universität innsbruck
Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Die Turnübungen der Mädchen

Die Übungen im Gehen, Laufen und Hüpfen auf den drei oberen Turnstufen, in Verbindung mit Ordnungs-, Frei-, Stab- und Hantelübungen

Maul, Alfred

1888

Vierte Turnstufe

urn:nbn:at:at-ubi:2-7158

Vierte Turnſtufe.

Mädchen im (6. oder) 7. Schul-, im (12. oder) 13. Lebensjahr.

I. Kurze Überſicht über die Klaſſenaufgaben.

1. Ordnungsübungen: Aufzüge mit Teilung der Klaſſe in ungleiche Abteilungen, mit Durchzug, mit Kette; Gegenzug und Kette im Kreiſe bei Einteilung der Klaſſe in Dreier- oder in Viererlinien und bei verſchiedener Teilung derſelben, ſowie auch andere Ordnungsübungen in denſelben.

2. Gang- und Hüpfarten: Schleifhopſen, Schlaghopſen, Schwenkhopſen, Doppelſchottiſch, Kreuzhüpfen.

3. Frei- und Stabübungen im Stehen: Überheben des Stabes zu tiefer Haltung; Kniebeugwechſel in einer Schrittſtellung; Niederknien eines Beines; Schreiten mit Rumpfübungen; Stellungswechſel mit Niederknien und mit Rumpfübungen.

II. Übungsbeiſpiele.

1. Gruppe. Aufzüge mit Teilung der Klaſſe in ungleiche Abteilungen.

Bei dieſen wie bei den im folgenden genannten Aufzügen iſt der Turnſaal als ein Rechteck gedacht, ſiehe Fig. 1, S. 20 des II. Teiles, in welchem A B als die vordere (ſchmälere) Seite des Saales, C D als die hintere Seite, wo gewöhnlich die Geräte ſtehen, A D als die linke Seite, an welcher die Klaſſe zu Anfang der Stunde in der Regel aufgeſtellt wird, und B C als die rechte Seite des Saales in nachſtehendem bezeichnet werden ſoll.

1. Aufzug mit Teilung in Paare und in einzelne.

Die Flankenlinie der Dreierreihen ziehe durch die Mitte des Turnſaales, worauf jede erſte von dreien rechts, die zwei andern nach einer Vierteldrehung links als Stirnpaar links in die Umzugsbahn weiter ziehen. Beim Begegnen beider Abteilungen zieht die Rotte der erſten unter den von den Paaren der andern Abteilung gebildeten Thoren (vergl. II, S. 158) hindurch. Beide Abteilungen ziehen dabei in der Umzugsbahn weiter, bis ſie ſich zum zweitenmal begegnen, worauf ſie in Dreierlinien wieder durch die Mitte des Saales ziehen. Dabei reiht ſich links neben jedes Paar die zugehörige erſte, welche beim Begegnen hinter dem Paar vorübergeht. Am Ende der Mittellinie trennt ſich jede der Dreierlinien wieder in ein Paar und eine einzelne, welche diesmal die zweite iſt, worauf wie vorher verfahren wird. Bei der zweiten Wiederholung dieſes Verfahrens ziehen die dritten als einzelne. Zuletzt erſcheinen die drei in der anfänglichen Ordnung als Stirn-Dreierreihe.

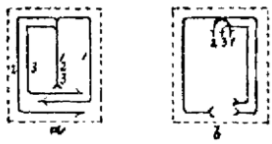


Fig. 1.

Nachdem das Ganze mit Gehen, auch in Begleitung von Geſang, ausgeführt wurde, wird es auch im Laufe oder mit Hüpfarten oder mit Wechſel von Gehen und Hüpfen geübt. Dasſelbe gilt von allen nachfolgend beſchriebenen Aufzügen.

2. Die Übung 1 auch ſo, daß beim zweiten Begegnen beider Abteilungen die einzelne ſich zwiſchen die beiden des Paares reiht, worauf alle drei nach der Mitte des Saales ſich drehen und als Flankenlinie durch die Mitte ziehen. Hierzu kommt nun noch die Erweiterung, daß, wenn die Flankenlinie nun wieder in urſprünglicher Ordnung der einzelnen durch die Mitte zieht, je zwei Dreierlinien, zu einer Sechſerlinie vereinigt, ſich am Ende der Mittellinie in ein Paar und eine Viererreihe teilen, welche ähnlich wie vorher die einzelne und das Paar verfahren.

3. Aufzug mit Teilung wie bei 1. Die getrennten Abteilungen durchziehen aber jetzt nicht die halbe Umzugsbahn, ſondern

nur ein Viertel derſelben und ziehen dann abermals (in der zweiten Mittellinie des Saales) durch die Mitte, in dieſer ſich begegnend, wobei wieder die einzelnen durch die Thore der Paare ziehen. An der Umzugsbahn angelangt, ziehen beide Abteilungen widergleich in der Bahn nach der vorderen Saalſeite hin und dieſer entlang. Beim Begegnen macht jede Schülerin eine Vierteldrehung nach der Saalmitte und die einzeln Ziehenden reihen ſich dabei hinter das zugehörige Paar, worauf wieder alle Dreierlinien durch die Mitte in Flanke ziehen (Fig. 2). Nach dreimaliger Ausführung dieſer ganzen Bewegung erſcheinen die einzelnen in den Dreierlinien wieder in der anfänglichen Reihenfolge. Eine Vierteldrehung links von je dreien, ſobald die vorderſte derſelben am Ende der Mittellinie angelangt iſt, verwandelt alsdann die Flankenlinie nach und nach in eine die Bahn links umziehende Stirnſäule.

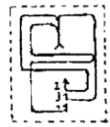


Fig. 2.

4. Anfang wie vorher, aber nachdem die aus den zweiten und dritten gebildeten Stirnpaare durch die Mitte des Saales (die erſten aber in entgegengeſetzter Richtung zwiſchen ihnen hindurch) gezogen ſind, teilen ſich die Paare in zwei einzelne, welche nach außen in der Bahn weiter ziehen, während die unter dem Thor der Paare hindurchgezogenen einzelnen nach links in die Umzugsbahn einbiegen (Fig. 3a). Nachdem ein Viertel derſelben durchſchritten, ziehen alle wieder durch die Mitte des Saales, wobei ſich die erſten und zweiten als Paare vereinigen, unter deren Thoren die dritten hindurchziehen. In ähnlicher Weiſe wird abermals verfahren, wobei die dritten rechts in die Bahn einbiegen und hernach mit den erſten zu Paaren vereinigt durch die Mitte ziehen, während die zweiten unter den Thoren hindurchziehen und dann links in die Bahn einbiegen (Fig. 3b). Wenn ſie darauf, mit den dritten vereinigt, in der Mitte den erſten begegnen, gehen dieſe nach rechts, gefolgt von je einer zweiten und dritten, ſo daß dadurch die Flankenlinie der Dreier entſteht (Fig. 3c).

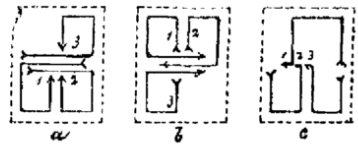


Fig. 3.

2. Gruppe. Aufzüge mit Vorüberziehen durch die Thore oder in der Kette.

Die hier aufgezählten Übungen ſind teils Wiederholungen, teils Erweiterungen der auf S. 160 des II. T. d. B. erwähnten Aufzüge der III. Turnſtufe.

1. Die Klaſſe, als Säule von Paaren geordnet, zieht durch die eine Mittellinie (oder durch eine Diagonale) des Turnſaales, an deren Ende die Paare abwechſelnd rechts und links in die Umzugsbahn ziehen. Beim Begegnen beider Abteilungen bilden die Paare der einen Abteilung, indem ſie ſich während des Weiterziehens in der Umzugsbahn öffnen, Thore, durch welche die andere Abteilung hindurchzieht. Beim zweiten Begegnen beider Abteilungen verfahren ſie abermals in dieſer Weiſe, nur daß jetzt die erſtere Abteilung durch die Thore zieht. Beim dritten Begegnen ziehen aber beide Abteilungen nebeneinander, zu einer Säule von Vieren geordnet, durch die Mittellinie, worauf die Vierer ähnlich ſo verfahren wie vorher die Paare. Nur finde jetzt das Durchziehen durch die Thore in folgender Weiſe ſtatt: Die Vierer der einen Abteilung öffnen ſich von der Mitte und bilden je drei Thore. Durch das mittlere derſelben ziehen die zu einem Paar vereinigten mittleren der Vierer der anderen Abteilung, während die äußeren derſelben durch die äußeren Thore der anderen Abteilung ziehen. Am Schluſſe der Übung zieht eine Säule von Achterlinien durch die Mitte des Saales.

2. Ähnliche Übung, wobei aber ein Öffnen der Paare und der Vierer in jeder Abteilung ſtattfindet und nur Rotten von einzelnen durch die Thore ziehen. Hierbei geht dem Nebenreihen ein viermaliges Vorüberziehen voraus, damit jede Rotte einmal wenigſtens durch die Thore gezogen iſt.

3. Ähnlich wie bei 2., nur daß die eine Abteilung durch die andere ſich hindurchſchlängelt, wobei die Paare und Vierer ſtets geöffnet bleiben und das eine Mal die erſte, das andere Mal die zweite des Paares durch das Thor zieht, u. ſ. w.

4. Ähnlich wie bei 3., nur daß in der durchſchlängelnden Abteilung die Paare ſich abwechſelnd öffnen und ſchließen, ſo daß das Durchziehen der Paare nur durch jedes zweite Thor ſtattfindet.

5. Ähnliche Übungen, wobei aber die Thorbildung in beiden Abteilungen fortwährend wechſelt, ſo daß diejenigen, welche durch ein Thor (oder durch zwei Thore ꝛc.) gezogen ſind, nun ihrerſeits Thore bilden, durch welche die der andern Abteilung ziehen. Damit iſt dann auch öfters ein wechſelndes Schließen und Wiederöffnen der Paare oder der Linien verbunden.

6. Mit Kette der geſchloſſenen Paare oder Viererlinien. Anfang wie bei Üb. 1 der vorigen Gruppe, aber beim erſten Begegnen findet kein Öffnen der Paare ꝛc. ſtatt, ſondern beide Abteilungen durchziehen ſich mit Kette links oder rechts (vergl. II, S. 180, Üb. 7). Beim zweiten Begegnen reihen ſich beide Abteilungen nebeneinander und durchziehen die Mitte des Saales.

7. Ähnliche Übungen mit widergleichem Ziehen durch andere Linien des Übungsplatzes (vergl. II, S. 150 u. f.). Z. B. die Teilung in erſte und zweite Paare, Vierer ꝛc. finde in der Mitte des Platzes ſtatt, worauf die beiden Abteilungen die von den Mittellinien und der Bahn gebildeten Vierecke (vergl. II, Fig. 9 und 10 auf S. 77, oder Fig. 52, S. 153) umziehen, dabei zweimal in der Kette ſich durchziehend, u. ſ. w.

8. Ähnliche Übungen mit Doppelketten, mit gleichen oder mit widergleichen oder mit ungleichen Ketten der einzelnen in den offenen Reihen, u. dergl. m.

3. Gruppe. **Fortbewegungen entlang der im Kreiſe als Linie oder als Säule von Dreier- oder von Viererlinien aufgeſtellten Klaſſe.**

Die hierhergehörigen Übungen, welche als Fortſetzungen und Erweiterungen der im II. Teil, S. 173 u. f., genannten Übungen zu betrachten und im Unterricht überdies wie jene zu behandeln ſind, ſind ſehr formenreich. Die Auffindung der verſchiedenen Formen derſelben wird nach dem Muſter der dort gegebenen Beiſpiele nicht ſchwierig ſein, darum ſollen hier nur wenige Übungen dieſer Art angedeutet werden.

1. Die Klaſſe ſei im Stirnring der Dreierlinien aufgeſtellt, Geſicht nach innen, und in die Rotten der erſten, zweiten und dritten, letztere anfänglich links von den andern aufgeſtellt. Nun ſchlängeln die erſten und zweiten als Stirnpaare nach links

in zwei Halbkreiſen (vergl. II, S. 87 u. S. 175, Üb. 8) mit 12 Laufſchritten (oder mit 6 Schottiſchhüpfen ꝛc.). Sofort thun dasſelbe die erſten mit den neben ihnen ſtehenden dritten, und endlich ebenſo die dritten mit den zweiten zuſammen, worauf wieder die urſprüngliche Ordnung der Dreierlinien hergeſtellt iſt und das Spiel von neuem beginnen kann.

