſelbe Uebung mit Riſt- oder Kammgriff an den Sproſſen der Wippe.

(*) Dieſelbe Uebung mit Grätſchen der Beine beim Aufſchwingen und Schließen beim Niederſchwingen.

(*) Dieſelbe Uebung mit Knieheben beim Aufſchwingen und Beinſtrecken beim Niederſchwingen.

2. Wippen im Oberarmhang an beiden Holmen, wobei zugleich die Hände grifffeſt ſind.

Wippen im Ellenbogenhang an den Sproſſen der Wippe.

Wippen im Stütz der geſtreckten Arme mit Speichgriff an den Holmen der bruſthoch geſtellten Wippe.

Wippen im Hang oder Stütz der geſtreckten Arme mit Speichgriff, wobei die Uebenden Rücken gegen Rücken gekehrt ſind.

Wippen im Handhang bei gebeugten Armen.

Wippen im Schlußhang der Hände mit Speichgriff an der Sproſſe der Leiter, wobei die Uebenden gleiche Leibes-Seiten gegeneinander kehren.

Dieſelbe Uebung mit Greifen der einen Hand an der Sproſſe, der anderen Hand an einem Holme der Wippe.

Wippen im Hang oder Stütz und wechſelndes hin und her Drehen um die Längenaxe während des Auf- und Abſchwingens bei grifffeſten Händen.

(*) Wippen und Heben beider Ferſen bis zum Anferſen.

(*) Wippen und Quergrätſchen.

(*) Wippen und Vor- oder Seitſpreizen nur eines Beines.

(*) Wippen und Vorſchwingen der geſchloſſenen oder gegrätſchten Beine. Wird auch bis zum Anfußen oder Anknieen an die Holme (bei gegrätſchten Beinen) geübt.

Wippen und zweimaliges oder mehrmaliges Fußklappen mit dem Schließen der geſtreckten Beine.

Wippen und ein- oder mehrmaliges Kreuzen mit dem Schließen der geſtreckten Beine und Füße.

Wippen und Abſchnellen vom Boden mit nur einem Beine. Wird auch bei fortgeſetztem Auf- und Abſchwingen wechſelbeinig geübt.

Wippen im Hange an der Hand nur eines Armes. Wird auch bei fortgeſetztem Auf- und Abſchwingen wechſelarmig geübt.

F. Die Uebungen am Reck.

Das Reck wird vorerſt nur zu Einzelübungen benutzt.

Das **Reck** wurde, wenn auch nicht unter dieſem Namen, von GutsMuths vorzüglich zur Ausbildung der für das Klettern nothwendigen Hangkraft gebraucht; dann ſpäter von Jahn zur Darſtellung der mannigfaltigſten Hang- und Stemmübungen, welche bei der von ihm dieſem Geräthe gegebenen Einrichtung möglich wurden, verwendet. Die neuere Turnkunſt hat die Uebungen an einer feſten, kürzeren oder längeren Reckſtange, die höher oder tiefer ſtellbar iſt, zu einer ſo großen Mannigfaltigkeit ausgebildet, daß nun an dieſem Geräthe Uebungen dargeſtellt werden, welche auch auf vielen anderen Stützflächen möglich ſind, z. B. auf dem ebenen Boden, auf der Schwebeſtange, auf einem oder beiden Barrenholmen, an der Hangleiter, an dem Pferd, an den Schaukel-Ringen und an anderen. Wie überhaupt ein jedes Geräth Uebungen hat, die auch an anderen Geräthen wiederkehren, ſo gewinnen doch viele ſolcher gleichen Uebungen durch die verſchiedene Beſchaffenheit des Geräthes eine bald mehr bald weniger hervortretende *Eigenthümlichkeit*, die es für die An-

wendung wünschenswerth macht, daß jede Uebung an verschiedenen Stützflächen zur Darstellung komme.

Die Reckübungen, welche für unsere Altersstufen die geeignetsten wären, haben wir angemessener bei den oben beschriebenen Hang- und Stemmübungen gegeben, (man vergleiche die Uebungen an den wagerechten Doppelleitern, an dem einen Barrenholme;) angemessener deshalb, weil einerseits dort die Einrichtnng der Geräthe die Darstellung der Uebungen erleichtert, und andererseits durch die Gemeinübung Mehrerer mehr Wechsel in die Arbeit der Schüler gebracht werden kann.

