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

Fünfte Turnstufe

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

Fünfte Turnstufe.

Mädchen im (7. oder) 8. Schul-, im (13. oder) 14. Lebensjahr.

I. Kurze Übersicht über die Klassenaufgaben.

1. Ordnungsübungen: Aufzüge mit wiederholter Teilung der Abteilungen; Ordnungsübungen in der sogenannten Gassen-Aufstellung der Klasse oder ihrer Abteilungen.*)

2. Gang- und Hüpfarten: Schrittkehre, Schrittzwirbeln und Abänderungen dieser Geschritte; Spreizhopsen, Spreizzwirbeln, Walzen, Walzerschritt.

3. Frei- und Stabübungen im Stehen: Stabwinden; Armübungen mit Griff an der Stabmitte; Wechsel von Geschritt- und von Stellungsarten; Werfen und Fangen des Holzstabes.

II. Übungsbeispiele.

1. Gruppe. **Aufzüge mit wiederholter Teilung der Abteilungen.**

1. Aufzug mit widergleichem Zurückziehen der Abteilungen in der Umzugsbahn.

Die Klasse zieht zuerst wie bei Übung 1a., S. 149 des II. Teiles dieses Buches, als Flankenlinie durch die Mitte des Saales, z. B. entlang der größeren Mittellinie desselben, teilt sich, in der Umzugsbahn wieder angelangt, daselbst in erste und zweite, welche abwechselnd nach rechts und nach links in der Bahn weiterziehen, bis die vordersten beider Abteilungen wieder zusammentreffen. An dieser Stelle teilt sich jede Abteilung wieder in erste

*) Vergl. I. Teil, Seite 67 u. f.

und zweite; jene ziehen nach außen, diese nach innen zurück entlang der Umzugsbahn. Sobald die vordersten dieser vier Abteilungen sich begegnen, zieht jede Abteilung nach innen zurück, so daß zuletzt zwei Säulen von Stirnpaaren widergleich in der Umzugsbahn ziehen. Sobald deren Spitzen zusammentreffen, reihen sich die Paare der einen Säule nacheinander neben die entsprechenden Paare der andern Säule, und die so gebildeten Stirn-Viererlinien ziehen jetzt wieder durch die Mitte des Saales. Damit schließt entweder der Aufzug ab, oder das Verfahren wird wiederholt, wobei aber jetzt Paare an die Stelle der einzelnen treten.

2) Dasselbe auch mit Vorüberzug der Abteilungen, mit Durchzug durch die Thore, oder mit Kette, u. s. w.

3) Aufzug, wobei die erste Teilung wie bei Übung 1, die zweite aber in der Mitte des Saales stattfindet. Nachdem nämlich wie bei Übung 1 die Klasse in 2 Abteilungen geteilt ist, ziehen diese nur durch ein Viertel der Bahn und dann nach der Mitte (durch die kleinere Mittellinie) einander entgegen. In der Mitte teilen sich beide Abteilungen wieder in erste und zweite (Fig. 21). Je eine erste der einen Abteilung und eine der andern Abteilung, zu einem Stirnpaar vereinigt, zieht nun nach der einen Seite (durch die große Mittellinie) und ebenso die aus den zweiten gebildeten Paare nach der andern Seite bis zur Umzugsbahn, wo sich die einzelnen der Paare wieder von einander trennen und widergleich abermals durch ein Viertel der Bahn ziehen. Beim Begegnen der einzelnen bilden diese Stirnpaare, welche nach der Mitte des Saales (durch die kleine Mittellinie) sich hin bewegen. Die sich hier begegnenden Säulen von Stirnpaaren ziehen an einander vorüber (die einen unter den Thoren der andern durch, oder in der Kette u. dergl.) bis zur Umzugsbahn, teilen sich hier wieder in einzelne, welche abermals in widergleicher Weise durch die Bahn ziehen, u. s. w. Nachdem dieser Vorüberzug dreimal stattgefunden und die Paare zum viertenmal in der Mitte sich begegnen, wobei jede erste und zweite von vieren zu einem Paar vereinigt sind, welchem das aus der dritten und vierten bestehende

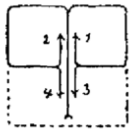

Fig. 21.

Paar entgegengeht, öffnet sich das letztere und seine einzelnen reihen sich nach außen hinter die erste und zweite, so daß jetzt je vier als eine Säule von zwei Paaren in der anfänglichen Richtung durch die Mitte weiterziehen. Darauf wiederholt sich das ganze Verfahren, nur daß jetzt Paare an die Stelle der einzelnen treten.

4) Aufzug mit Kreuzen und mit Seitzug beim Begegnen in der Mitte. Anfang wie vorher; beim Begegnen in der Mitte ziehen die sich begegnenden einzelnen mit Viertelrad abwechselnd rechts und links an einander vorüber und abwechselnd nach der rechten und linken Seite in der Mittellinie weiter. An deren Ende teilen sich beide Abteilungen wieder in erste und zweite, welche, in der gleichen Richtung wie nach der ersten Teilung beginnend, widergleich in der Umzugsbahn sich fortbewegen. In der Mitte einer Seite derselben begegnen sich je 2 Schülerinnen, welche alsdann als Stirnpaare wieder durch die Mitte ziehen, worauf das Ganze mit Paaren statt mit einzelnen wiederholt wird, u. s. w.

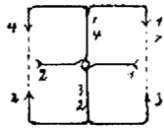
Fig. 22.

Statt des Vorübergehens mit Rad oder mit Schwenkmühle in der Mitte kann auch, was leichter ist, einfaches Vorübergehen mit flüchtigem Reichen der entsprechenden Hände geordnet werden, wobei also die ersten der sich Begegnenden sich die linken, die nächsten sich die rechten Hände reichen, u. s. w.

5. Die ersten Teilungen finden in der Mitte des Saales statt, von wo die beiden Abteilungen rechtwinkelig zur früheren Zugsrichtung nach außen in die Bahn ziehen, sich dort abermals teilen, so daß schließlich von je vieren der anfänglichen Flankenlinie die erste und zweite nach der vorderen, die dritte und vierte nach der hinteren Saalseite ziehen. Dort bilden sie beim Begegnen Stirnpaare, welche nach der Mitte den andern entgegenziehen. Sobald je 2 Gegenpaare zusammentreffen, lösen sie sich auf und jede einzelne zieht, mit ihrer Gegnerin zu einem neuen Stirnpaar vereinigt, nach außen zur Bahn und von da nach der vorderen Saalseite. Dort treffen die beiden Säulen von Stirnpaaren zusammen, wobei jedesmal jede einzelne

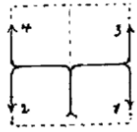
Fig. 23.

zweier zusammentreffenden Gegenpaare eine Vierteldrehung nach der Saalmitte macht und sich mit ihrer Gegnerin zu einem Stirnpaare vereinigt. Dadurch entsteht eine einzige Säule von Stirnpaaren, und zwar in der ursprünglichen Reihenfolge derselben. In der Mitte angelangt, ziehen die Paare abwechselnd links und rechts nach außen in die Bahn und in dieser nach der hinteren Saalseite. Dort schwenken je zwei sich begegnende Paare nach der Mitte und ziehen als Viererreihe dieser zu, u. s. w.