Darauf folgt das Schlängeln rechts in ähnlicher Weiſe, wobei die dritten und zweiten als Stirnpaare beginnen.

2. Aufſtellung und Einteilung der Klaſſe wie bei 1, nur haben die einzelnen abwechſelnd die Stirn nach innen und außen gerichtet. Nun ſchlängeln die erſten und zweiten im Kreiſe rechts, d. h. die rechte Seite der Kreismitte zuwendend. Die erſten beginnen alſo mit Halbkreis nach rechts, die zweiten nach links; beide ſollen dabei über die Plätze ihrer Rottengenoſſinnen hinweglaufen, ſo daß ſie in den Lücken zwiſchen den dritten ſich abwechſelnd die linken und die rechten Hände reichen können. Nach einem Umlauf, oder nachdem eine beſtimmte Zahl von Halbkreiſen durchlaufen iſt, laſſe man dasſelbe von den erſten und dritten, dann auch von den zweiten und dritten, endlich auch dasſelbe nach der andern Richtung ausführen (Fig. 4).

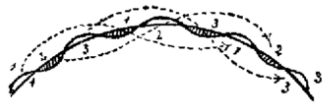


Fig. 4.

Schließlich ſoll die Übung in der Weiſe gelingen, daß abwechſelnd die erſten und zweiten, die erſten und dritten, die zweiten und dritten je einen Halbkreis in unmittelbarer Aufeinanderfolge derſelben zurücklegen.

3. Die Klaſſe iſt wie bei Übung 2 aufgeſtellt und in erſte und zweite Dreierlinien eingeteilt. Die erſte und dritte der 1. Linien haben anfänglich Geſicht nach der Kreismitte, die der 2. Linien nach außen. Nun ſollen die erſten und dritten jeder Dreierlinie, ein offenes Paar mit Thor bildend, nach links im Kreiſe ſchlängeln (alſo die der erſten und zweiten Linien in entgegengeſetzten Richtungen, in der Form von halben Schwenk-



Fig. 5.

mühlen abwechſelnd links und rechts), während gleichzeitig die mittleren jeder Linie in entgegengeſetzter Richtung, alſo nach rechts beginnend, ſchlängeln und dabei unter den Thoren der erſten und zweiten durchziehen. Auf jeden Halbkreis dabei rechne man 8 Schritte oder Laufſchritte (Fig. 5).

Dasſelbe auch mit Schwenkmühle rechts beginnend; ſodann auch mit Platzwechſel der mittleren mit einer äußeren vermittels eines halben Rades derſelben; auch im Wechſel mit Hin- und Hergehen in der Richtung des Kreisdurchmeſſers.

Als vorbereitende Übung laſſe man zuerſt die ganze Schwenkmühle einer ſolchen Doppel-Dreierlinie ausführen und dies, je nach einer Verſchiebung des Drehungspunktes um eine Schülerin weiter nach links (oder rechts) ſechsmal wiederholen. Es wird alsdann jede Schülerin jede Art von Thätigkeit dabei ſowohl links wie rechts ausgeführt haben.

4. Die Klaſſe ſei in eine Ringſäule von Dreierlinien aufgeſtellt wobei die äußeren derſelben ihre rechte, die mittleren aber ihre linke Seite der Mitte zugewendet haben (Fig. 6). Nun laufen die mittleren in einer S-förmigen Linie, nach außen oder nach innen beginnend, um die beiden äußeren der vor ihnen befindlichen Dreierlinien (mit 12 oder 16 Laufſchritten) und reihen ſich zwiſchen die äußern der zweitnächſten Linie ein und machen ſofort mit der einen derſelben (z. B. der innen im Kreis ſtehenden) ein halbes Rad, wodurch dieſe zur mittleren wird. Dieſe wiederholt ſogleich dieſelbe Bewegung, dabei den Platz mit der anderen äußeren tauſchend, welche nun ihrerſeits die Bewegung fortſetzt, u. ſ. w.



Fig. 6.

b. Dasſelbe auch mit Laufen in der Achte um die beiden äußeren der nächſten Dreierlinien, dabei mit Lauf durch das Thor derſelben beginnend.

c. Dasſelbe auch mit mehrmals fortgeſetztem Lauf in der S-Linie oder in der Achte, u. dergl.

5. Umzug im Kreiſe mit Kette bei Aufſtellung der Klaſſe in einer Ringſäule von Dreier- oder Viererlinien bei Gegenüberſtellung von erſten und zweiten Linien und bei ver-

ſchiedener Teilung derſelben in Paare und einzelne (vergl. II, S. 181). Z. B.:

a. In offenen Dreierreihen gleiche oder ungleiche Ketten der einzelnen.

b. Dasſelbe, aber bei entgegengeſetzter Stirnrichtung der mittleren.

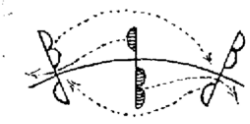


Fig. 7.

c. Doppelkette bei Teilung der Dreierlinien in ein Paar und eine einzelne, ſo daß erſtere ſich gegenüberſtehen und letztere, oder die erſteren den letzteren gegenüberſtehen (Fig. 7).

d. Ähnliche Übungen und Teilungen bei Viererlinien.

4. Gruppe. **Ordnungsübungen in den Dreierlinien mit verſchiedener Teilung derſelben.**

Die Klaſſe iſt hierzu in mehreren nebeneinander ſtehenden Säulen von Stirndreiern aufgeſtellt.

1. Mit Teilung der Dreier in ein Paar und eine einzelne: Kreiſen des Paares um die einzelne, im Wechſel mit Vor- und Rückwogen derſelben. Das Paar zur Rechten (d. h. die rechte Führerin oder erſte und die mittlere oder zweite der Dreierlinie zu einem Stirnpaar vereinigt) kreist mit 12 Laufſchritten (oder mit 12 Hopſerſchritten, oder mit 6 Schottiſchhüpfen ꝛc.) und mit verſchränkten Armen links um die dritte und ſofort kreist ebenſo das Paar zur Linken rechts um die erſte. Unmittelbar darauf geht das Paar zur Rechten drei Schritte rückwärts, ſechs Schritte vorwärts und wieder drei Schritte rückwärts. Gleichzeitig geht die dritte drei Schritte vorwärts, drei rückwärts und reiht ſich in den ſechs folgenden Zeiten, hinter jenem Paar vorübergehend, rechts neben dasſelbe. Das Ganze wird noch zweimal wiederholt, ſo daß jedesmal je zwei andere ein Paar bilden (108 Zeiten).

b. Dasſelbe, aber das Paar zur Linken beginnt das Kreiſen ſowie das Wogen mit Rückwärtsgehen und die rechte Führerin der Linie reiht ſich ſchließlich links an dasſelbe.

2. Wie bei Üb. 1, aber die einzelne kreist um das Paar, zuerſt die erſte um das Paar zur Linken und ſofort die

dritte um das Paar zur Rechten, beide vorn vorüber beginnend. Darauf geht das Paar zur Linken mit je 3 Schritten vor- und rück-, rück- und vorwärts, während die erste je 3 Schritte rück- und vorwärts geht und sich dann in den folgenden 6 Zeiten, vor dem Paar vorübergehend, links neben dasselbe reiht; das Ganze dreimal in 108 Zeiten. Darauf folgen Wiederholungen in widergleicher Weise (die dritte beginnt) und auch mit Kreisen hinten vorüber.

3. Teilung der Dreierlinie in drei einzelne: Kreisen der mittleren in der Achte um die beiden äußeren. Dies Kreisen geschehe zuerst links um die dritte in 12 Zeiten, dann rechts um die erste in ebensoviel Zeiten. Darauf geht die mittlere je 3 Schritte vor-, rück-, rück- und vorwärts, die erste geht in widergleicher Weise, die dritte je 3 Schritte rück- und vorwärts und reiht sich alsdann in 6 Zeiten rechts neben die erste, dabei vor der mittleren und hinter der ersten vorübergehend; das Ganze dreimal in 108 Zeiten. Im übrigen wie bei Übung 2.

4. Ähnlich wie bei Üb. 3, aber während die mittlere um eine Führerin der Linie kreist, kreist die andere Führerin nach außen. Das Hin- und Hergehen der einzelnen kann nun so geändert werden, daß die eine vor- und rückwärts, die andere rück- und vorwärts, die dritte seitwärts hin- und hergeht, u. dergl. m.

5. Ähnliche Übungen mit Teilung der Dreierlinie wie bei Üb. 1 oder bei Üb. 3, aber mit Wechsel von Kreisen nach außen und nach innen (in der Achte). Damit wechsle die gleiche oder widergleiche Bewegung des Paares und der einzelnen im Viereck oder im Kreuz.

6. Ähnliche Übungen mit ungleicher Stirnstellung der einzelnen, wobei noch das Rad zweier, in ungleicher Stirnstellung stehenden Nebnerinnen zur Verwendung kommen kann. Bei den zwischen die Wiederholungen eingeschalteten Gehübungen können Abänderungen durch verschiedene Drehungen der einzelnen bewirkt werden.

Anmerk. Die oben genannten Übungen lassen sich auch im Stirnring der Dreierlinien anordnen, oder während des Umzuges der Säule derselben (in der Umzugs- oder in der Kreisbahn), wobei die Zwischenübung am einfachsten aus Vorwärtsgehen besteht.

Ähnliche Übungen ſind auch in Flanken-Dreierlinien ſowie in Viererlinien anzuordnen. Da ſolche weiter unten noch in Verbindung mit verſchiedenen Hüpfarten beſchrieben ſind, ſo kann an dieſer Stelle auf die Angabe weiterer Beiſpiele verzichtet werden.

5. Gruppe. Schleifhopſen.*)

1. Vorbereitende Übungen. Während des Ziehens der Säule von Paaren oder von Viererreihen:

a. Abwechſend 2 Schleifſchritte**) und 4 gewöhnliche Schritte vorw. (links oder rechts antreten). Das den Schleifſchritt machende Bein ſchleift dabei in der erſten Zeit mit dem Fußballen leicht über den Boden hin, im Knie ſich etwas biegend; in der zweiten Schrittzeit bleiben die Schülerinnen in dieſer, der Ausfallſtellung der Knaben ähnlichen Stellung, wobei aber der hintenſtehende Fuß nur noch mit den Zehen den Boden berührt, ſtehen. Der Oberkörper bleibt hierbei ſtets aufrecht.

b. Vorwärtsgehen abwechſelnd mit je einem Schleifſchritt und zwei gewöhnlichen Schritten.

c. Die Übungen a. und b. mit der Abänderung, daß der ſchleifende Fuß in der zweiten Zeit nicht ſtehen bleibt, ſondern hopſt (in der Regel an Ort oder ein wenig vorwärts), während der andere Fuß in der Rückſpreizhalte frei ſchwebend gehalten wird, um in der folgenden Zeit in dem erſten Fall vorwärts zu ſchleifen, im andern Fall aber vorwärts zu ſchreiten. Dieſe Bewegung iſt das ſog. Schleifhopſen.

2. Schleifhopſen vorwärts im Wechſel mit Rückwärtsgehen und mit Drehungen.

Die Klaſſe ſei in Säulen von Viererreihen aufgeſtellt, mit einem Schritt Abſtand in Reihen und Rotten.

2 Schleifhopſe vorwärts (links anſchleifend, Hand in Hand!), ſodann 4 Schritte rückwärts, abermals 2 Schleifhopſe vorwärts und ſodann eine Viertel-Drehung links der einzelnen mit 4 Schritten an Ort; das Ganze viermal (in 64 Zeiten).

---

*) Vergl. I (d. h. I. Teil dieſes Buches), S. 54, Üb. 52; ferner: Spieß „Turnbuch für Schulen", II. Teil, S. 293. Zeichen für Schleifhopſen: Sf H.

**) Vergl. I, Anmerkung zu Üb. 33, S. 32.

b. Dasſelbe mit rechts Antreten und mit rechts Drehen.

c. Ähnliche Übungen mit Schleifhopſen rückwärts.

2. Schleifhopſen in Verbindung mit Ordnungsübungen (Reigen mit Stern, Rad, Ring, Kette).

Die Klaſſe werde wie bei der vorigen Übung aufgeſtellt und ſodann jede Reihe in 2 Paare eingeteilt. Alsdann ſchwenken die Paare links um die Mitte und die einzelnen des zweiten (zur Linken ſtehenden) Paares jeder Viererlinie kehren ſich um, ſo daß die einzelnen jeder Rotte (die 1. und die 3., die 2. und die 4.) ſich gegenüberſtehen (Fig. 8). Alsdann werde ein Abſtand von einem Schritt zwiſchen den einzelnen hergeſtellt.