Wenn wir als dem Recke eigenthümliche Uebungen vorzugsweise die des Drehens besonders um die Breiten- und Tiefenaxe des Leibes, bei welchen zugleich die Reckstange umkreist wird, betrachten, so erfordern diese Uebungen eine zu große Hülfeleistung bei den Einzelnen von Seite des Lehrers, als daß unser schulmäßiges Turnen solche Uebungen den ersten Altersstufen oftmals darbieten könnte. Demungeachtet soll unser Turnplatz einige brusthohe Recke mit Stangen, welche die Schüler leicht umgreifen können, haben, damit bei Gelegenheit einzelne dieser Uebungen den Schülern gezeigt werden können, sie zum Voraus Anschauungen dieser eigenthümlichen Uebungen erhalten und etwa zu Hause an Recken, die ihnen die Aeltern haben machen lassen, z. B. im Garten oder Hofe, auf Gängen oder zwischen Thüren, mit deren Hülfe sich versuchen können. Die Erfahrung hat uns belehrt, daß selber schon kleinere Knaben Reckübungen von der Art, welche man sonst für schwierigere hält, und die wir auch einer späteren Altersstufe vorbehalten wollen, leicht erlernt haben und sicher darstellen, wenn ihnen von dem Lehrer oder turnerfahrenen Aeltern oder Jugendfreunden Anleitung und Gelegenheit gegeben ward.

Für die ersten Versuche der Reckkünste, so wie auch für das Hangeln und Klettern in Haus und Stube kann den Kindern dieselbe dünne Stange dienen, welche man ihnen bald wagerecht, bald schräg und senkrecht hält, wie überhaupt die **Aeltern die**

erſten Turnlehrer ihrer Kinder auch in manchen anderen kleinen Leibeskünſten ſein könnten.

Beiſpielsweiſe führen wir nun eine Reihe von Uebungen am Reck an, welche eben bei ſolchen Verſuchen angemeſſen ſein würden. Die Kunſtnamen dieſer Uebungen fügen wir in Klammer hinzu.

Sprung in den Stütz mit Riſtgriff der Hände, Wechſeln zum Kammgriff und vorwärts Abſchwingen aus dem Bauchliegen zum Stand. (Felgabſchwung vorlings vorwärts.)

Dieſelbe Uebung ohne Wechſeln zum Kammgriff.

Dieſelbe Uebung mit Aufknieen eines Beines zwiſchen den Armen, mit Kammgriff.

Sprung in den Stütz mit Riſtgriff und Kehren zum Sitz auf beiden Schenkeln zwiſchen den Armen und rückwärts Senken zum Knie- und Handhang, anfangs ohne Schwung, darauf fortgeſetztes Rückwärtsdrehen im Handhang mit Senken der hockenden Beine zum Stand. (Sitzwellabſchwung rückwärts.)

Dieſelbe Uebung, wobei nach dem Sitz der geſtreckte Leib im Stütz rücklings geſenkt wird und dann vorſichtig rückwärts zum Stand abſchwingt. (Felgabſchwung rücklings rückwärts.)

Sitz auf beiden Schenkeln und vorwärts Senken zum Kniehang, wobei die Hände mit Kammgriff halten. Aus dem Kniehang kann dann der Leib mit Drehen in entgegengeſetzter Richtung zum Stand gebracht werden, oder mit fortgeſetztem Drehen, wobei die Beine unter dem Reck zwiſchen den Armen durchgeſchoben werden. (Sitzwellabſchwung vorwärts.)

Liegehang an einem Kniee und am Oberarme der entgegengeſetzten Leibesſeite und Hang mit Riſtgriff der anderen Hand. Bei einem Rückſpreizen des geſtreckten hangfreien Beines wird dann durch den Schwung des Beines der Leib gehoben und mit Drehen vorwärts zum Sitz auf einem Schenkel gebracht bei Stütz beider Hände. (Wellaufſchwung vorwärts mit Oberarmhang.)

Dieſelbe Uebung bei Kniehang eines Beines und Riſtgriff beider Hände an den Seiten des Kniees oder nur an der inneren Seite des Kniees. (Wellaufſchwung vorwärts.)

Fortgeſetzter Umſchwung rückwärts in dieſen Liegehängen, wobei die Umſchwünge am beſten aus dem Sitze begonnen werden; dann aber auch, was ſchwieriger iſt und erſt geht, nachdem der Aufſchwung rückwärts gelernt iſt, aus dem Liegehang. (Welle rückwärts.)

Sitz auf beiden Schenkeln und Rückwärts- oder Vorwärtsabſchwingen zum Kniehang, wobei die Arme mit Vorbeugen des Rumpfes hinter das Reck zum Unterarmhang geſenkt werden und die Hände mit Speichgriff nahe am Knie an den Schienbeinen erfaſſen. (Burzelwellabſchwung.)

Dieſelbe Uebung auch aus dem Sitz auf einem Schenkel, wobei die beiden Hände nur das eine Schienbein erfaſſen. (Kniewellabſchwung.)

Fortgeſetzter Umſchwung rückwärts und vorwärts aus dem Sitz auf einem Schenkel, wobei wie bei der vorausgehenden Uebung die Hände am Schienbein faſſen. Wird ſpäter auch aus dem Liegehang gemacht. (Kniewelle.)