6. Ähnliche Übungen, aber mit Vorüberzug der sich begegnenden Abteilungen oder mit Durchzug derselben in der Kette, u. s. w.

2. Gruppe. **Fortbewegungen zweier offenen Reihen in der Gassenstellung derselben.***)

Die Aufstellung der Klasse bei den nachstehend beschriebenen Übungen ist so gedacht, daß die Klasse in zwei Stirnreihen eingeteilt ist, welche sich auf beiden Langseiten des Turnsaales gegenüberstehen. Zwischen den einzelnen jeder Reihe soll ein solcher Abstand vorhanden sein, daß derselbe sowohl das Hindurchgehen einer Schülerin als auch das Händefassen der Nebnerinnen gestattet.

Diese Aufstellung erhält man aus der Aufstellung der Klasse als Stirnlinie von Paaren auf der einen langen Seite des Turnsaales am einfachsten dadurch, daß man

a. jede erste oder jede zweite von zweien sich geradenweges auf die gegenüberliegende Seite des Saales begeben läßt, oder

b. indem man eine Säule von Stirnpaaren herstellt, diese durch die Mitte des Saales und am Ende desselben die einzelnen der Paare nach außen entlang den Saalseiten ziehen und dort sich gegenüberstellen läßt.

Gestattet die Größe der Klasse nicht, zwischen den einzelnen jeder Abteilung den nötigen Abstand herzustellen, so lasse man entweder bei den nachstehend genannten Beispielen solche Bewegungen weg, bei welchen Durchkreuzungen beider Abteilungen vorkommen, oder man teilt die Klasse in 4 Abteilungen ein, stellt diese an den 4 Seiten des Saales einander (im Viereck) gegen-

*) Vergl. I. Teil, S. 67 u. f.

über und läßt die betreffenden Übungen zuerst von den einen, sodann von den andern Gegenreihen ausführen.

Der Standort der Gegenreihen wird in nachfolgendem die Seitenlinie der Gasse (Seite der ersten, der zweiten Abteilung) genannt. Zwischen beiden Seitenlinien befindet sich die Gassenmitte (Mittellinie). Die Querlinie zwischen den Standorten der größeren Schülerinnen (der ersten) heißt das vordere Gassenende, dem das hintere Ende gegenüberliegt.

Da die beiden Abteilungen sich entweder als Stirn- oder als Flankenreihen fortzubewegen haben, so dürften in den nachfolgenden Übungsbeschreibungen wohl abgekürzte Angaben, die sich auch zu Befehlen eignen, der folgenden Art hinlänglich deutlich sein:

„In Stirn Begegnen", d. h. die Stirnreihen sollen bis zur Gegenüberstellung nach der Gassenmitte sich bewegen, „und wieder zurück", d. h. nach einem Umkehren der einzelnen sollen sie auf ihren Standort wieder zurückkehren.

„In Stirn Platzwechsel", d. h. beide Stirnreihen, in der Gassenmitte sich kreuzend, begeben sich auf die gegenüberliegende Seite der Gasse.

„In Flanke nach vorn und (weiter) durch die Mitte", d. h. nach einer Vierteldrehung der einzelnen der Stirnreihe nach der Seite des vorderen Gassenendes zieht die Flankenreihe durch die Hälfte desselben und sodann durch die Mitte der Gasse.

„In Flanke nach vorn und auf die andere Seite", d. h. die Flankenreihe zieht durch das vordere Gassenende auf die gegenüberliegende Seite der Gasse; u. dergl. m.

Der Kürze halber kann man ein für allemal anordnen, daß jedesmal, wenn ein Umkehren der einzelnen nötig wird, dies mit 4 Schritten an Ort und zwar in Stirnreihen mit halber Drehung nach dem vorderen Gassenende hin, in Flankenreihen mit halber Drehung nach der Gassenmitte hin ausgeführt werde.

Die in den nachgenannten Beispielen angegebenen Fortbewegungen sollen vorzugsweise im Laufe und zwar zuletzt im unmittelbaren Anschluß der einzelnen Teile der Übung aneinander, also ohne Halt zwischen denselben, geschehen, können aber auch zu Wiederholungen erlernter Gang- und Hüpfarten und deren Wechsel dienen. Wird bei diesen Übungen nur gegangen und

sind die einzelnen Teile derselben zum voraus bestimmt und an gewisse Zeiten gebunden, so kann man auch damit das Singen passender Lieder (Liederreigen) verbinden.

Bei der Einübung dieser Übungen ist es nützlich, die auszuführenden Bewegungen, teilweise wenigstens, zuerst von einzelnen Schülerinnen oder von einer Abteilung allein ausführen zu lassen. Immer aber empfiehlt sich, während der Übung durch geeignetes Zurufen dem Gedächtnis der Übenden zu Hilfe zu kommen.

A. Übungen, welche erst von der einen, darnach von der andern Abteilung ausgeführt werden.

1. In Stirn hinüber (auf die andere Seite der Gasse) und die andere Abteilung zweimal kreuzen, jede einzelne dabei im Halbkreis rechts um ihre Gegnerin laufend; alsdann in Stirn wieder zurück. Zuerst die erste, dann die zweite Abteilung; sodann Wiederholung mit links Kreisen.

b. Dasselbe auch mit Rad der Gegnerinnen.

2. In Stirn hinüber; rechts Kreisen der einzelnen um ihre Gegnerin; in Flanke nach vorn und zurück auf die andre Seite der Gasse, entweder so, daß die vorderste schließlich an den anfänglichen Standort der letzten gelangt, oder so, daß sie, an ihrem anfänglichen Standort angelangt, stehen bleibt, die andern aber hinter (oder vor) ihr vorüber weiter laufen, bis auch sie ihren anfänglichen Standort erreicht haben. Wiederholung in widergleicher Weise, wie auch bei den folgenden Übungen.

3. In Stirn hinüber; Durchkreuzen, die einzelnen rechts an der Gegnerin vorüber; in Flanke nach hinten (hinter der andern Abteilung vorüber) und

a. auf die andere Seite der Gasse (zwei Fälle wie bei Übung 2); oder

b. Umzug um die andere Abteilung (vor dieser vorüber); sobald die einzelnen bei der anfänglichen Gegnerin angelangt sind: rechts Kreisen um die Gegnerin; in Stirn zurück auf den anfänglichen Standort, u. s. w.