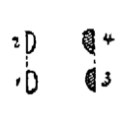


Fig. 8.

Erſte Folge. a. Alle drehen ſich in die Sternſtellung mit Faſſen der rechten Hände und bewegen ſich vorwärts im Stern rechts mit zweimal 2 Schleifhopſen und 4 Schritten; beim zweitenmal wird bei den letzten 4 Schritten eine halbe Drehung rechts am Ort ausgeführt, dabei der Stern links hergeſtellt und in dieſem die Bewegung wiederholt, aber mit den letzten 4 Schritten eine Vierteldrehung nach der Mitte gemacht (32 Zeiten).

b. In dieſer Ringſtellung gehen alle 4 Schritte rückwärts, ſodann 4 vorwärts, faſſen ſich an den Händen und bewegen ſich im Ring linkshin und rechtsher mit je einem Schleifhops ſeitwärts und mit 2 Schritten an Ort, worauf das Ganze wiederholt und am Schluſſe in die Sternſtellung links gedreht wird (32 Zeiten).

c. und d. widergleich den Übungen a. und b.; es wird dabei rechts angetreten und mit Stern links begonnen (Üb. a. bis d. in 128 Zeiten).

Zweite Folge. a. In Gegenüberſtellung beider Paare (wie in Fig. 8): kleine Kette rechts in den Rotten (hier der ſich gegenüber Stehenden) mit 2 Schleifhopſen vorwärts und 4 Schritten vorwärts, bei letzteren eine halbe Drehung rechts; dasſelbe wiederholt; alsdann Rad rechts in den Rotten mit 8 Schritten und ſofort Rad links in den Paaren mit 8 Schritten (= 32 Zeiten).

b. In der Stellung wie bei a.: die Paare (Hand in Hand) einen Schleifhops und 2 Schritte, erſt rückwärts, dann vorwärts, das Ganze einmal wiederholt; darauf Kette im Viereck, mit kleiner Kette rechts in den Rotten begonnen, in 16 Zeiten, am Schluſſe Gegenüberſtellung in den Paaren.

c. und d. Widergleich den Übungen a. und b., mit Kette und Rad links in den Rotten beginnend; am Schluſſe Ringſtellung der vier (das Ganze a. bis d. in 128 Zeiten).

Dritte Folge. a. In der Ringſtellung der vier: 2 Galopphüpfe und ein Schleifhops links ſeitwärts, alsdann ein Seittritt rechts mit Tupftritt links vorn vorüber und wieder ein Nachſtellſchritt links ſeitwärts; das Ganze wiederholt, jedoch zuletzt ſtatt des Nachſtelltrittes ein Tupftritt rechts vorn vorüber, worauf das Ganze rechtshin wiederholt und zur Sternſtellung am Schluſſe links gedreht wird (= 32 Zeiten).

b. In der Sternſtellung: ſeitwärts ein Nachſtellſchritt und ein Schleifhops, erſt nach außen, dann nach innen; darauf im Stern rechts vorwärts: 2 Schritte und ein Schleifhops, alsdann mit 4 Schritten eine halbe Drehung rechts, worauf das Ganze in widergleicher Weiſe (mit rechts Antreten, nach außen und innen im Stern links) wiederholt wird (= 32 Zeiten).

c. und d. Widergleich der Übung a. und b. (mit rechts Antreten im Ring rechtshin beginnend; Üb. a. bis d. in 128 Zeiten).

Vierte Folge. Wie die 2. Folge, jedoch in der Gegenüberſtellung der Rotten, mit Kette und Rad in den Paaren (ſtatt in den Rotten) ꝛc.

Anmerk. Jede dieſer 4 Folgen iſt auch als eine Übung für ſich anzuſehen und zu behandeln. Setzt man an die Stelle des Schleifhopſens in entſprechender Weiſe Schritte (gewöhnliche oder Nachſtellſchritte oder Trittwechſel), ſo läßt ſich aus den genannten Bewegungsfolgen auch leicht ein Liederreigen bilden (z. B. zum Lied Nr. 14 in Steyers Liederbuch, Leipzig 1878).

3. Ähnliche Übungen, wobei aber an die Stelle eines Teiles der gewöhnlichen Schritte Wiegehüpfe oder Galoppſchritte u. dergl. geſetzt werden, oder mit der Bewegung im Stern oder im Ring andere Ordnungsübungen, z. B. Hin- und Herwogen der einzelnen, Schieben der Paare, Umformungen in gerade Viererlinien und Bewegungen derſelben wechſeln, u. dergl. m.

6. Gruppe. Schleifhopſen als Beifügung zum Wiegeſchritt oder zum Kreuzzwirbeln.

Die Klaſſe ſei in Doppelpaare eingeteilt, jedes Doppelpaar ſtehe als Säule zweier offenen Stirnpaare, in welcher alle gleiche Stirnrichtung haben. Der Abſtand in Reihen und Rotten betrage eine volle Schrittlänge.

1. Vorbereitende Übungen. Man laſſe zuerſt ohne jede Übungsverbindung die ſtehende oder an Ort gehende Klaſſe wiederholungsweiſe nach Befehl den gewöhnlichen Wiegegang, ſodann den veränderten Wiegegang im $^4/_4$-Takt, wie er im II. Teil dieſes Buches, S. 199 u. f., angegeben iſt, üben und ſchließe daran folgende ähnliche Übungen an:

a. Wiegegang (im $^4/_4$-Takt) mit Schleifhopſen ſeitwärts in jeder 1. und 2. Zeit; in der 3. und 4. Zeit folgen dem Schleifhopſen zwei Tritte von derſelben Art wie der 2. und 3. Tritt beim gewöhnlichen Wiegeſchritt.

b. Wiegegang mit Schleifhopſen ſchrägeinwärts in der 2. und 3. Zeit. Hierbei iſt der 1. und 4. Tritt von derſelben Art wie der erſte und letzte Tritt beim gewöhnlichen Wiegegang; in der zweiten Zeit beginnt das Schleifhopſen ſchrägeinwärts nach vorn.

c. Wiegegang mit Schleifhopſen rückwärts in der 3. und 4. Zeit. Hierbei ſind die zwei erſten Tritte genau wie beim gewöhnlichen Wiegegang. Sollen die Schülerinnen dabei nicht allmählich rückwärts gelangen, ſo laſſe man den erſten Schritt jeweilen ſchrägvorwärts ſtatt ſeitwärts machen.

In ähnlicher Weiſe werde auch das gewöhnliche und das abgeänderte Kreuzzwirbeln im $^4/_4$-Takt (II. Teil, S. 208 u. f.) wiederholt und folgende Aufgaben daran geknüpft:

d. Kreuzzwirbeln mit Schleifhopſen ſeitwärts in der 1. und 2. Zeit; in der 3. und 4. Zeit erfolgt der Kreuzſchritt und die ganze Drehung; in andern Worten: das Kreuzzwirbeln wird dem Schleifhopſen angefügt. Demſelben folge jeweilen ein Wiegeſchritt von der Art des oben bei a. genannten.

e. Kreuzzwirbeln mit Hopſen in der 4. Zeit, d. h. dem gewöhnlichen Kreuzzwirbeln z. B. links folgt in der 4. Zeit

ein Hopſen des rechten (hinten ſtehenden) Fußes. Dieſem Zwirbeln folge jeweilen ein Wiegeſchritt von der Art des oben bei c. genannten.

Anmerk. Es iſt noch eine dritte Art eines in dieſer Weiſe abgeänderten Kreuzzwirbeln möglich, wobei nämlich in der 2. und 3. Zeit ein Schleifhopſen wie oben bei b. vorkommt, dieſes aber mit einer ganzen Drehung verbunden und in der 4. Zeit von einem Seitſchritt mit raſchem Nachſtellen gefolgt iſt. Doch macht die Einübung desſelben meiſt zuviel Mühe, weshalb darauf verzichtet werden kann.

2. Wechſel des unter 1a. genannten Wiegeganges mit andern Übungen. Aufſtellung der Klaſſe wie in Fig. 9 angegeben iſt.

a 1. Teil: 2 Wiegeſchritte wie bei 1a., ſeitwärts hin und her, links beginnend. 2. Teil: 3 Galoppſchritte ſeitwärts links mit Tupftritt rechts vorn vorüber in der 4. Zeit, alsdann 4 Schritte an Ort, rechts antretend, mit allmählicher halber Drehung rechts. 3. und 4. Teil: widergleiche Wiederholung des 1. und 2. Teiles (1. bis 4. Teil in 32 Zeiten).

5. Teil: Platzwechſel der erſten und vierten, mit außen Vorüberziehen erſt an der Nebnerin und ſodann an der vorn bezw. hinten Stehenden, beim Begegnen rechts Ausweichen, in 16 Zeiten (Fig. 9); 6. Teil: ähnlicher Platzwechſel der beiden andern, an deſſen Schluß alle eine Vierteldrehung links machen.

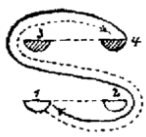


Fig. 9.

Das Ganze wird dreimal wiederholt; dabei ſtehen der Reihe nach in der vorderſten Linie: die erſte und zweite, dann die dritte und erſte, dann die vierte und dritte, endlich die zweite und vierte (zuſammen in 256 Zeiten).

b. Dasſelbe auch ſo, daß der 2. Teil mit 4 Galoppſchritten linkshin oder einer ähnlichen Hupfweiſe beginnt, ferner mit abgeändertem Platzwechſeln, ſo daß z. B. bei der erſten Wiederholung ſtatt an der Nebnerin an der vorn bezw. hinten Stehenden vorübergezogen wird, bei den folgenden Wiederholungen aber beide zuerſt an der in

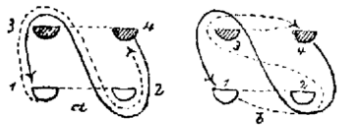


Fig. 10.

der vorderen (oder in der hinteren) Reihe ſtehen Bleibenden vorüberziehen (Fig. 10).

3. Ähnliche Wechſel mit dem oben bei 1b. genannten Wiegegang, welcher als 1. Teil der Übungsfolge auszuführen iſt. Der zweite Teil beginne jetzt mit einem Nachſtellſchritt ſeitwärts links und darauffolgendem Wiegehupf linkshin. Der Platzwechſel werde wie bei Üb. 2 begonnen, dann aber umkreiſe jede der beiden, welche den Platz wechſeln, die Nebnerin der andern von innen her, oder jede umkreiſe zuerſt ihre eigene Nebnerin (Fig. 11b.) und umziehe dann die der andern von außen, oder beide umkreiſen dieſelbe Schülerin, an der andern nur außen vorübergehend (Fig. 11a), oder es wechſeln bei den 4 Wiederholungen der ganzen Übungsfolge dieſe vier Arten von Platzwechſel mit einander ab.

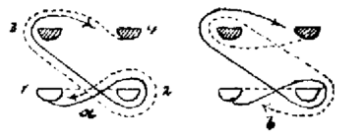


Fig. 11.

4. Ähnliche Wechſel mit dem oben bei 1c. genannten Wiegegang, als erſtem Teil der Folge. Der zweite Teil beginne mit einem Kreuzzwirbeln links und einem Seit- (oder Schluß-) Tritt links. Die Platzwechſel ſeien ähnlich wie bei der vorigen Übung, nur werde ſtatt der Nebnerin zuerſt an der vorn bezw. an der hinten Stehenden vorübergegangen.

5. Ähnliche Wechſel mit dem oben bei 1d. genannten Kreuzzwirbeln. 1. Teil: Kreuzzwirbeln und Wiegeſchritt, beides linkshin, im $^4/_4$-Takt wie bei Üb. 1d. 2. Teil: 2 Wiegehüpfe rechtshin und linksher, alsdann 4 Schritte an Ort mit halber Drehung rechts; 3. und 4. Teil widergleich dem 1. und 2. 5. und 6. Teil: Platzwechſel der beiden rechts Stehenden unter ſich, alsdann der beiden links Stehenden. Bei dieſem Platzwechſel geht z. B. die eine außen um ihre Nebnerin und umkreiſt die Nebnerin der andern (von innen her), während dieſe in gleicher Weiſe ver-

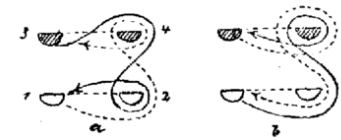


Fig. 12.

fährt oder erſt um ihre Nebnerin kreiſt (von innen her) und dann erſt außen an der Nebnerin der andern vorübergeht (4 Arten); im übrigen wie bei Üb. 2 (Fig. 12).