Aufſchwung aus dem Stand mit Riſt- oder Kammgriff der Hände mit Rückwärtsdrehen zum Stütz auf das Reck, wobei der Uebende durch den Schenkelhang und Bauchhang hindurchkömmt, der Leib eine ganze Drehung um ſeine Breitenaxe macht. (Felgaufſchwung vorlings rückwärts.)

Aufſchwung aus dem Stand zum Liegehang mit Riſtgriff der Hände und Riſthang der Füße zwiſchen den Händen bei hockenden Beinen; worauf aus dem Liegehang vorlings durch Rückbeugen des Rumpfes und des Kopfes zum Liegehang rücklings (bei grifffeſten Händen und Füßen) gewechſelt wird. (Neſt.)

Am Schluſſe der Uebungen am Recke bemerken wir, daß auch die Uebungen an einer hangenden Reckſtange (dem **Schaukelreck**) und an den hangenden Ringen (den **Schaukelringen**) erſt bei den folgenden Altersſtufen in Anwendung kommen ſollen, wenn

auch an dieſen Geräthen ſchon die jüngeren Alter mancherlei Künſte leicht darſtellen lernen. Iſt unſer Turnplatz mit ſolchen Geräthen verſehen, ſo kann auch hier der Lehrer zuweilen Anſchauungen von Uebungen geben und die Schüler ſich in denſelben verſuchen laſſen, wie gerade Zeit und Umſtände es geſtatten.

G. Die Uebungen am Rundlauf.

Das Geräth.

Der **Rundlauf***) beſteht in ſeiner einfachſten, für die Uebungen der beiden erſten Turnſtufen aber völlig ausreichenden Form aus einer, in der Höhe von vier bis ſechs Meter an einem Deckbalken einer Turnhalle oder an einer Rahe des Klettergerüſtes oder auch auf einem einzelnſtehenden Maſte befeſtigten Eiſen-Scheibe, welche ſich um einen ſtarken, ſenkrechten, ebenfalls eiſernen Schwungnagel drehen kann, und mehreren (zwei bis acht) Strängen, welche mittels Haken an den Enden halb ſo vieler Durchmeſſer dieſer Scheibe aufgehängt werden können. Damit ſich das Eiſen der Scheibe nicht an dem Eiſennagel reibe, iſt dieſer mit einer Meſſingbüchſe, welche von oben den Einfluß einiges Schmieröls erlaubt, umgeben. Die Stränge ſelbſt tragen unten in verſchiedener Höhe ſtarke mit Leder überzogene Seilſchlingen, oder ſie theilen ſich jeder in zwei Stränge, welche von zwanzig zu zwanzig Centimeter mit Holzſproſſen ſtrickleiterartig verbunden ſind.

Die Uebungen.

Das Geräth wird zu Uebungen verwendet, bei welchen zugleich oder abwechſelnd Stemmkraft und Hangkraft der unteren und oberen Glieder oder nur Stemmkraft beider Gliederpaare gemeinſam wirken. Wenn nun hier viele Hang- und Stemmübungen an Ort und im Hin- und Herſchwingen in ſenkrechten Ebenen (durch die Mitte) ebenſo wie z. B. am Reck, am Schaukelreck oder an den Schaukelringen dargeſtellt werden können, ſo

*) Der Verfaſſer nennt ihn „Rieſenſchritt" und meiſtens: „Kreisſchwingel", beide Namen würden jetzt kaum noch verſtanden werden.

hat doch der Rundlauf, wie ſein Name beſagt, vorzugsweiſe die Eigenthümlichkeit, beſondere Uebungen des Kreisſchaukelns um die Mitte zuzulaſſen. Wir beſchränken uns darum hier, nur einige Uebungen im Kreisſchaukeln aufzuführen, indem wir es dem Lehrer überlaſſen, auch andere Uebungen an dieſem Geräthe vorzunehmen. Es haben die Uebungen am Rundlauf für die Jugend etwas Anziehendes und werden gern von den Schülern getrieben, wenn auch die geſchickte und ſichere Darſtellung eine ſchon ſo entwickelte Kraft und Turnfertigkeit vorausſetzt, daß ihre häufige Anwendung beim Turnen der Anfänger nicht räthlich erſcheint. Wir treffen deshalb auch keine Stufenunterſcheidung.

Die Uebungen werden meiſt als Gemeinübung von Zweien oder Vieren gemacht, je nachdem das Geräth mit weniger oder mehr Strängen verſehen iſt.