4. In Stirn hinüber, die einzelnen rechts an der Gegnerin vorüber; in Flanke nach hinten mit Durchschlängeln durch die Abstände der andern Abteilung (gute Richtung!) und sodann auf die andere Seite der Gasse in der Weise wie bei Übung 2, u. s. w.

5. In Flanke nach vorn und auf die andere Seite der Gasse mit Durchschlängeln wie bei Üb. 4, sofort in Flanke weiter nach hinten und auf die andere Seite zurück, u. s. w.

6. In Flanke nach vorn und auf die andere Seite mit Durchschlängeln; Rückzug nach innen (vor der andern Abteilung vorüber); Kreisen rechts der einzelnen um ihre Gegnerin; in Stirn zurück an den anfänglichen Standort, u. s. w.

7. In Flanke nach vorn und auf die andere Seite, vor der andern Abteilung vorüber; sobald die vorderste bei der letzten der stehenden Abteilung angelangt ist, kreisen die Laufenden links um die nächste der Stehenden und ziehen in Flanke weiter nach hinten und an ihren anfänglichen Standort zurück, u. s. w.

8a. In Flanke nach vorn und auf die andere Seite, hinter der andern Abteilung vorüber; Umzug nach innen um dieselbe, vorn vorüber; rechts Kreisen der einzelnen um ihre Gegnerin; in Stirn an den anfänglichen Standort zurück, u. dergl. m., oder

b. In Flanke nach vorn, durch die Mitte nach hinten und weiter auf die andere Seite, vor der andern Abteilung vorüber, im übrigen wie bei a. (Fig. 24).

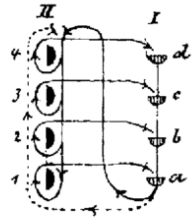

Fig. 24.

Anmerk. Abänderungen dieser Übungen in der Weise, daß eine Abteilung erst in Stirn bis zur Mitte der Gasse und von hier aus in Flanke nach vorn oder nach hinten und weiter läuft; vergl. z. B. Fig. 25.

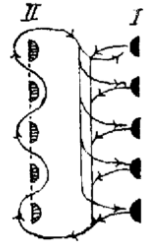

Fig 25.

B. Übungen, welche von beiden Abteilungen gleichzeitig ausgeführt werden.

1. In Stirn Begegnen beider Abteilungen und zurück; in Stirn Platzwechsel, die Gegnerinnen rechts aneinander vorüber; sofort Wiederholung des Ganzen und sodann dasselbe in widergleicher Weise, wie auch bei den folgenden Beispielen.

b. Dasselbe mit halbem Rad der Gegnerinnen beim Begegnen und mit Thorbildung in der einen Abteilung beim Platzwechsel.

c. Dasselbe mit ganzem Rad rechts (links) der Gegnerinnen beim Kreuzen zum Platzwechsel.

2a. In Stirn Begegnen (ohne oder mit halbem Rad der Gegnerinnen) und zurück; in Flanke mit Vierteldrehung rechts durch das eine Gassenende auf die andere Seite der Gasse (beide Abteilungen ziehen in entgegengesetzter Richtung); sofort Wiederholung, u. s. w.

b. Dasselbe mit Platzwechsel und mit sofortigem Zurückkehren zu Anfang der Übung.

c. Dasselbe mit der Abänderung, daß die beiden Flankenreihen erst durch die Mittellinie der Gasse, aneinander vorüber, und dann erst auf die andere Seite der Gasse ziehen.

3. In Stirn Begegnen (oder Platzwechsel) und zurück; in Flanke nach vorn und auf die andere Seite der Gasse, beim Begegnen der Spitzen der Abteilungen

a. weichen sich diese nach rechts aus, oder

b. die Reihen kreuzen sich nach außen, die einzelnen der ersten Abteilung dabei vor, die anderen hinter den Gegnerinnen sich vorüberbewegend (nach dem Kreuzen zieht jede an der äußeren Seite der anderen Abteilung vorbei), oder

c. die Reihen kreuzen sich nach innen, u. s. w.

4. Anfang wie vorher, aber die Flankenreihen ziehen nach vorn und sodann nebeneinander (als eine Säule von Stirnpaaren) entlang der Mittellinie der Gasse, und zwar

a. auf die ihrem anfänglichen Standort gegenüberliegende Seite, indem die Reihen am Ende der Mittellinie nach innen ziehen und sich kreuzen, wobei die einzelnen der ersten Abteilung vor ihren Nebnerinnen vorüberlaufen, oder

b. indem sie beim Zusammentreffen am Anfang der Mittellinie sich kreuzen, oder

c. sie ziehen nach einem Kreuzen am Anfang und am Ende der Mittellinie auf ihren früheren Standort zurück, u. s. w.

5. In Stirn Platzwechsel und sofort in Stirn Begegnen; alsdann entlang der Mittellinie in Flanke

a. nebeneinander nach vorn und mit Rückzug nach innen

(unter den Thoren der entgegenziehenden Paare hindurch) nach hinten und von da nach außen auf die Seite der Gasse, oder

b. aneinander vorüber nach entgegengesetzten Richtungen und, mit Rückzug nach innen, einander entlang der Mitte nachziehend, durch das Gassenende auf die Seite der Gasse, welche dem anfänglichen Standort gegenüberliegt, u. s. w.

6) In Stirn Begegnen und zurück; nun ungleichartige Bewegung beider Abteilungen: die eine zieht in Flanke nach vorn auf die andere Seite der Gasse und von da in Stirn auf ihren Standort zurück (in umgekehrter Ordnung der einzelnen: die Größeren an den Standort der Kleineren, u. s. w.); gleichzeitig bewegt sich die andere Abteilung in Stirn auf die andere Seite der Gasse und von hier in Flanke nach hinten auf die gegenüberliegende Seite. Schließlich trete noch ein Platzwechsel beider Abteilungen ein, darauf Wiederholung des Ganzen, u. s. w.

Anmerk. Ähnliche und noch zusammengesetztere Übungen sind leicht zu finden.

3. Gruppe. Übungen von der Art der in der vorigen Gruppe genannten, aber nun in **der Gassenstellung zweier Linien von Stirnpaaren.**

Was in der Einleitung zur vorigen Gruppe gesagt wurde, findet auch in der Hauptsache hier Anwendung. Nur sind in den Bezeichnungen einige Änderungen nötig und die Übungsfälle werden zahlreicher, da die Fortbewegungen bald von der ganzen Linie, bald nur von einer einzelnen Rotte derselben oder von beiden Rotten zugleich, aber in ungleicher Weise ausgeführt werden können.