6) Ähnliche Wechſel mit dem oben bei 1e. genannten Kreuzzwirbeln. 1. Teil: Kreuzzwirbeln und Wiegeſchritt links wie bei 1e. 2. Teil: ein Galoppdoppelſchritt rechtshin, ſodann ein Schleifhops links ebenfalls rechtshin (vorn vorüber), alsdann wieder 4 Schritte an Ort mit rechts Umkehren, u. ſ. w. (wie bei Üb. 5). Die folgenden Platzwechſel ſind den in der vorigen Übung genannten ähnlich, nur geht die eine der beiden hintereinander Stehenden zuerſt um die Nebnerin der andern, dann erſt um ihre eigne Nebnerin, wobei ſie entweder dieſe oder jene umkreiſt; die andere verfährt ebenſo oder mit ähnlichen Abänderungen, wie ſie bei Üb. 3 angedeutet ſind (Fig. 13).

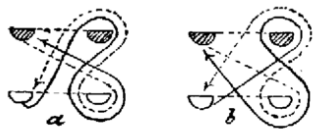


Fig. 13.

7. Gruppe. Schlaghopſen.*)

1. Einübung des Schlaghopſens. Man ſtelle die Klaſſe zunächſt in offene Reihen und Rotten auf und laſſe zuerſt das in der vorigen Gruppe erwähnte Schleifhopſen ſeitwärts mit darauffolgenden 2 Schritten an Ort als ſeitliche Hin- und Herbewegung wiederholen. Alsdann laſſe man dabei 4 ſtatt 2 Schritte an Ort dem Schleifhopſen folgen und verlange noch dazu, daß der erſte dieſer 4 Schritte als Nachſtelltritt geſchehe und daß dabei das vorher in der Seitſpreizhalte während des Hopſens gehaltene Bein ſich nachher mit einem vernehmbaren Schlag des Fußballens auf den Boden in die Grundſtellung ſenke. Endlich werde verlangt, daß die drei letzten dieſer 4 Tritte an Ort in Form eines Wiegeſchrittes nach derſelben Richtung wie das Schlaghopſen gemacht werden.

---

*) Vergl. I., S. 54, Üb. 52; ferner: Spieß „Turnbuch für Schulen", II. Teil, S. 293. Zeichen für Schlaghopſen: SgH.

Sind die Schülerinnen ſicher in dieſer Übung, ſo ordne man, da man ſich auf das ſeitwärts führende Schlaghopſen beſchränken kann, ähnliche Wechſel von ſeitlichen Bewegungen im $^3/_4$-Takt an, wobei anfangs 2, ſpäter 3 und 4 ſolcher Gang- und Hüpfarten ſich in der einen wie in der andern Richtung folgen.

Dabei laſſe man die Klaſſe entweder in der oben erwähnten offenen Aufſtellung dieſe Übungen: 1. aus dem Stande beginnen und mehrmals wiederholen; dies auch ſo, daß nach jeder Hin- und Herbewegung eine Drehung eintritt und die nächſte Wiederholung in einer anderen Stirnrichtung ſtattfindet, ſo daß z. B. eine Bewegung im Viereck oder im Kreuz entſteht. Oder man laſſe: 2. die Klaſſe an Ort gehen und befehle ihr die ein- oder mehrmalige Ausführung ſolcher Wechſel, nach deren Vollendung die Schülerinnen abermals an Ort gehen. Oder: 3. man befehle dieſe Wechſel der in einer Säule von Paaren oder von Doppelpaaren in der Umzugs- oder in der Kreisbahn ziehenden Klaſſe (mit widergleichem Antreten der einzelnen) und füge allmählich noch Drehungen (Zu- und Abwenden) oder verſchiedene Ordnungsübungen hinzu.

Hier mögen einige Andeutungen paſſender Wechſel gegeben ſein.

2. Wechſel zweier Geſchritte im $^3/_4$-Takt, ſowohl bei der Hin- wie bei der Herbewegung. Das erſte dieſer Geſchritte ſei Schlaghopſen, das zweite: zwei Schritte an Ort und Stehen in der dritten Zeit, oder ein Wiegeſchritt (wie oben ſchon erwähnt), oder ein in der auf S. 192 u. f. des II. Teiles dieſes Buches angegebenen Weiſe veränderter Wiegeſchritt (in $^3/_4$-Takt), oder 3 Galoppſchritte ſeitwärts, oder 2 Galoppſchritte (= einem Galopp-Doppelſchritt) ſeitwärts nebſt Tupftritt vorn vorüber in der 3. Zeit, oder ein Dreitritt oder ein Dreitritthupf, oder ein Schottiſchhupf mit Tupftritt vorn vorüber in der 3. Zeit. Oder es folgt dem Schlaghopſen bei der Hinbewegung das eine, bei der Herbewegung aber ein anderes der genannten Geſchritte.

3. Wechſel dreier Geſchritte, hin wie her. Dabei ſei das dritte derſelben von der Art des bei Übung 2 genannten zweiten Geſchrittes. Die vorhergehenden Geſchritte ſeien entweder

2 Schlaghopſe, oder nur eines davon (das erſte oder das zweite) ein Schlaghops, das andere aber ein Kreuzzwirbeln, oder drei Galopphüpfe, oder ein Galoppdoppelſchritt (oder ein Schottiſchhupf oder ein Wiegehupf) mit Nachſtellen (oder mit Kreuzſchritt) in der dritten Zeit; im übrigen wie bei Üb. 2.

4. Wechſel von 4 Geſchritten, hin wie her, in ähnlicher Anordnung wie bei Üb. 2 oder 3. Das letzte Geſchritt iſt alſo wieder wie bei Üb. 2, die drei andern ſind von derſelben Art wie die beiden erſten bei Üb. 3.

5. Aufeinanderfolge von ſolchen Geſchrittwechſeln und von Ordnungsübungen. Es werde zu dieſem Zwecke die Klaſſe in Doppelpaaren wie in Fig. 8, S. 15, angedeutet, aufgeſtellt und z. B. als Hüpfübung ſeitwärts hin und her die Aufeinanderfolge von 3 Schlaghopſen und 2 Schritten an Ort, mit Stehen in der 12. Zeit, gewählt.

a. Nachdem nun die obengenannte Bewegung von beiden Paaren widergleich nach den erſten hin und her ausgeführt wurde, folge das Rad rechts der Rotten mit 4 Dreitritten und ſofort das Rad links der Paare mit 3 Dreitritten und mit zwei Tritten an Ort, bei welchen ſich die einzelnen der Paare einander zuwenden. Das Ganze währt 48 Zeiten.

b. Nun wiederholt ſich die ganze Folge der Bewegungen, nur daß das Schlaghopſen nach der Seite des 1. Paares beginnt und dem Rad rechts der Paare das Rad links der Rotten folgt.

c. und d. Bei der unmittelbar ſich anſchließenden 2. und 3. Wiederholung ſtehen ſich die einzelnen wieder wie bei a. und bei b. gegenüber, aber das Schlaghopſen beginnt das erſte Mal nach den letzten hin, das zweite Mal nach der Seite des 2. Paares, und das Rad links geht dem Rad rechts voraus. (Dieſe 4 Teile währen zuſammen 192 Zeiten.)

6. Ähnliche Übungen, wobei die Geſchrittwechſel aus 2 (oder 1) Schlaghopſen, 1 (oder 2) Kreuzzwirbeln und einem Wiegeſchritt beſtehen. Die damit wechſelnde Ordnungsübung ſei in ähnlicher Weiſe wie bei Üb. 5 die Aufeinanderfolge von Rad und von Stern, oder von kleiner Kette zweier und von der Kette im Viereck u. dergl. m. (vergl. S. 15 u. f.).

8. Gruppe. Schwenkhopſen.*)

1. Einübung. Bei einer offenen Aufſtellung der Klaſſe (wie bei Üb. 1, S. 17, oder im Kreiſe oder im Halbkreiſe) verlange man: 1. die mehrmalige Ausführung eines Nachſtellſchrittes ſeitwärts links mit Hopſen des nachſtellenden Fußes in jeder dritten Zeit; alsdann daſſelbe rechtshin. Dann verlange man: 2. die fernere Wiederholung dieſer Übung mit der Abänderung, daß das Nachſtellen als Hupfſchritt ausgeführt wird, d. h., daß das ſeitſchreitende linke Bein, nachdem es ſeinen Schritt gemacht hat, auf- und das nachſtellende rechte Bein in der 2. Zeit niederhüpft, worauf wieder in der 3. Zeit das Hopſen des letzteren erfolgt. Zugleich ſoll aber beim Niederhüpfen des rechten Beines das linke Bein nach der Seite mäßig hochſpreizen und ſofort, im Knie ſich beugend, während des Hopſens des rechten Beines mit ſeinem Unterſchenkel an jenem vorn vorüberſchwenken, woran ſich alsbald die Erneuerung des Geſchrittes ſchließt. Die mehr- (zwei-, drei-) malige Wiederholung dieſer Bewegung linkshin ſchließe ein Wiegeſchritt links ſeitwärts ab, worauf dieſelbe Bewegung rechtshin geſchehe. Nachdem auch dies gelungen, fordere man bei der Wiederholung dieſer Bewegung: 3. daß der Seitſchritt jedesmal in Form eines Schleifſchrittes gemacht werde, daß alſo nach dem Einwärtsſchwenken des Unterſchenkels das Bein ſich wieder bei mäßiger Kniebeugung ſeitwärts bewege, dabei mit der Fußſohle leicht den Boden ſtreifend. Dies iſt das eigentliche Schwenkhopſen ſeitwärts.

b. In ähnlicher Weiſe werde es als Vorwärtsbewegung geübt.

Alsdann laſſe man in ähnlicher Weiſe, wie dies oben beim Schlaghopſen angegeben wurde, das Schwenkhopſen mit anderen Geſchritten, welche im gleichen, alſo im $^3/_4$-Takt ausführbar ſind, wechſeln und ordne dabei an:

2. Wechſel zweier Geſchritte ſeitwärts hin und her, oder abwechſelnd links und rechts vorwärts, wovon das erſte ein Schwenkhops, das zweite von der Art wie bei Üb. 2, S. 21, iſt.

3. Wechſel dreier Geſchritte, wie bei Üb. 3, S. 21,

*) Vergl. I, S. 56, Üb. 70; ferner: Spies „Turnbuch für Schulen", II. Teil, S. 328. Zeichen für Schwenkhopſen: SkH.

nur daß hier Schwenkhopſen an die Stelle des Schlaghopſens, dieſes in die Reihe der übrigen (Wechſel-) Geſchritte tritt.

4. Wechſel von 4 Geſchritten, im übrigen wie vorher.

5. Folge von Geſchrittwechſeln der unter 2 bis 4 genannten Art und von Ordnungsübungen, z. B. mit Umkreiſen einzelner in der Doppel-Viererlinie.

Die Klaſſe ſei in einer Säule von erſten und zweiten Stirn-Viererlinien aufgeſtellt, wovon je zwei ſich gegenüberſtehen, mit einem Abſtand von je zwei kleinen Schrittlängen der einzelnen von einander.

Erſte Folge. a. Mit Handfaſſen der ſich gegenüber Stehenden: 3 Schwenkhopſe und ein Wiegeſchritt nach den erſten hin und wieder her; alsdann umkreiſen die einzelnen der erſten Linien ihre Gegnerin rechts (mit hoher Faſſung der rechten Hände, auch mit Niederknieen der gegenüber Stehenden) in 12 Zeiten (Fig. 14a.), und ſodann thun die einzelnen der zweiten Linien das Gleiche; am Schluſſe drehen ſich die einzelnen der Paare jeder Linie nach innen (ſo daß die erſten den zweiten, die dritten den vierten gegenüberſtehen; das Ganze in 48 Zeiten).

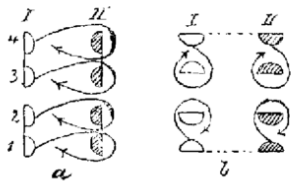


Fig. 14.

b. In dieſer Gegenüberſtellung, mit Handfaſſen in den Paaren, erfolgt nach der Seite der zweiten Linien und wieder her derſelbe Geſchrittwechſel wie bei a. und darauf wieder das Umkreiſen der gegenüber Stehenden wie bei a., womit aber jetzt die einzelnen der äußeren Rotten (d. h. die erſten und die vierten) beginnen (Fig. 14b.). Zum Schluß drehen ſich wieder alle in die Stellung wie bei a.

c. Widergleich der Übung a., d. h.: die ſeitliche Hin- und Herbewegung beginnt nach den letzten; das Umkreiſen erfolgt links und die einzelnen der zweiten Linien beginnen damit.

d. Widergleich der Übung b., d. h.: die ſeitliche Hin- und Herbewegung beginnt nach der Seite der erſten Linien; das Umkreiſen (links) beginnen die einzelnen der mittleren Rotten (die zweiten und die dritten). Die ganze Folge währt $4 \times 48 = 192$ Zeiten.