Kreisgehen vorwärts, links oder rechts um die Mitte, wobei entweder der der Mitte zugekehrte geſtreckte Arm mit der Hand den Strang erfaßt, während der an die Bruſt angeſchloſſene gebeugte andere Arm mit Kammgriff der Hand den Bügel hält; oder nur der eine der Mitte zugekehrte geſtreckte Arm im Handhange hält. Beim Halten nur eines Armes kann auch Ober- und Unterarmhang an einer der Griffflächen angeordnet werden, der andere kann daneben das Halten an dem Geräth entweder mit Handgriff unterſtützen oder hangfrei bleiben. Es ſoll dieſes Kreisgehen, wobei die Stränge ſtets angeſtrafft bleiben, der Gehende alſo zugleich hangend gehalten wird, die Bewegung des Laufens, Hüpfens, Springens und freien Hangens im Kreiſe nur vorbereiten und leitet dieſe Uebungen auch am ſchicklichſten ein.

Kreislaufen vorwärts rechts oder links um die Mitte mit den obenangedeuteten Armhaltungen. Die Laufſchritte können kleinere und größere, ſchnellere und langſamere ſein, ſo daß die Kreisbahn mit mehr und weniger Schritten durcheilt wird.

Die gleiche Uebung im Zehenlauf.

Die gleiche Uebung mit Schlaglaufen auf den Zehen, wobei die Beine je nach dem Vorſpreizen ſchlagen.

Kreislaufen vorwärts, wobei je das der Mitte abgekehrte gestreckte Bein im Bogen spreizend von Außen nach Innen vorgeschwungen wird.

Kreisspringen bei geschlossenen Beinen und Füßen und Hang an beiden gestreckten Armen. Nachdem der Leib durch Laufen in Schwung versetzt ist, werden je die Beine nach einem Aufsprunge im Bogen nach außen zu einem neuen Sprunge vorgeschwungen.

Galopplaufen vorwärts im Kreise um die Mitte Das Galopplaufen rechts wird geordnet beim Kreislaufen rechts um die Mitte, das Galopplaufen links beim Kreislaufen links um die Mitte.

Galopplaufen seitwärts rechts oder links im Kreise um die Mitte, wobei der Uebende vorlings der Mitte zugekehrt ist. Beim Galopplauf seitwärts rechts dreht sich der Uebende links, beim Galopplauf seitwärts links dreht sich derselbe rechts.

(*) Kreislaufen vorwärts mit wechselndem Heben der Fersen zum Anfersen, Knieheben oder Vorspreizen.

Das Kreisschwingen kann dahin ausgebildet werden, daß der Leib nach vorausgehendem Laufen kleinere oder größere Abschnitte der Kreisbahn im freien Hange, bei verschiedenen Haltungen des Leibes durchschwingt.

H. Die Uebungen im Stabspringen.

Auch das Springen mit **Springstäben** gehört zu den Uebungen, bei denen untere und obere Glieder durch Stemmkraft und Hangkraft vereint wirken. Die Jugend versucht sich gern auch außerhalb des Turnplatzes mit Stöcken und Stäben zu springen, der Lehrer leitet darum die Schüler an, den Stab beim Springen richtig zu handhaben, indem er sie an den Graben führt und ihnen zeigt, wie der Stab mit dem unteren Ende dicht vor den abspringenden vorgestellten Fuß eingesetzt und so gehalten wird, daß der mit dem vorgestellten Fuße gleichnamige gestreckte Arm in der Kammhaltung bei Ellenbeugung der greifenden Hand

ſtemmt, der andere gebogene Arm, mit Anſchluß des Oberarmes an der Bruſt, Speichgriffs den Stab ſo hält, daß die Hand in der Höhe des Kopfes iſt. Der Sprung ſelber wird, wenn das linke Bein abſtößt, mit halber Drehung links um die Längenare ſo ausgeführt, daß ſich der Stab, den der Springende umſchwingt, möglichſt in einer ſenkrechten Ebene bewegt, der Niederſprung auf geſchloſſenen Füßen ſo erfolgt, daß der Aufſprung, das Einſtemmen des Stabes und der Niederſprung in derſelben ſenkrechten Ebene liegen.

Der **Stabſprung über den Graben** wird aus dem Stande, mit Vorſchritten und mit Anlauf ausgeführt. Da der Springende beim Vorſchreiten oder Anlaufen zum Sprunge den Stab mitbringt, ſo iſt zu beachten, daß derſelbe den Stab in der Richtung ſeiner ganzen Fortbewegung möglichſt ruhig vorgeſtreckt halte, damit Aufſpringen und Einſtemmen des Stabes gleichzeitig erfolgen.

Der Lehrer kann auch die Schüler Stabſprünge von einer erhöhten Standfläche, z. B. vom Stemmbalken, Schwebebaum und vom Tiefſpringel machen laſſen.

Es wird zum Stabſpringen eine ausreichende Zahl zwei bis zweieinhalb Meter langer, verhältnißmäßig dicker, am unteren Ende zugeſpitzter Stäbe beſchafft. In dem Turnbuche für die vorgerückteren Altersſtufen wird das Stabſpringen ausführlicher beſchrieben.