Die Herstellung der Gasse zweier aus Paaren bestehenden Abteilungen geschehe ähnlich wie bei den vorstehend genannten Übungen. Zweckmäßig ist es, dazu auch den im II. Teil dieses Buches auf Seite 129 genannten Aufzug teilweise zu verwenden.

Was die hier angewendeten Bezeichnungen anlangt, so ist folgendes zu merken: Stehen sich beide Abteilungen als Linien von Stirnpaaren auf beiden Seiten der Gasse gegenüber, so gehören die auf Seite des vorderen Gassenendes stehenden Führerinnen der Paare der ersten Rotte, die andern der zweiten Rotte an.

Statt „in Stirn“ und „in Flanke“ wie bei den vorhergehenden Übungen ist hier bei Fortbewegungen der ganzen Abteilungen zu sagen: „in Stirnlinien“, „in Stirnsäulen“. Außerdem treten in diesem Falle an die Stelle der Drehungen der einzelnen die entsprechenden Schwenkungen der Paare, wobei wieder das Schwenken um die Mitte als Regel festgesetzt werden kann.

Was nun die verschiedenen Übungen selbst anlangt, so können diese sein:

A. Dieselben Übungen wie die in der 3. Gruppe, nur daß jetzt Paare an die Stelle der einzelnen treten. Dabei sind aber im einzelnen wieder verschiedene Anordnungen möglich. So z. B. kann das vorkommende Umkehren auf dreierlei Weise zur Ausführung gelangen: entweder kehren alle einzelnen in gleicher Weise und zwar nach der schon bei der 3. Gruppe aufgestellten Regel um, oder es kehren, wenn sie in Stirnpaaren sich bewegen, die einzelnen jedes Paares sich nach innen um, oder die Paare machen eine halbe Schwenkung. Ferner kann, falls beide Säulen nebeneinander z. B. durch die Mitte der Gasse ziehen sollen, das Nebenreihen zweier Paare in verschiedener Weise geschehen; z. B. so, daß dabei die, gleichartigen Rotten angehörigen einzelnen beider Paare sich innen oder außen, links oder rechts (mit Öffnen eines oder beider Paare) zu einer Viererlinie nebenreihen. Endlich kann auch das aneinander Vorüberziehen der beiden Säulen von Stirnpaaren verschieden angeordnet werden, z. B. mit Durchzug der einen Säule durch die von den Paaren der andern Säule gebildeten Thore, u. dergl. m.

B. Dieselben Übungen wie in der 3. Gruppe, nur daß sie abwechselnd von den ersten und von den zweiten Rotten allein ausgeführt werden, währenddessen die andern an ihrem Standorte verharren. Dabei kann aber auch ein teilweises Mitwirken der letzteren angeordnet werden; z. B. derart, daß beim Sich-Begegnen zweier Stirnrotten in der Gassenmitte die andern sie bis dahin begleiten und wieder zurückkehren, u. dergl. m.

C. Übungen, wobei die beiden Rotten einer Abteilung oder beider in widergleicher oder in ungleicher Weise sich bewegen ꝛc.

Es sollen nur noch 2 Beispiele, namentlich der letzteren Art, näher angegeben werden; andere sind leicht aufzufinden.

1 a. In Stirnlinien nach der Mitte und, nach einem halben Stern rechts der Gegenpaare, wieder zurück; die ersten Rotten alsdann in Stirn auf die andere Seite (Platzwechsel, die Gegnerinnen rechts aneinander vorüber) und sofort in Flanke Rückzug derselben nach vorn und nach außen; gleichzeitig die zweiten Rotten in Stirn nach der Mitte und von hier in Flanke nach vorn und nach innen, mit Kreuzen, auf die andere Seite der Gasse, wo sie sich außen neben die zurückziehenden ersten Rotten reihen, so daß schließlich jede Abteilung in umgekehrter Reihenfolge der Paare ihrem früheren Standort gegenüber sich befindet

b.—d. Wiederholuugen von a. in widergleicher Weise.

2a. In Stirn nach der Mitte, halbes Rad und zurück in Stirn, zuerst die ersten, dann die zweiten Rotten; alsdann in Stirn Platzwechsel der ersten Abteilung und der ersten Rotte der zweiten Abteilung, beide in der Mitte sich kreuzend, wobei die Paare der ersten Abteilung Thore bilden; darauf zieht jene als Stirnsäule offener Paare (mit Thor derselben) nach vorn, die eine Rotte außen, die andere innen an der an Ort verharrenden zweiten Rotte der zweiten Abteilung vorüber, sodann entlang der Mitte der Gasse und weiter auf ihren früheren Standort. Unterdessen ziehen die ersten der zweiten Abteilung in Flanke nach hinten und entlang der Mitte der Gasse (unter den Thoren der entgegenkommenden Paare der ersten Abteilung hindurch) ebenfalls auf ihren früheren Standort zurück.

b. wie a., aber mit Platzwechsel und mit Ziehen der zweiten Abteilung sowie der ersten Rotte der ersten Abteilung.

c. und d. wie bei a. und b., aber die zweiten Rotten treten jetzt an die Stelle der ersten.

5. Gruppe. **Schrittkehre.***)

1. Die Schrittkehre vorwärts (bestehend aus einem Schritt z. B. links vorwärts, einem Schritt rechts in gleicher

*) Vergl. I. Teil dieses Buches, S. 56, Üb. 72, wo diese Gangart „Dreischritt mit Umkehren" genannt ist; ferner: Dr. K. Waßmannsdorff „Reigen und Liederreigen ꝛc.", I. Aufl. S 180. Zeichen = SK.

Richtung mit halber Drehung links und schließlich einem Schritt links rückwärts) als Hin- und Herbewegung wird, wenn sie den Schülerinnen einmal gezeigt und alsdann von ihnen in freier Weise geübt wurde, bald von ihnen erlernt.