Zweite Folge. Sie unterſcheidet ſich von der erſten:

1. in der ſeitlichen Bewegung hin und her; dieſe iſt jetzt: ein Schwenkhops, ein Dreitritt mit halber Drehung (dieſe nach derſelben Seite wie die Bewegung oder nach der entgegengeſetzten), ſodann wieder ein Schwenkhops und ein Wiegeſchritt, hin wie her; ferner 2. im Umkreiſen; dies wird von den zwei vorderen rechts, von den letzten links ausgeführt, und umgekehrt.

Dritte Folge. Wie die erſte, nur beſteht

1. die ſeitliche Bewegung aus 2 Schwenkhopſen, einem Kreuzzwirbeln und einem Wiegeſchritt, hin wie her; ferner wird

2. das Umkreiſen von je zwei Nebnerinnen ſowie von den äußeren jeder Linie widergleich ausgeführt.

Vierte Folge. Wie die erſte, nur beſteht

1. die ſeitliche Bewegung aus einem Schwenkhops, einem Kreuzzwirbeln, einem zweiten Schwenkhops und einem Wiegeſchritt, hin wie her.

2. Das Umkreiſen führen jetzt die Nebnerinnen in jedem Paar bezw. in jeder Rotte unter ſich in widergleicher Weiſe, die äußeren jeder Linie aber in gleicher Richtung aus.

Alle 4 Folgen, nacheinander ausgeführt, beanſpruchen $4 \times 192 = 768$ Zeiten.

Anmerk. Leicht iſt es, Abänderungen dieſer Übungen anzuordnen. Teils kann man die Art der Geſchritte, teils ihre Richtung abändern, oder die Hinbewegung anders als die Herbewegung geſtalten. Beim Umkreiſen kann man ferner, ſtatt alle einzelnen der einen Linie beginnen zu laſſen, von der einen die beiden vorderen, oder die beiden mittleren, oder die geradzähligen, von der andern die in widergleicher Stellung befindlichen den Anfang machen laſſen. Endlich kann man auch an die Stelle des Umkreiſens das Rad oder die kleine Kette oder das ſogen. Schieben der Paare oder den Stern u. dergl. ſetzen.

9. Gruppe. **Doppelſchottiſch.***)

1. Einübung des Doppelſchottiſch.

a. Zuerſt laſſe man die Klaſſe in offener Aufſtellung das Gehen an Ort oder vorwärts mit Fußſchwenken im $^3/_4$-Takt (vergl. I, S. 55, Üb. 67) einige wenige Male üben.

*) Vergl. I, S. 55 u. f.; ferner Spies „Turnbuch für Schulen", II. Teil, S. 292. Zeichen für Doppelſchottiſch: DSH.

b. Alsdann laſſe man dem einmaligen Fußſchwenken zuerſt einen Trittwechſel, ſpäter aber einen Schottiſchhupf folgen, ſo daß alſo in der erſten von 4 Zeiten ein Tupftritt z. B. mit der linken Ferſe ſchrägvorwärts, in der zweiten Zeit ein Tupftritt mit der linken Fußſpitze rechts von dem rechten Fuß und in der dritten und vierten Zeit der Schottiſchhupf an Ort, oder ſeitwärts, oder vorwärts, oder rückwärts erfolgt.

c. Endlich werde bei Üb. b. dem Fußſchwenken ein zweimaliges Hüpfen des andern Fußes, eines in der erſten Zeit und ein zweites in der zweiten Zeit zugeordnet. Dies iſt der eigentliche Doppelſchottiſchhupf.

2. Wechſel des Doppelſchottiſchhupfes mit andern Geſchritten.

Dabei werden wieder die Anordnungen derart getroffen, wie es oben beim Schlaghopſen, S. 21, erwähnt iſt. Beiſpiele ſolcher Wechſel ſind die nachſtehenden:

a. Jedem Doppelſchottiſchhupf gehen voraus oder folgen nach: 4 Schritte, oder 2 Geſchritte im $^2/_4$-Takt, z. B. Trittwechſel, Schottiſchhüpfe, Galoppſchritte, Wiegehüpfe, Schleifhopſen, oder ungleiche Geſchritte, oder ein Wiegeſchritt im $^4/_4$-Takt (vergl. II, S. 199 u. f.), u. dergl. m.

b. In der Form eines abgeänderten Wiegeſchrittes in 8 Zeiten folgen ſich ein Doppelſchottiſchhupf als erſter Schritt des Wiegeſchrittes und 2 gewöhnliche Schottiſchhüpfe in der Weiſe des zweiten und dritten Schrittes des Wiegeſchrittes ſeitwärts, hin wie her, abwechſelnd mit Gehen im halben Kreuz mit je 4 Schritten vor- und rückwärts, u. dergl. m.

c. 2 Schottiſchhüpfe nach derſelben Seite (den zweiten kreuzend vorn vorüber, ohne oder mit ganzer Drehung) und ein Doppelſchottiſchhupf nach gleicher Seite.

d. 2 Galopphüpfe ſeitwärts, ein Nachſtellſchritt und ein Doppelſchottiſchhupf nach derſelben Seite.

e. Ein Trittwechſel oder ein Schottiſchhupf oder ein Schleifhops ſeitwärts, ein Nachſtellſchritt nach derſelben Seite mit halber Drehung (links oder rechts) und darauf ein Doppelſchottiſchhupf.

f. Kreuzzwirbeln im $^4/_4$-Takt (vergl. II, S. 209), mit Trittwechſeln oder mit Schottiſchhüpfen oder mit Schleifhopſen

in der erſten und zweiten Zeit, und darauf ein Doppelſchottiſchhupf.

g. Ein Doppelſchottiſchhupf mit angefügtem Kreuzzwirbeln in der 5. und 6. Zeit und darauf folgendem Seitſchritt mit Tupftritt vorn vorüber, oder einem darauf folgenden Geſchritt im $^2/_4$-Takt (wie oben bei a.) nach derſelben Seite in der 7. und 8. Zeit.

h. Ungleiche Hin- und Herbewegungen obiger Art.

3) Doppelſchottiſch im Wechſel mit Reihungen im Doppelpaar und in den Paaren.

Die Klaſſe iſt in Stirnviererreihen aufgeſtellt. Dieſe werden alsdann in Paare abgeteilt.

A. a. Alle gehen Hand in Hand oder mit Armverſchränkung, links antretend, 4 Schritte vorwärts, hüpfen einen Doppelſchottiſchhupf links an Ort, gehen 4 Schritte rückwärts und hüpfen einen Doppelſchottiſchhupf rechts an Ort (16 Zeiten.)

b. Darauf reiht ſich das Paar zur Rechten, in Stirn links ſchwenkend, links neben das andere Paar in 8 Zeiten, worauf ſofort in den Paaren zweimal ein Nebenreihen links der einzelnen mit vorn vorüber Gehen, oder mit 2 Schottiſchhüpfen, folgt. Dabei ſind und bleiben in den Paaren die Arme verſchränkt (der linke Arm iſt vorn).

c. und d. wie a. und b.

e) Alle hüpfen, links anhüpfend, mit 2 Doppelſchottiſchhüpfen vorwärts, gehen 4 Schritte rückwärts und hüpfen noch einen Doppelſchottiſchhupf links an Ort (16 Zeiten; A. = 80 Zeiten).

B. Widergleich A., alſo mit rechts Antreten und mit Nebenreihen rechts, jedoch mit einer Abänderung des Wechſels e. Nämlich an Stelle der dabei vorkommenden 4 Schritte rückwärts tritt ein Hinterreihen rechts der einzelnen in dem nun als Viererreihe anzuſehenden Doppelpaar, wodurch die Doppelpaare nun als Flanken-Viererreihen, mit den erſten an der Spitze, erſcheinen.

C. In der neuen Stellung führen alle die Übung 2e., S. 26, (oder 2c., oder 2d., u. ſ. w.) ſeitwärts links hin und her aus. Darauf folgt das Vorreihen links des hinteren Flankenpaares in 8 Zeiten und wieder zweimal das Vorreihen links der einzelnen in den Paaren. Nach einer Wiederholung der ganzen Folge (in

32 Zeiten) wird als 5. Wechſel (e) der Geſchrittwechſel 2e, S. 26, links hin und ſodann der Geſchrittwechſel 2 d., S. 26, wieder linksher ausgeführt, wodurch alle Flankenſtellung mit dem Rücken nach den erſten bekommen. Darauf folgt

D. Die Wiederholung der ganzen Folge C. in widergleicher Weiſe, deren Schluß man wieder zu einem Nebenreihen links neben die erſte, zur anfänglichen Ausgangsſtellung führend, geſtaltet (A. bis D. = 320 Zeiten).

4) Ähnliche Übungsfolgen mit anderen Geſchrittwechſeln, mit anderen Arten von Reihungen, mit Wechſel von Reihungen und von Umkreiſen oder von Schwenken u. dergl.

10. Gruppe. **Kreuzhüpfen.***)

1. Einübung des Kreuzhüpfens.

a. Aus dem Seitſchreiten. Jede Schülerin ſtellt zuerſt ihren linken Fuß ſoweit vor, daß deſſen Ferſe an der Spitze des rechten Fußes ſich befindet, ohne daß jener dabei ſeine Auswärtsrichtung aufgiebt („Tanzſtellung").**) So oft nun der Lehrer zählt, ſoll jede einen Seitſchritt mit dem linken Fuß machen und raſch den rechten Fuß in jene Tanzſtellung hinter den linken Fuß nachſtellen. Nachdem dies einigemale links und rechts ſeitwärts geübt iſt, verlangt man die unmittelbare Aufeinanderfolge dreier ſolcher Seitſchritte, jeden in einer Schrittzeit ausgeführt, und eines Wiegeſchrittes nach derſelben Seite, das Ganze als ununterbrochene Hin- und Herbewegung ſeitwärts, wobei ſchließlich die Seitſchritte auf den Zehen gemacht werden ſollen. Gelingt auch dieſes, ſo fordert man, daß jeder Seitſchritt mit einem Hupf von einem Fuß auf den andern ausgeführt werde und läßt dies zunächſt in freier Weiſe, ſodann von allen gleichmäßig im Takt üben. Die Schülerinnen haben alsdann gelernt, den Wechſel von drei Kreuzhüpfen und einem Wiegeſchritt ſeitwärts hin und her zuſtande zu bringen. Leicht fällt es ihnen darnach, auch

*) Vergl. I, S. 55, Üb. 63; ferner: Spies „Turnbuch für Schulen", II. Teil, S. 286. Zeichen für Kreuzhüpfen: KH.

**) Von Spies („Das Turnen in den Freiübungen", S. 52) ganz verſchobene Winkel- oder Tanzſtellung genannt.

andere Wechſel z. B. von einem Kreuzhupf und einem Wiegeſchritt, u. dergl. darzuſtellen.

b. Aus dem Vorwärtsgehen mit Trittwechſeln. Die Klaſſe bewege ſich zunächſt als eine Säule von Paaren in der Umzugsbahn und zwar in der Art, daß alle dabei den Wechſel von einem Trittwechſel und 2 gewöhnlichen Schritten vorwärts fortſetzen. Darauf fordere man, daß das erſte Vorwärtsſchreiten bei jedem Trittwechſel mit einem Hupf ausgeführt werde. Dieſer Hupf mit dem darauf folgenden raſchen Nachſtellen des andern Fußes in die „Tanzſtellung“ iſt alsdann das, was man einen Kreuzhupf vorwärts nennt. Die drei andern Schritte der ſeitherigen Bewegung ordne man ſodann in der Form eines Wiegeſchrittes an. Sobald dies gelingt, wird auch ohne Mühe dieſer Wechſel von einem Kreuzhupf und einem Wiegeſchritte als Seitwärtsbewegung hin und her, ſowie jeder andere ähnliche Wechſel bald gelingen.

c. Aus dem Wiegehüpfen. Man laſſe bei offener Aufſtellung der Klaſſe zunächſt das Wiegehüpfen an Ort (d. h. je einen Hupf ſeitwärts hin und her) einigemale wiederholen. Alsdann gebe man auf, daß bei dieſem Hüpfen der den zweiten Tritt machende Nachſtellfuß nicht vor, ſondern hinter den andern Fuß in die Tanzſtellung geſtellt und der dritte Tritt als Schlußtritt in die Grundſtellung gemacht werde. Dies iſt alsdann der Wechſel eines Kreuzhupfes ſeitwärts mit einem Tritt an Ort, aus welchem leicht andere Wechſel abzuleiten ſind.

d. Aus dem Vorzeigen und freiem Verſuchen.