Man lasse darauf die in offenen Reihen und Rotten aufgestellten Schülerinnen Geschrittwechsel nachstehender Art als Gemeinübung üben:

a. Zweimal Schrittkehre vorwärts (hin und her) und 2 Wiegeschritte an Ort (d. h. mit Seitschritt in der 1. Zeit), wiederholt im Kreuz links (rechts), d. h. mit links Antreten und mit je einer Vierteldrehung links bei jeder neuen Wiederholung.

b. Zweimal Schrittkehre vorwärts hin und her, links antreten, alsdann 2 Wiegeschritte an Ort, darauf nur einmal Schrittkehre vorwärts, wieder 2 Wiegeschritte an Ort, endlich ein Schlußtritt (links) und 2 Zeiten lang Stehen; darauf dasselbe mit Antreten rechts. Ebenso in umgekehrter Reihenfolge: die Wiegeschritte gehen der Schrittkehre voraus.

c. Zweimal Schrittkehre vorwärts, sodann Schwenkhops (oder Schlaghops, oder 3 Galopphüpfe) und Wiegeschritt seitwärts; sodann dasselbe widergleich.

d. Ein Schwenkhops und eine Schrittkehre, vorwärts hin und her; alsdann ein Schwenkhops und ein Wiegeschritt, seitwärts hin und her (24 Zeiten). Auch hier kann an die Stelle des Schwenkhopses ein Schlaghops oder Galopphüpfen in 3 Zeiten treten.

e. Die Übungen a. bis d. auch in der Art, daß nach jedem ersten oder zweiten oder dritten Tritt bei der Schrittkehre allein oder auch beim Wiegeschritt gehopst wird.

f. Ähnlich wie bei e., nur daß nicht gehopst, sondern der betreffende Schritt mit Hüpfen (als Hupfschritt) ausgeführt wird, was besonders für den zweiten (den Dreh-) Schritt bei der Schrittkehre sich eignet.

g. Ähnlich wie bei e., nur werden einzelne Schritte der Schrittkehre (und ebenso des folgenden Wiegeschrittes) abgeändert in eine zweizeitige Bewegung, so daß das Ganze im $^4/_4$- statt im $^3/_4$-Takt ausgeführt wird. So z. B. werde der eine (1., 2. oder 3.) Schritt

mit Trittwechseln oder als Galopp-Doppelschritt oder als Schottischhupf oder mit Schleifhopsen ausgeführt.

2. Schrittkehre seitwärts. Sie besteht aus 2 Seitschritten und einem Nachstellschritt, wobei der zweite Seitschritt mit einer halben Drehung in der Regel nach der Seite des anschreitenden Fußes, ausnahmsweise aber auch einmal mit der anderseitigen Drehung verbunden wird. Im übrigen gilt von diesem, im allgemeinen seltene Anwendung findenden Geschritt dasselbe, was oben von der Schrittkehre vorwärts gesagt wurde. Beispiele von Geschrittwechseln:

a. Schrittkehre links und rechts seitwärts, sodann Schwenkhops (oder 3 Galopphüpfe, oder Schlaghops, u. s. w.) und Wiegeschritt, das Ganze erst seitwärts linkshin, dann rechtsher (24 Zeiten).

b. Schrittkehre links seitwärts und Wiegeschritt rechts seitwärts, sodann Kreuzzwirbeln und Wiegeschritt links seitwärts; darauf sofort das Ganze widergleich (24 Zeiten).

c. Schwenkhops und Schrittkehre, links und rechts seitwärts; sodann weiter linkshin: Schwenkhops, Kreuzzwirbeln, Schwenkhops und Wiegeschritt; darauf das Ganze rechtsher (48 Zeiten).

d. Schrittkehre links und rechts seitwärts, sodann Kreuzzwirbeln und Wiegeschritt links seitwärts; dasselbe widergleich; dabei aber alle 8 Geschritte im $^4/_4$-Takt, jedesmal mit Schlaghopsen in den 2 ersten Zeiten (32 Zeiten). U. dergl. m.

3. Schrittkehre rückwärts. Die 3 dazu gehörigen Schritte führen nach hinten; der erste ist ein Rückschritt, z. B. links, dem zweiten wird eine halbe Drehung nach der Seite des ihn ausführenden Beines zugeordnet, wodurch er zu einem Schritt z. B. rechts vorwärts wird; der dritte ist alsdann ebenfalls ein Vorwärtsschritt, in diesem Beispiel wieder ein Schritt links. Von dieser Übung wird, wie in der Regel von allen Rückwärtsbewegungen im Gehen und Hüpfen, nur seltner und in geringem Maße Gebrauch gemacht; im übrigen gilt von ihr dasselbe wie das von Üb. 1 Gesagte.

Anmerk. Sollte bei den 3 Schritten die halbe Drehung aber in entgegengesetzter Richtung stattfinden, wie sie oben bei der Schrittkehre vorwärts oder rückwärts als Regel angegeben wurde, so ist es zweckmäßig, den

2. jener 3 Schritte nicht als ein Weiterschreiten, sondern in der Form des Nachstellens ausführen zu lassen, und außerdem ist es nötig, die Drehung nicht dem 2. Schritt allein zuzuordnen, sondern sie auf alle drei Schritte zu verteilen. Diese Art des Umkehrens bezeichnet man besser mit dem Ausdruck: Dreitrittkehre (vorwärts oder rückwärts), um damit die von der Ausführung der gewöhnlichen Schrittkehre abweichende Art des Gehens anzudeuten. Die unmittelbare Aufeinanderfolge beider Geschritte, der Schrittkehre vorwärts (rückwärts) und der Dreitrittkehre rückwärts (vorwärts) ergiebt eine mit Hin- und Herdrehen verbundene Weiterbewegung in derselben Richtung. Vergl. auch unten den Abschnitt über Walzen.

Die unter 1 bis 3 genannten Übungen lasse man auch derart wiederholen, daß sie mit Ordnungsübungen in der Gassenaufstellung der Klasse oder ihrer Abteilungen wechseln, wobei man ähnliche Übungen wie die oben in der 3. und 4. Gruppe genannten benutzen kann. In diesem Falle ist erst die Geschrittfolge für sich einzuüben, alsdann die Reihenfolge der Ordnungsübungen in der Gasse ebenfalls für sich. Dabei sind die letzteren hinsichtlich ihrer Zeitdauer in ein einfaches Verhältnis zur Zeitdauer der Geschritte zu bringen und so anzuordnen, daß die Wiederholungen der Geschritte, welche zwischen die Ordnungsübungen eingeschaltet werden, möglichst in verschiedenen Stirnrichtungen und in verschiedenen Stellungen der Schülerinnen zu einander zur Ausführung gelangen. Nachdem in dieser Weise die Reihenfolge der Geschritte unter sich sowie die der Ordnungsübungen unter sich den Schülerinnen geläufig geworden ist, wird die Ausführung des reigenartigen Wechsels beider ihnen keine erhebliche Schwierigkeit mehr machen.

Es sollen hier noch einige Beispiele dieser Art aufgezählt werden. Sie werden sich nach Bedürfnis leicht vermehren und verändern lassen. Man denke sich hierbei die Klasse in mehrere Abteilungen geteilt, jede Abteilung aus zwei mehr oder weniger geöffneten Vierer- oder Fünferreihen bestehend, welche sich mit etwa 6 Schritt Abstand in Form der Gassenstellung gegenüberstehen. Die Entfernungen sind so einzurichten, daß z. B. zum Ziehen einer solchen Reihe in Flanke aus der Seitenlinie der Gasse durch das Gassenende auf die Mittellinie derselben nicht mehr als 12, womöglich nur 10 oder 11 Schrittzeiten nötig sind.