2. Geſchrittwechſel im $^4/_4$-Takt. Dieſelben ſind je nach einem Gehen im halben Kreuz links mit je 4 Schritten (oder mit je 2 Trittwechſel, ꝛc.) vor- und rückwärts, oder nach einem Gehen im Viereck mit 4 mal 4 Schritten u. dergl., oder je nach Befehl während des Gehens an Ort oder während des Ziehens der Klaſſe in der Umzugsbahn, oder im Wechſel mit beſtimmten Ordnungsübungen zu wiederholen.

a. 1. Kreuzhupf, 1 Wiegeſchritt, 2 Wiegehüpfe; das Ganze als Seitwärtsbewegung hin und her, wie auch die folgenden Geſchrittwechſel. Beiſpiel einer Zwiſchenübung nach jeder Hin- und Herbewegung: Gehen in Stirnpaaren, mit Faſſung Hand in

Hand, 4 Schritte vorwärts, dann 4 Schritte an Ort mit Umkehren der einzelnen nach innen, wieder 4 Schritte vorwärts, dann $^1/_4$-Schwenkung links oder rechts der Paare um die Mitte in 4 Zeiten (vergl. II. Teil, S. 18).

b. 2 Kreuzhüpfe, 1 Wiegehupf, dann zweimal einen Seitschritt mit Tupftritt vorn vorüber in der zweiten Zeit.

c. 2 Kreuzhüpfe, 1 Nachstellschritt seitwärts, 2 Kreuzhüpfe, 1 Wiegehupf.

d. Kreuzhupf, Kreuzzwirbeln, Kreuzhupf und Wiegeschritt, oder statt der beiden letzten Geschritte: 2 Kreuzhüpfe und 1 Wiegehupf.

e. 2 Kreuzhüpfe, Hüpfen mit Kreuzzwirbeln, alsdann in den nächsten 4 Zeiten: Nachstellschritt seitwärts und Wiegehupf, oder Kreuzhupf und Wiegeschritt, oder 2 Kreuzhüpfe und 1 Wiegehupf, oder ein Wiegeschritt im $^4/_4$-Takt.

f. In den ersten 4 Zeiten: 1 Nachstellschritt seitwärts und 2 Kreuzhüpfe, oder umgekehrt, oder Kreuzhupf und Kreuzzwirbeln; in den nächsten 4 Zeiten ein Doppelschottischhupf; in den folgenden 8 Zeiten zweimal: 2 Kreuzhüpfe und Wiegehupf, oder zweimal: Nachstellschritt seitwärts und Wiegehupf, oder 2 Wiegeschritte im $^4/_4$-Takt.

3. Geschrittwechsel im $^3/_4$-Takt, sonst wie vorher.

a. Kreuzhupf und Wiegehupf, zweimal, alsdann 2 Wiegeschritte. Im Wechsel damit z. B. bei Aufstellung der Schülerinnen in etwas geöffneten Stirnlinien von Doppelpaaren: $^1/_4$-Schwenkung links der Stirnlinie um ihre Mitte in 6 Zeiten, darauf 3 Schritte vorwärts Gehen und in den 3 folgenden Zeiten $^1/_4$-Schwenkung jedes Paares links um seine Mitte. Nach der Wiederholung des Geschrittwechsels folgen sich die genannten Schwenkungen in umgekehrter Reihenfolge, u. s. w. (vergl. II. Teil, S. 189).

b. Kreuzhupf, Nachstellschritt seitwärts, Kreuzhupf, Wiegehupf; sofort dasselbe widergleich, wie auch bei den folgenden Geschrittwechseln.

c. 3 Kreuzhüpfe, 3 Wiegeschritte.

d. 3 Kreuzhüpfe, 1 Wiegeschritt, zweimal: Kreuzhupf und Wiegehupf.

e. 3 Kreuzhüpfe, 2 Schlag- oder 2 Schwenkhopſe, oder Kreuzzwirbeln und Schlaghops, zuletzt Wiegeſchritt.

f. Schlaghops, oder Kreuzhupf und Nachſtellſchritt ſeitwärts, 3 Kreuzhüpfe, Kreuzzwirbeln, Wiegeſchritt.

g. Kreuzhupf, Hüpfen mit Kreuzzwirbeln, 3 Wiegeſchritte (oder Kreuzhupf, Wiegehupf und 2 Wiegeſchritte).

h. Noch ein weiteres Beiſpiel einer einzuſchaltenden Ordnungsübung ſei folgendes: Die Schülerinnen ſtehen in etwas geöffneten Stirnviererlinien mit ungleicher Stirnrichtung der Nebnerinnen, welche vor Beginn des Hüpfens einen kleinen Schritt rückwärts gehen und den Geſchrittwechſel mit demſelben Fuß beginnen, ſo daß die äußeren nach innen, die mittleren vor jenen vorüber nach außen hüpfen. Dieſem Hüpfen folge das Rad der beiden äußeren mit ihren Nebnerinnen in 12 Zeiten mit 4 Dreitritten, worauf jene 4 Wiegeſchritte an Ort, dieſe (die mittleren) im halben Rad in 6 Zeiten ihre Plätze vertauſchen und noch 2 Wiegeſchritte an Ort gehen. Nach dem ſich nun anſchließenden Geſchrittwechſel gehen zuerſt die äußeren 4 Wiegeſchritte an Ort, während die beiden mittleren im Rad ſich umkreiſen, alsdann wechſeln dieſe mit jenen im halben Rad gehend in 6 Zeiten die Plätze, worauf alle noch 2 Wiegeſchritte an Ort gehen. Das Ganze wiederholt ſich mehrmals, bis alle wieder am anfänglichen Standort angelangt ſind. Dies wird doppelt ſo ſchnell geſchehen, wenn man nach oder vor dem ganzen Rad immer in zwei halben Rädern ($^1/_4$-Kette) gehen läßt. Nach einem Kehrt aller, was mit dem vorletzten halben Rad verbunden werden kann, wird die Übung widergleich wiederholt.

Abänderungen z. B. in den Geſchrittwechſeln, aber auch bei dieſen Ordnungsübungen ſind leicht anzuordnen.

11. Gruppe. **Überheben des Stabes zu tiefer Haltung deſſelben.***)

Zu dieſen und den folgenden Stabübungen läßt man einen 90 cm langen und $1^1/_2$ bis 2 Kilo ſchweren Eiſenſtab benutzen.

*) Vergl. II., S. 216, Stabübung Nr. 6.

Nur ſchwächere Mädchen mögen dieſe Übungen noch mit dem Holzſtabe ausführen. Um Raum in dieſem Buche zu ſparen, werden bei der Bezeichnung der anzuwendenden Stabübungen und Stabhaltungen hier und in den ſpäteren Übungsbeſchreibungen die abgekürzten Bezeichnungen angewendet, welche im II. Teile dieſes Buches, S. 213, 215 bis 217, angegeben ſind.

Die Klaſſe ſtehe bei den folgenden Übungen in offenen Reihen und Rotten. Die Mädchen tragen vor und nach der Übung den Stab vorlings mit Riſtgriff an den Stabenden bei abwärts geſtreckten Armen. Der Stab ſoll keinenfalls auf den Fußboden niedergeſtellt werden, damit keine Vertiefungen in die Oberfläche des Bodens geſtoßen werden und kein unnötiges Geräuſch verurſacht wird.

Jede Bewegung mit dem Stabe werde mit möglichſter Raſchheit ausgeführt, wenn nicht ausdrücklich anderes beſtimmt iſt. Jeder Bewegung folge feſtes Stehen, bis ein neuer Befehl des Lehrers oder der vorgeſchriebene Takt eine neue Bewegung fordert.

Das Überheben des Stabes über den Kopf hinweg zu tiefer Stabhaltung abwechſelnd hinten und vorn laſſe man die Mädchen erſt in freier Weiſe (ohne Befehl), ſodann nach Befehl und im Takt üben. Sind die Schülerinnen von dieſen Übungen ein wenig ermüdet, ſo laſſe man, gewiſſermaßen zur Erholung, beſtimmte Ordnungsübungen, meiſt im Gehen, zum Teil auch im Hüpfen ausführen, welche man hernach mit den vorausgegangenen Stabübungen im Stehen in Verbindung bringt. Daraus mögen dann ſchließlich Anordnungen der nachfolgenden Art entſtehen:

1. Gehen im Kreuz links (rechts)*) mit je 4 Schritten vorwärts und rückwärts, bei jedem erſten Vorwärtsſchritt „Stab rückwärts tief", bei jedem erſten Rückwärtsſchritt „Stab vorwärts tief".

2. Ähnliche Übungen, aber mit anderer Schrittzahl, oder nur mit Vorwärtsgehen, z. B. mit 3 Schritten vorwärts

*) Vergl. Üb. 1, S. 213 im II. Teil.

und in der 4. Zeit Schlußtritt, das eine Mal mit halber, das nächſte Mal mit Vierteldrehung, oder mit Trittwechſel in der 3. und 4. Zeit und entſprechender Drehung, u. dergl., oder in widergleicher Weiſe von erſten und zweiten Reihen oder Rotten, oder ſo, daß dieſe ungleiche Stirnſtellung haben, oder mit Gehen im Viereck ſtatt im Kreuz.

3. Ähnliche Übungen mit Zwiſchenübungen nach jedem Hin- und Hergehen auf einer Linie des Kreuzes, z. B. mit je 4 Galoppſchritten ſeitwärts hin und her, oder mit je einem Wiegeſchritt im $^4/_4$-Takt (II, S. 199 u. f.) ſeitwärts hin und her u. dergl. m. Bei dieſen Zwiſchenübungen werde der Stab entweder ruhig gehalten oder in eine andere Haltung gebracht.

4. Ähnliche Übungen, aber der Stab wird bei der Seitwärtsbewegung (z. B. wenn dieſe aus Kreuzzwirbeln und Wiegeſchritt im $^3/_4$- oder im $^4/_4$-Takt beſteht, in jeder erſten Taktzeit abwechſelnd nach hinten und nach vorn über den Kopf hinweg geſchwungen, dagegen bei der Vorwärtsbewegung hin und her z. B. mit 2 Schritten und einem Schleifhops, u. dergl.) ruhig gehalten.

5. Ähnliche Übungen, aber jeder Bewegung auf einer Linie des Kreuzes oder des Viereckes (z. B. mit 2 Schleifhopſen und 4 Schritten, u. dergl.) geht ein einfacher oder ein vierteiliger Stellungswechſel voraus, bei welchem das Überheben des Stabes ſtattfindet. Z. B. Vortritt links (d. h. „Straffſchritt“ links vorwärts; vergl. II., S. 133) und zugleich „Stab rückwärts tief“; in der 3. Zeit Vorſtellen rechts (oder wie im II. Teil, S. 60, dieſe Bewegung genannt iſt: „Tupftritt“ rechts vorwärts); in der 5. Zeit Rücktritt rechts und „Stab vorwärts tief“, in der 7. Zeit Schlußtritt links, in der 8. Zeit Stehen; in den nächſten 8 Zeiten die widergleiche Übung, rechts beginnend, alsdann: 2 Schleifhopſe vorwärts, 4 Schritte an Ort mit halber Drehung, wieder 2 Schleifhopſe vorwärts, ſodann 4 Schritte an Ort mit Viertelbrehung; das Ganze viermal.

6. Ähnliche Übungen, mit Rücktritt oder mit Schleifſchritt beginnend, u. dergl.

12. Gruppe. **Kniebeugen in einer Schrittſtellung, zugleich mit Drehung und mit Armübungen.**

Für den Fall, daß man bei dieſen Übungen die Hände mit Stäben (vergl. oben 11. Gruppe, S. 29) belaſten wollte, was unter allen Umſtänden vorzuziehen iſt, ſollen hier paſſende Stabübungen dazu angegeben werden. Bezüglich der hier wie überall in dieſem Buche gebrauchten Bezeichnungen der Stabhaltungen iſt die Erklärung derſelben im II. Theile, S. 213, 215 u. f. nachzuſehen. Für den Fall aber des Verzichts auf Anwendung der Stäbe iſt geeigneter Erſatz durch andere Armbewegungen nicht unſchwer zu finden. Beiſpielsweiſe ſollen in der erſten der folgenden Übungsbeſchreibungen auch ſolche erwähnt werden.

Der Gang der Einübung iſt aus der Einleitung zu dieſem Buch (S. 1 u. f.) zu erſehen.

Die Klaſſe ſei dabei in Flankenſäulen von je zwei Viererlinien aufgeſtellt, vorn die erſten, hinten die vierten derſelben. Zwiſchen den einzelnen ſei ein Abſtand von der Größe zweier Schritte (oder zweier Armlängen).

1. 1. Teil, 1. Bewegung: Seitſtellen nach außen mit Kniebeugen des innenſtehenden Beines, dabei „Stab nach außen, ſchräg über den Kopf“ (d. h. die einzelnen der rechtsſtehenden Linien ſtellen den rechten Fuß ſeitwärts und heben die linke Hand hoch, die andern verfahren widergleich). 2. Bewegung: Kniebeugwechſel mit Vierteldrehung nach innen auf beiden Füßen (das gebeugte Bein ſteht auf der ganzen Fußſohle, das andere auf den Zehen), dabei den Stab ſenken und ſofort wieder vorheben in Schulterhöhe. 3. Bewegung: zurück zur vorigen Stellung. 4. Bewegung: Schlußtritt nach innen in die Grundſtellung und ſofort noch zwei Schritte an Ort mit halber Drehung nach innen (oder nach außen). 5. bis 8. Bewegung: Wiederholung dieſer 4 Bewegungen, wobei nun alle mit dem Geſicht nach der letzten ſtehen; jede Bewegung (außer der 4. und 8.) in der erſten von 3 Zeiten (das Ganze in 24 Zeiten).

Anmerk. Statt der Stabübungen kann man auch folgende Armübungen anwenden: Bei der 1. Bewegung Seitheben der etwas nach oben gebeugten Arme; bei der 2. Bewegung Senken und ſofort Vorhochheben der etwas nach innen gebeugten Arme; bei der 3. Bewegung Vortiefſenken und ſofort wieder Seitheben der Arme; bei der 4. Bewegung Senken der Arme.

2. Teil: Die drei letzten der erſten Linie gehen erſt hinter, ſodann vor ihrer Nebnerin vorüber und begeben ſich an die Stelle der nächſt vorderen, in 12 Zeiten. (Fig. 15a.) Gleichzeitig geht die erſte der erſten Linie nach außen zurück an die Stelle der letzten; darauf verfahren in widergleicher Weiſe die einzelnen der zweiten Linie, ſo daß jetzt die anfänglich zweiten die vorderſten, die anfänglich erſten die letzten ſind (24 Zeiten).

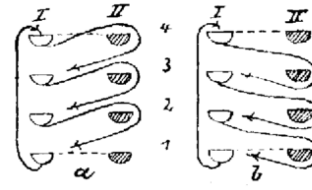


Fig. 15.

3. Teil: gleich oder widergleich dem 1., mit Seitſtellen nach innen beginnend.

4. Teil: wie der 2., oder es ändern zuerſt die einzelnen der 2. Linie ihre Plätze.

5. bis 8. Teil: wie die 4 erſten Teile, oder es gehen bei der Platzänderung im 6. und 8 Teil die drei letzten jeder Linie nicht zuerſt hinter ihre Nebnerin, ſondern hinter derjenigen der vor ihnen Stehenden vorüber (Fig. 15b.). Das Ganze (1. bis 8. Teil) währt 192 Zeiten).

2. Ähnlich der vorigen Übung, mit folgenden Änderungen: 1. Bewegung des 1. Teiles: Rückſtellen des innen ſtehenden Beines nach außen (kreuzend) mit Kniebeugen des andern, dabei „Stab außen hoch" (die äußere Hand hoch, ſenkrechte Stabhaltung). 2. Bewegung: Kniebeugwechſel mit Vierteldrehung nach innen, dabei Stabſchwingen unten hindurch zu ſenkrechter Stabhaltung auf der andern Seite u. ſ. w., im übrigen wie bei der 1. Übung.

2. Teil: Die drei vorderen der einen Linie gehen erſt vor, dann hinter ihrer Nebnerin vorüber und begeben ſich an die Stelle der nächſt hinteren; zugleich begibt ſich die letzte derſelben Linie an die Stelle der erſten; im übrigen wie bei Übung 1.

3) Ähnlich der Üb. 1; es ſei aber jetzt im 1. Teil die erſte Bewegung: Schleifſchritt*) vorwärts des außen ſtehenden Beines

*) Vergl. oben, S. 14; ferner Spies „Turnbuch" II. Teil, S. 329 und 332; im I. Teil des vorliegenden Buches, Seite 32, auch Fluchtſchritt genannt.

(d. h. ein mit Schleifen des Fußes über dem Boden hin und mit Kniebeugen des ſchleifenden Beines verbundener Vortritt desſelben in den Zehenſtand beider Füße, ähnlich dem Ausfall der Knaben), zugleich Hochheben des Stabes. 2. Bewegung: Kniebeugwechſel mit Vierteldrehung nach innen, zugleich Stabſchwingen unten hindurch und weiter nach der Seite des ſich beugenden Beines zu ſenkrechter Stabhaltung („Stab innen hoch"), u. ſ. w., ſonſt wie bei Übung 1.

2. Teil: Die zweite und vierte der erſten Linie gehen außen an der nächſt vorderen und vor dieſer vorüber und begeben ſich an den Platz der Nebnerin derſelben, alſo in die Stellungslinie der zweiten Viererlinie; zugleich begibt ſich die dritte der zweiten Linie in ähnlicher Weiſe an die Stelle der zweiten der erſten Linie und die erſte jener Linie an die Stelle der letzten dieſer Linie (Fig. 16a. oder b.), u. ſ. w.; im übrigen wie bei Übung 1.

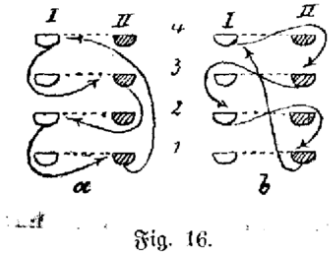


Fig. 16.

4. Ähnlich der vorigen Übung, nur beginnt der erſte Teil mit Rücktritt des inneren Fußes, dabei Vorheben des Stabes; bei der Drehung Stabſchwingen unten hindurch zur ſchrägen Stabhaltung über dem Kopfe, und im zweiten Teil begeben ſich zuerſt die erſte und dritte der erſten Linie an die Stelle der zweiten und vierten der zweiten Linie, u. ſ. w. (Die Übungen 1 bis 4 ſind auch unmittelbar nacheinander auszuführen.)

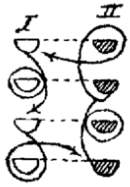


Fig. 17.

5. Ähnliche Übungen, wobei aber ſchon mit der erſten Bewegung eine Viertel- oder eine halbe Drehung und die zweite und dritte Bewegung mit einer halben (ſtatt mit einer Viertel-) Drehung verbunden iſt (vergl. auch I., S. 30). Ferner kann dabei die Platzänderung mit Umkreiſen der nächſt vorderen oder hinteren oder der Nebnerin geſchehen (Fig. 17), u. dergl. m.

13. Gruppe. **Niederknien eines Beines.**

Die Klaſſe ſei in Stirn-Viererlinien aufgeſtellt, wobei je zwei derſelben ſich gegenüberſtehen (Fig. 14, S. 24); im übrigen wie bei der vorigen Gruppe.

1. Niederknien nach einem Rücktritt, Rad.

1. Teil, 1. Bewegung: Schleifſchritt rückwärts des auf Seite der erſten befindlichen Beines, zugleich Stabheben vor beide Schultern; 2. Bewegung: Niederknien des rückgeſtellten Beines mit Hochheben des Stabes; 3. Bewegung: zurück zur vorigen Stellung; 4. Bewegung: Schlußtritt des hinten ſtehenden Fußes in die Grundſtellung; jede dieſer Bewegungen in der erſten von 3 Zeiten. Darauf folge als 5. Bewegung: ein Kreuzzwirbeln und ein Wiegeſchritt ſeitwärts nach den letzten hin und wieder her (in 12 Zeiten). Dabei werde der Stab tief gehalten oder ſeitwärts im Kreiſe geſchwungen wie bei Übung 8, II., S. 219. Sofort geſchehe in den nächſten 24 Zeiten die widergleiche Ausführung dieſer 5 Bewegungen (48 Zeiten).

2. Teil. Die mittleren jeder Linie umkreiſen ſich im Rad rechts, die äußeren dagegen im Rad links in 12 Zeilen. Jene faſſen ſich dabei mit den rechten Händen, während die linke Hand den Stab mit Griff an ſeiner Mitte ſenkrecht hält; dieſe verfahren widergleich. An dies Rad ſchließt ſich, mit Griffwechſel, das halbe Rad nach der entgegengeſetzten Seite an, wodurch ein Platzwechſel der ſich gegenüber Stehenden hervorgebracht wird. Die folgenden 6 Zeiten werden durch einen Wiegeſchritt, 2 Schritte an Ort und Stehen während einer Zeit, in welcher der Stab wieder an ſeinen Enden ergriffen wird, ausgefüllt (24 Zeiten).

3. Teil: wie der 1.; 4. Teil wie der 2., nur beginnen die mittleren mit Rad links, die äußeren mit Rad rechts.

Die Aufeinanderfolge dieſer 4 Teile beanſprucht 144 Zeiten.

2) Erſte Fortſetzung von Übung 1. 1. Teil, 1. Bewegung: mit Vierteldrehung nach den erſten hin Seitſtellen nach außen mit Kniebeugen des Standbeines, dabei: „Stab nach außen, ſchräg über den Kopf“; 2. Bewegung: Vierteldrehung nach innen mit Niederknien des hinten ſtehenden Beines, dabei nach vorn den Stab ſenken und ſofort ihn hochſchwingen; im übrigen wie bei Übung 1, nur daß an die Stelle des Kreuzzwirbelns ein Schlag-

hops tritt. Auch gehen jetzt im 2. Teil die Geradzähligen beider Linien, zuerſt im Rad rechts und die andern zuerſt im Rad links, u. ſ. w.

3. Zweite Fortſetzung der Übung 1. 1. Teil, 1. Bewegung: Rückſtellen des auf Seite der erſten ſtehenden Beines mit gleichzeitigem Niederknien desſelben und dabei Stabheben vor beide Schultern; 2. Bewegung: Aufrichten und zugleich Rückſtellen des vorher vorn geweſenen Beines mit Überheben des Stabes rückwärts tief; im übrigen wie bei Übung 1, nur daß jetzt ein Schwenkhops an die Stelle des Kreuzzwirbeln tritt und die 4 mittleren zuerſt im Stern rechts gehen.

4. Dritte Fortſetzung von Übung 1. 1. Teil, 1. Bewegung: wie bei Übung 3, jedoch mit einer Vierteldrehung nach der erſten und mit Stabheben vorwärts. 2. Bewegung: mit Vierteldrehung nach innen (zurückdrehend) Aufrichten und zugleich Seitſtellen des Beines, welches gekniet hatte, nach den erſten hin, dabei Senken und ſofort Seithochſchwingen des Stabes nach den letzten hin (zu ſenkrechter Stabhaltung); im übrigen wie bei Übung 1, nur treten jetzt drei Kreuzhüpfe an die Stelle des Kreuzzwirbelns und, ſtatt im Rad, gehen zuerſt die 4 vorderen beider Linien im Stern rechts, die vier hinteren aber im Stern links, u. ſ. w.

5. Ähnliche Übungen, auch mit Bewegung der unbelaſteten Arme, ſind nach den Angaben auf S. 34 u. f. im I. Teil dieſes Buches leicht zu finden.

14. Gruppe. **Schreiten mit Rumpfübungen.**

Aufſtellung der Klaſſe und Weiſe der Einübung wie bei der 12. Gruppe.

1. Seitſchreiten mit Rumpfbeugen ſeitwärts.

a. 1. Teil: Seitſtellen nach den erſten mit Kniebeugen des Standbeines und mit Rumpfbeugen ſeitwärts nach den letzten, dabei Hochheben des Stabes auf Seite der erſten (vergl. Üb. 5, II. Teil, S. 230); in der 4. Zeit Rückkehr in die Grundſtellung und ſofort dieſelbe Übung nach der andern Seite; das Ganze zweimal in 16 Zeiten.

2. Teil: Die vier vorderen der beiden (Vierer-)Linien, den Stab mit Griff der linken Hand an ſeiner Mitte ſenkrecht haltend

und mit den rechten Händen übers Kreuz ſich faſſend, gehen im Stern rechts einen Dreiviertel-Kreis in 12 Zeiten, ſo daß jede der vier eine andere Stelle in den Linien erhält. Gleichzeitig gehen in ähnlicher Weiſe die vier letzten beider Linien im Stern links. In den nächſten 4 Zeiten tauſchen die beiden, welche nun mittlere einer Linie geworden ſind, ihre Plätze unter ſich, links oder rechts dabei aneinander vorübergehend, während die andern ſolange an Ort verweilen.