4a. Der Geschrittwechsel sei zunächst: Zweimal Schrittkehre vorwärts hin und her und 2 Wiegeschritte an Ort. Dabei ist es zweckmäßig, schließlich zu verlangen, daß der zweite Schritt der Schrittkehre gehüpft wird. Alle Schülerinnen treten mit dem auf der Seite der ersten stehenden Fuße an, wie auch bei den folgenden Übungen. Die damit wechselnden Fortbewegungen der Reihen in der Gasse seien folgende (bezüglich der Bezeichnungen vergleiche das in der Einleitung zur 2. Übungsgruppe S. 49 Gesagte):

b. Beide Reihen gehen in Stirn nach der Mitte und, nach einem halben Rad rechts der Gegnerinnen, zurück an den früheren Standort (in 12 Zeiten); von hier in Flanke durch das hintere Gassenende in die Gassenmitte (in 12 Zeiten); von hier in Stirn nach außen und, nach einem Kehrt der einzelnen, zurück und abermals Kehrt (12 Zeiten); alsdann in Flanke nach vorn und mit Kreuzen der einzelnen auf die andere Gassenseite (in 12 Zeiten). Sodann wird das Ganze in widergleicher Weise wiederholt.

c. Schließlich soll nach jeder dieser Fortbewegungen von 12 Zeiten Dauer einmal (oder auch zweimal) die obengenannte Geschrittfolge ausgeführt werden. Die Schülerinnen haben dabei das eine Mal Stirn nach der Mitte der Gasse, das zweite Mal Stirn nach dem vorderen Ende der Gasse, das dritte Mal Stirn nach außen, das vierte Mal Stirn nach dem hinteren Ende der Gasse, u. s. w. Das Ganze währt 192 Zeiten.

5a. Der Geschrittwechsel sei jetzt der oben bei 2d. angegebene.

b. Nach der erstmaligen Ausführung desselben in 24 Zeiten, Gesicht nach der Mitte, gehen die Stirnreihen, in der Mitte sich kreuzend, wobei die Gegnerinnen sich nach links ausweichen, auf die andere Gassenseite und, nach einem Umkehren der einzelnen mit 2 Wiegeschritten an Ort, wieder in gleicher Weise an ihren anfänglichen Standort zurück, dort in Flankenreihen, Gesicht nach der vordern Gassenseite, sich verwandelnd, in 24 Zeiten, worauf der Geschrittwechsel zum zweiten Mal erfolgt.

c. Nun ziehen die Flankenreihen entlang dem vorderen Gassenende und sodann nebeneinander entlang der Gassenmitte nach dem hinteren Gassenende, hier sich kreuzend und auf die andere Gassen-

seite ziehend, wo sie sich Gesicht nach der Mitte aufstellen; darnach dritte Ausführung des Geschrittwechsels.

d. Die Stirnreihen wechseln den Platz abermals, in der Mitte wie bei b. sich kreuzend, und gehen nun, in Flankenreihen verwandelt, wieder wie bei c. entlang dem vorderen Gassenende und hier sich kreuzend nebeneinander entlang der Gassenmitte, wo sie, Gesicht nach der hinteren Gassenseite, als Säule von Stirnpaaren, bis zur 24. Zeit stehen bleibend, allenfalls die übrigen Zeiten durch gewöhnlichen oder Wiegegang an Ort ausfüllend; darnach zum vierten Male: Geschrittwechsel.

e. Die Flankenreihen ziehen jetzt entlang dem hinteren Gassenende auf die ihrem anfänglichen Standort gegenüberliegende Gassenseite und führen hier entlang derselben einen Rückzug nach innen aus, zuletzt sich in Stirnreihen, Gesicht nach der Mitte, verwandelnd. Die letzten jeder Reihe stehen jetzt am vorderen Gassenende (24 Zeiten).

f. bis k. Wiederholung von a. bis e. in widergleicher Weise (384 Zeiten).

6a. Der Geschrittwechsel sei wie der oben bei 2a. oder bei 2b. oder bei 2c. genannte. Er wird zuerst, Gesicht nach der Mitte, mit Antreten auf der Seite des vorderen Gassenendes ausgeführt.

b. Die Stirnreihen gehen nach demselben gegen die Gassenmitte, wo die Gegnerinnen mit Rad rechts sich umkreisen, woran sich ein halbes Rad links derselben anschließt, nach welchem die Stirnreihen ihren Weg auf die andere Gassenseite fortsetzen, an welcher sie sich Gesicht nach der Mitte aufstellen (24 Zeiten). Der nun folgende Geschrittwechsel geschieht wieder zuerst nach dem vorderen Gassenende hin.

c. Die Reihen ziehen jetzt in Flanke, Gesicht nach hinten, entlang dem hinteren Gassenende auf die andere Gassenseite, sich dabei rechts ausweichend, und verwandeln sich hier in Stirnreihen, welche sofort nach der Mitte gehen und sich nebeneinander als Säule von Paaren, Gesicht nach dem vorderen Gassenende, aufstellen (24 Zeiten). Der nun folgende Geschrittwechsel geschieht erst nach außen.

d. Nach einer Vierteldrehung der einzelnen nach außen gehen

die Reihen jetzt in Stirn nach der Gassenseite, wo die einzelnen umkehren, worauf die Reihen in Stirn auf die andere Gassenseite gehen, in der Gassenmitte sich kreuzend. Dort verwandeln sie sich in Flankenreihen, Gesicht nach dem vorderen Gassenende, durch welches die Reihen auf die Mittellinie der Gasse ziehen, wo sie sich wieder als Säule von Paaren, Gesicht nach hinten, aufstellen (24 Zeiten). Der folgende Geschrittwechsel geschieht erst nach außen.

e. Die Flankenreihen führen jetzt einen Rückzug nach innen aus (mit Thoren der Entgegenziehenden!) und ziehen alsdann entlang dem vorderen Gassenende nach außen auf die ihrem anfänglichen Standort gegenüberliegende Gassenseite.

Im übrigen wie bei Üb. 5.

6. Gruppe. **Schrittzwirbeln.*)**

Die Einübung dieser Gangart in ihrer gewöhnlichen Form (mit drei Seitschritten und mit zwei haben Drehungen nach der Seite des anschreitenden Fußes in der 2. und 3. Zeit) wird am schnellsten dadurch erzielt, daß man der Klasse zuerst z. B. das Schrittzwirbeln links mit Nachstellen rechts in der 4. Zeit zeigt und die einzelnen Schülerinnen in freier Weise einigemale versuchen läßt, wobei man den einzelnen weitere Anleitung selber giebt oder durch geübtere Schülerinnen geben läßt. Alsdann befiehlt man allen: Einmal Schrittzwirbeln links hin mit Nachstellen rechts in der 4. Zeit — geht! dasselbe — geht! u. s. w. Alsdann: Dasselbe rechtshin — geht! u. s. w. Nun lasse man Geschrittwechsel der nachfolgenden Art üben:

2. Schrittzwirbeln mit Nachstellen in der 4. Zeit und sofort ein Wiegeschritt im $^4/_4$-Takt (z. B. mit Schleifhopsen in den ersten zwei Zeiten), oder ein Doppelschottischhupf, oder 2 Kreuzhüpfe und ein Wiegehupf, oder 3 Galoppschritte seitwärts nebst Tupftritt vorn vorüber in der 4. Zeit ꝛc. Als Zwischenübung diene das Gehen im halben Kreuz mit zweimal je 4 Schritten vor- und rückwärts, wobei wieder je 2 Schritte durch einen Hupf im $^2/_4$-Takt (z. B. durch einen Schleifhops oder einen

*) Vergl. I, Seite 56, Übung 74; Spies „Turnbuch für Schulen“ II, S. 320. Zeichen = SZ.

Schottischhupf u. dergl. ersetzt werden können; oder: die Zwischenübung sei 4 Schritte vorwärts und ein Doppelschottischhupf vorwärts, das Ganze zweimal, bei dem ersten Hupf eine halbe, bei dem zweiten eine Vierteldrehung, u. s. w.

3) Schrittzwirbeln mit raschem Nachstellen in der dritten Zeit, im Wechsel mit Geschritten im $^3/_4$-Takt. Beispiele mit Bewegungen seitwärts hin und her:

a. Schrittzwirbeln mit raschem Nachstellen, sodann 3 Wiegeschritte, wovon die zwei letzten mit Hüpfen in der ersten Zeit ausgeführt werden. In der 7. Zeit der Herbewegung, also mit dem zweiten Wiegeschritt bei derselben finde eine Vierteldrehung links statt; das Ganze viermal (96 Zeiten).

b. Schrittzwirbeln mit raschem Nachstellen und nachfolgendem Wiegeschritt hin und her, alsdann zweimal: ein Kreuzhupf und ein Wiegehupf, endlich 3 Schritte vorwärts und 3 Schritte rückwärts mit einer Vierteldrehung beim ersten Vorwärtsschritt, das Ganze viermal (in 96 Zeiten).

c. Schrittzwirbeln mit raschem Nachstellen und mit nachfolgendem Wiegeschritt, alsdann hin und her 2 Galoppschritte seitwärts mit Tupftritt vorn vorüber in der dritten Zeit; das Ganze achtmal, nach je 24 Zeiten eine Vierteldrehung (links, wenn links begonnen wurde).

d. Wechsel von 4 Geschritten hin wie her, wovon das letzte ein Wiegeschritt ist, eines (oder zwei) ein Schrittzwirbeln mit raschem Nachstellen, zwei (oder eines) Schlag- oder Schwenkhopse sind. Als Zwischenübung zwischen die Wiederholungen dieser Hin- und Herbewegung schalte man ein: ein Schwenkhops vorwärts und ein Dreitritt vorwärts, viermal, beim zweiten Dreitritt eine halbe, beim vierten eine Vierteldrehung (links).

4. Schrittzwirbeln ohne Nachstellen, im Wechsel mit Geschritten im $^3/_4$-Takt. Beispiele von, nach einer Vierteldrehung oder nach anderen Zwischenübungen zu wiederholenden Hin- und Herbewegungen seitwärts:

a. Schrittzwirbeln, Wiegeschritt, 3 Galopphüpfe (oder 3 Kreuzhüpfe, oder ein Schlaghops, oder ein Schwenkhops ꝛc.), Wiegeschritt.

b. 3 Kreuzhüpfe (oder Galopphüpfe ꝛc.), Schrittzwirbeln, 2 Wiegeschritte.

c. 1 Schwenkhops (oder 3 Galopphüpfe ꝛc.), Schrittzwirbeln mit raschem Nachstellen, 1 Schwenkhops, Schrittzwirbeln ohne Nachstellen.

d. Zweimal: 3 Galopphüpfe (oder Kreuzhüpfe ꝛc.), Schrittzwirbeln; alsdann zweimal: 3 Kreuzhüpfe (oder Galopphüpfe ꝛc.), Wiegeschritt.

e. Zweimal Schrittzwirbeln (hin und her), alsdann Schlaghops (oder Schwenkhops ꝛc.) und Wiegeschritt.

f. Zweimal Schrittzwirbeln, 2 Wiegeschritte, zweimal je 1 Schwenkhops und ein Dreitritt vorwärts, beim zweiten Dreitritt eine Vierteldrehung. U. dergl. m.

5. Schrittzwirbeln im $^4/_4$-Takt. Dieser Takt wird erzielt, indem man dem dritten Tritt beim Zwirbeln einen Tupftritt vorn vorüber in der vierten Zeit folgen läßt, worauf die Weiterbewegung nach der andern Seite erfolgt, oder indem man einem der drei zum Zwirbeln gehörigen Schritte die Dauer von 2 Zeiten giebt oder durch ein Geschritt im $^2/_4$-Takt ersetzt.

Im übrigen verfahre man wie bei den vorigen Beispielen. Beispiele von Hin- und Herbewegungen seitwärts:

a. Schrittzwirbeln mit Tupftritt vorn vorüber (in der 4. Zeit), 2 Wiegehüpfe an Ort (oder 2 Schottischhüpfe, oder Kreuzhupf und Seitschritt, hin und her, u. dergl.), das Ganze zweimal; alsdann viermal den Wechsel von 2 Schritten und einem Schottischhupf, abwechsend vorwärts und rückwärts als Bewegung im halben Kreuz; die ganze Folge von Geschritten viermal in 128 Zeiten.

b. Zweimal Schrittzwirbeln mit Tupftritt vorn vorüber; alsdann 2 Kreuzhüpfe und ein Wiegehupf, hin und her; darauf Gehen im halben Kreuz mit je 4 Schritten vorwärts und rückwärts; das Ganze viermal, in 128 Zeiten.

c. Schrittzwirbeln mit Wiegehupf in der 3. und 4. Zeit, alsdann 2 Wiegehüpfe an Ort, das Ganze zweimal, darauf Gehen im Kreuz mit je 2 Schritten vor- und rückwärts, u. s. w.

d. Zweimal Kreuzhupf und Schrittzwirbeln, alsdann hin: ein Kreuzhupf und ein Wiegeschritt, her: ein Wiegeschritt im $^4/_4$-Takt mit Schleifhopsen in den ersten 2 Zeiten, u. s. w.

e. Schrittzwirbeln mit Trittwechseln in der 1. und 2. (oder in der 2. und 3., oder in der 3. und 4.) Zeit, alsdann zwei Schleifhopse seitwärts, den zweiten nach einer halben Drehung, das Ganze zweimal (hin und her); darauf wieder Gehen im Kreuz wie bei b. oder bei c.

f. Schrittzwirbeln wie bei e., aber mit Schottischhupf (oder mit Galoppdoppelschritt oder mit Schleifhopsen) statt des Trittwechselns; alsdann zweimal ein Seitschritt mit Tupftritt vorn vorüber in der zweiten Zeit, das Ganze zweimal, u. s. w.