Es folgt nun dreimal die Wiederholung beider Teile, wobei aber jede das Seitſtellen mit demſelben Fuße wie im 1. Teile beginnt. Das Ganze währt 128 Zeiten. Durch die 1. Ausführung des 2. Teiles werden die einzelnen der zweiten Linien zu mittleren beider Linien, durch die 1. Wiederholung kommen ſie auf den anfänglichen Standort der zur erſten Linie Gehörigen, durch die 2. Wiederholung werden ſie zu äußeren beider Linien (Fig. 18a).

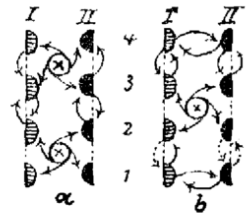


Fig. 18.

b. Wie a., nur wird im 1. Teil das Seitſtellen von jeder mit dem andern Fuße als vorher begonnen. Im 2. Teil gehen erſt die vier mittleren mit Stern rechts im Dreiviertel-Kreis und gleichzeitig die Paare der äußeren Gegnerinnen im Rad rechts mit 12 Schritten, worauf mit halbem Rad links in 4 Zeiten ein Platzwechſel der einzelnen im vorderen wie im hinteren Paare jeder Linie ſtattfindet (Fig. 18b).

2. Rückſtellen einwärts mit Rumpfdrehen.

a. Bei ähnlicher Anordnung wie vorher beſteht der 1. Teil der Übung aus: Rückſtellen einwärts mit Kniebeugen des Standbeines („Tupftritt hinten vorüber") und mit Rumpfdrehen nach der Seite des rückgeſtellten Fußes, dabei nach derſelben Seite Stabſchwingen rückwärts ſchulterhoch; dieſe Bewegung abwechſelnd nach der einen und andern Seite ausgeführt wie bei Üb. 1. Im 2. Teil gehen gleichzeitig die äußeren Gegnerinnen unter ſich, ſowie die mittleren Nebnerinnen unter ſich im halben Rad rechts in 4 Zeiten, dadurch ihre Plätze wechſelnd. In den nächſten 4 Zeiten gehen die Nebnerinnen jedes Paares der neuen Linien im halben

Rad links, wodurch wieder ein Platzwechsel ſtattfindet (zuſammen gleich dem Viertel der Kette im Viereck (Fig. 19). Darauf gehen wieder die Paare der äußeren Gegnerinnen und die der mittleren Nebnerinnen im (ganzen) Rad rechts in 8 Zeiten; im Übrigen wie bei Üb. 1.

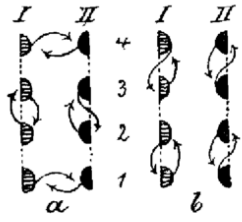


Fig. 19.

b. Wie a., aber nur beginnt das Rückſtellen der andere Fuß und die Paare der Nebnerinnen in jeder Linie beginnen beim 2. Teil mit dem halben Rad rechts.

3. Schrägrückſtellen mit Rumpfbeugen ſchräg vorwärts.

a. Bei ähnlicher Anordnung wie vorher beſtehe jetzt die erſte Bewegung aus: Schrägrückſtellen des einen Beines mit Kniebeugen des andern und mit Rumpfbeugen ſchräg vorwärts nach der Seite des vorn ſtehenden Fußes, dabei Stabſenken tief unter dem Arm auf der Seite des rückgeſtellten Fußes.

Im 2. Teil gehen gleichzeitig die vier vorderen beider Linien unter ſich und die vier hinteren derſelben unter ſich im halben Stern rechts (in 8 Zeiten); in den nächſten 8 Zeiten gehen die vier mittleren beider Linien im halben Stern links und zugleich die Paare der äußeren Gegnerinnen im (ganzen) Rad links. Im übrigen wie bei Üb. 1.

4. Rücktritt mit Rumpfbeugen vorwärts, im Wechſel mit Niederknien.

a. Bei ähnlicher Anordnung wie vorher beſteht nun der 1. Teil aus folgenden Bewegungen: Schleifſchritt rückwärts mit Rumpfbeugen vorwärts, dabei Stabheben vor beide Schultern; in der 5. Zeit Rumpfſtrecken mit gleichzeitigem Niederknien des hinten ſtehenden Beines, dabei Hochheben des Stabes; in der 9. Zeit Rückkehr zur vorhergehenden Stellung; in der 13. Zeit zurück in die Grundſtellung und Stehen in derſelben während der nächſten 3 Zeiten. Alsdann folgt die widergleiche Ausführung derſelben Übung.

Im 2. Teil gehen zuerſt gleichzeitig die vier vorderen unter ſich und die vier hinteren beider Linien unter ſich im halben Stern

rechts (in 8 Zeiten), dem ſich ſofort das Rad links (in 8 Zeiten) der mittleren Nebnerinnen und gleichzeitig der äußeren Gegnerinnen anſchließt. Dieſem folgt ſogleich der halbe Stern rechts der vier mittleren und zugleich das Rad rechts der äußeren Gegnerinnen und dieſem wieder das Rad links in beiden Paaren jeder Linie (das Ganze in 32 Zeiten).

Im übrigen wie bei der vorigen Übung (das Ganze in 4 mal 64 = 256 Zeiten). Es können indeſſen hierbei den 1. Teil der Übung die einzelnen beider Linien auch ungleich beginnen, z. B. die der 1. Linie mit Rücktritt, die der 2. Linie mit Niederknien, u. ſ. w.

b. Wiederholung von a. in widergleicher oder in anders abgeänderter Weiſe, u. ſ. w.

5. Vorſtellen mit Rückbeugen und Rückſtellen mit Vorbeugen des Rumpfes.

a. Bei ähnlicher Anordnung wie vorher folgt dem Vorſtellen des auf der Seite der erſten ſtehenden Beines mit Kniebeugen des andern und zugleich mit Rumpfbeugen rückwärts, wobei der Stab hoch gehoben wird, in der 4. Zeit die Rückkehr in die Grundſtellung und dieſer ſofort Rückſtellen des andern Fußes mit Kniebeugen des ſtehenbleibenden Beines und zugleich mit Rumpfbeugen vorwärts, wobei der Stab unter beide Schultern geſenkt wird; im übrigen wie bei Üb. 1, auch mit der Abänderung des Beginnens wie bei der vorigen Übung.

Im 2. Teil gehen die vier mittleren beider Linien im Stern rechts, wobei ihre äußeren Nebnerinnen ſich ihnen durch (außen) Neben- oder durch Hinterreihen anſchließen, ſo daß ein Stern von vier Paaren oder ein Stern von achten entſteht. Am Schluß dieſer Kreisbewegung in 16 Zeiten gelangen die vorher äußeren an die Stelle der vorher mittleren in der Art, daß jede auf dem Umfang des von den beiden Linien gebildeten Rechteckes um zwei Stellen weiter links gerückt erſcheint (Fig. 20).

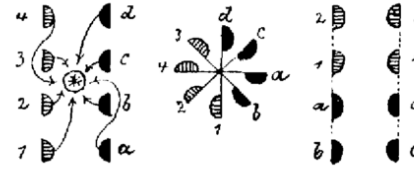


Fig. 20.

Beide Teile werden dreimal wiederholt, alsdann folgt

b. die widergleiche Ausführung (mit Antreten des andern Fußes und mit Stern links.)

6. Ähnliche Übungen, wobei aber die Schreitungen oder die Kniebeugwechſel mit Drehungen verbunden ſind, wobei ferner beim Gehen im Doppelſtern die ſich Begegnenden von einem Stern zum andern übergehen, oder wobei die äußeren, während die mittleren im Stern gehen, um dieſe eine Kette im Viereck vollziehen, u. dergl. m.

15. Gruppe. Stellungswechſel mit Niederknien.

Bei den hier genannten Beiſpielen wird auf die Angabe beſonderer, mit den Stabübungen wechſelnder Zwiſchenübungen im Gehen oder im Hüpfen verzichtet, hauptſächlich um Raum zu ſparen. Aus gleichem Grunde wird hier, wenn eine Übung links wie rechts auszuführen iſt, immer nur die eine Art genannt und bei einer aus 4 Bewegungen beſtehenden Übung, wobei die dritte Bewegung in die unmittelbar vorhergegangene Stellung, die vierte in die Grundſtellung zurückführt, immer nur die erſte und zweite Bewegung angegeben. Ferner iſt zu bemerken, daß aus jeder der genannten Übungen eine ähnliche ſich ergiebt, wenn man die Reihenfolge der dabei vorkommenden Bewegungen mit der zweiten ſtatt mit der erſten beginnt.

1. Vortritt links (vergl. S. 33, Üb. 5) mit Vorhochheben der Arme oder des Stabes; alsdann Vortritt rechts mit Niederknien links und mit Seitſenken der Arme (ohne Stab) oder mit Vorſenken des Stabes zu ſenkrechter Haltung, die linke Hand unten, u. ſ. w.

Dasſelbe auch ſo, daß alle 4 Bewegungen nach vorn ſtattfinden.

2. Wie 1, aber die zweite Bewegung iſt: Rückſtellen links mit Niederknien.

3. Ähnlich der Übung 1, aber mit Rückwärtsbewegung, alſo mit Rücktritt links beginnend, u. ſ. w.

4. Anfang wie bei 3, aber die zweite Bewegung iſt Vortritt links mit Niederknien rechts, u. ſ. w.

5. Seittritt links mit Seitheben der Arme oder mit Überheben des Stabes hinter beide Schultern; alsdann Vortritt rechts mit Niederknien links, oder Rückſtellen rechts mit Niederknien, dabei Seithochheben der Arme, oder Überheben des Stabes vor die Schultern, u. ſ. w.

6. Erſte Bewegung wie bei 5; alsdann mit Vierteldrehung rechts Rückſtellen rechts und Niederknien rechts, u. ſ. w. Dabei z. B. auch folgende Stabübungen: zuerſt Stabheben links ſeithoch, ſodann Stabheben vorwärts mit geſtreckten Armen.

7. Anfang wie bei 5; alsdann mit Vierteldrehung links Rückſtellen links mit Niederknien (Stabhaltung wie bei 1), u. ſ. w.

16. Gruppe. **Stellungswechſel mit Rumpfübungen.**

Von den nachfolgenden Übungsangaben gilt dasſelbe, was von denen der vorhergehenden Gruppe in der Einleitung zu derſelben geſagt worden iſt. (Vergl. auch die Erklärung der Stabübungen im II. Teil, S. 213 u. ſ. w.)

1. Vortritt links mit Vorhochheben der Arme; Rückſtellen links mit Rumpfbeugen vorwärts und mit Armkreuzen vor der Bruſt oder mit Stabſenken unter die Schultern, u. ſ. w.

2. Wie 1, aber ſtatt Rückſtellen links: Schleifſchritt links rückwärts mit Rumpfbeugen vorwärts, u. ſ. w.

3. Vortritt links und „Stab rückwärts tief“; Vorſtellen rechts mit Kniebeugen links und mit Rumpfbeugen rückwärts, dabei „Stab vor die Schultern“, u. ſ. w.

4. Rücktritt links und „Stab (oder nur die Arme) hoch“; Vorſtellen links mit Kniebeugen rechts und mit Rumpfbeugen rückwärts, dabei Vorſenken des Stabes ſchulterhoch, u. ſ. w.

5. Anfang wie bei 4, alsdann Rückſtellen rechts mit Kniebeugen links und mit Rumpfbeugen vorwärts, dabei Stabſenken tief unter (bezw. hinter) dem rechten Arm, u. ſ. w.

6. Seittritt links und „Stab links hoch“; Rückſtellen rechts einwärts mit Kniebeugen links und mit Rumpfdrehen rechts, dabei „Stab hinter die rechte Hüfte“; alsdann Seittritt rechts

und „Stab nach links, ſchräg über den Kopf“; endlich Schlußtritt links in die Grundſtellung; ſodann widergleich.

7. Seitſtellen links mit Kniebeugen rechts und mit Rumpfbeugen rechts, dabei „Stab links hoch“; die folgenden Bewegungen wie bei der vorigen Übung.

8. Die erſte Bewegung wie bei 7; alsdann: Rückſtellen links einwärts (das rechte Knie gebeugt) mit Rumpfbeugen ſchräg links vorwärts, dabei: „Stab rechts tief unter dem Arm“, u. ſ. w.