Anmerk. In ähnlicher Weise ist auch das Schrittzwirbeln vor- und rückwärts mit in der vierten Zeit folgendem Schritt nach derselben Richtung als Hin- und Herbewegung mit einer Geschrittfolge in seitlicher Richtung hin und her zu verbinden.

Es mögen hier noch einige Beispiele von Verbindungen von Geschrittwechseln obiger Art mit Ordnungsübungen in der Gassenstellung der Klasse folgen.

6. Aufstellung der Klasse in sog. Gassen zweier offenen Stirnreihen. Gassenweite: gegen 3 m, d. h. ungefähr 6 kleine Schritte; Größe der Reihen beliebig.

A. Der zu Grunde gelegte Geschrittwechsel sei die einmalige Ausführung der oben, S. 62, unter 3a. genannten Hin- und Herbewegung seitwärts (24 Zeiten).

Dieser Geschrittwechsel kommt schließlich achtmal zur Ausführung und zwar je einmal nach einer Ordnungsübung von 24 Zeiten Dauer, so daß die ganze Übungsfolge 8 mal 48 gleich 384 Zeiten währt. Die vier ersten Male führen ihn die Stirnreihen, Gesicht nach der Gassenmitte, auf den Seitenlinien der Gasse aus, die zwei ersten Male nach den ersten, die zwei folgenden Male nach den letzten hin antretend. Die vier folgenden Male wird er dagegen in der Flankenstellung der Reihen abwechselnd nach außen und innen oder nach innen und außen (d. h. von der Gassenmitte nach der Gassenseite hin oder umgekehrt), und zwar zweimal mit dem Gesicht nach den ersten, zweimal mit dem Gesicht nach den letzten hin, geübt.

Mehr Abwechslung kann in diese Geschrittwechsel dadurch gebracht werden, daß man entweder die Reihenfolge der Geschritte ändert, z. B. die zwei Wiegeschritte mit Hüpfen manchmal dem

Zwirbeln vorausgehen läßt, oder dadurch, daß man an die Stelle jedes dieser Wiegeschritte andere Geschritte setzt, z. B. beim 3. und 4. Male 2 Galoppschritte seitwärts mit Tupftritt vorn vorüber in der 3. Zeit, beim 5. und 6. Male 2 Kreuzhüpfe und einen Seitschritt, beim 7. und 8. Male einen Kreuzhupf und einen Wiegehupf, u. dergl.

B. Die damit wechselnden Ordnungsübungen in der Gasse seien folgende:

a. Gehen der Stirnreihen nach der Mitte der Gasse („Begegnen"; 3 Zeiten), halbes Rad rechts der Gegnerinnen (3 Zeiten), Zurückgehen der Stirnreihen nach der Seitenlinie (3 Zeiten), Umkehren der einzelnen (vergl. S. 46, 3 Zeiten); alsdann Wiederholung des Ganzen, aber mit halbem Rad links der Gegnerinnen, zusammen in 24 Zeiten. Diese Übung wird, wie auch die folgenden, zuerst für sich mehrmals im Gehen, dann auch im Laufen eingeübt; zuletzt aber bei dem Wechsel mit den obigen Geschritten wird dabei nur gegangen.

b. Gehen der Stirnreihen wie in den ersten 12 Zeiten bei a.; alsdann Platzwechsel beider Stirnreihen mit Durchkreuzen derselben, die Gegnerinnen nach links sich ausweichend (6 Zeiten), schließlich Umkehren der einzelnen (4 Zeiten) und Stehen während zweier Zeiten; zusammen in 24 Zeiten. Bei allen Fortbewegungen der Stirnreihen sollen die Nebnerinnen sich an den Händen fassen; beim Platzwechsel bilden sie in je einer der Reihen durch Hochheben der Hände sogen. „Thore", unter welchen die einzelnen der andern Reihe, sich bückend, beim Durchkreuzen der Reihen hindurchschlüpfen.

c. Widergleich a., d. h. zuerst halbes Rad links u. s. w.

d. Widergleich b.

e. Wie bei b., aber nach dem Umkehren der einzelnen gehen in den drei letzten der 24 Zeiten die Stirnreihen sogleich wieder vorwärts nach der Mitte, wobei schließlich die einzelnen sich nach der ersten hin derart drehen, daß darnach die Gegnerinnen als Stirnpaare nebeneinander stehen, das Gesicht nach der Seite der ersten gewendet.

f. Nach einer Vierteldrehung der einzelnen nach innen

gehen die Stirnreihen, sich durchkreuzend, auf die andere Seite der Gasse, woselbst die einzelnen umkehren (6 Zeiten), worauf die Stirnreihen mit je 3 Schritten vor- und rückwärts gehen (6 Zeiten) und sofort wieder einen Platzwechsel vornehmen, nach welchem sich die einzelnen wieder nach den ersten hin drehen, so daß jetzt Flankenreihen auf den Gassenseiten stehen (12 Zeiten, zusammen in 24 Zeiten).

g. Widergleich, d. h. mit halbem Rad links und schließlicher Stellung mit dem Gesicht nach den letzten hin.

h. Wie f.

Am Schlusse der ganzen Übungsreihe, wenn der der 8. Ordnungsübung folgende Geschrittwechsel (A.) zu Ende ist, kann man die Flankenreihen durch das vordere Gassenende nach der Mitte, durch diese die Abteilungen in Gestalt einer Säule von Stirnpaaren hindurchziehen lassen und daran noch einen besonderen Abzug der Klasse zu einer neuen Aufstellung derselben knüpfen.

7. Geschrittwechsel im $^4/_4$-Takt. Gassenbreite 8 kleine Schritte.

A. Die Geschrittwechsel seien die vier ersten Male:

a. 1 Kreuzhupf, einmal Schrittzwirbeln seitwärts hin und her, alsdann ebenso 2 Kreuzhüpfe und ein Wiegehupf (oder die unter 8a. angegebene Übung); die vier folgenden Male:

b. Schrittzwirbeln mit Wiegehupf in der 3. und 4. Zeit, alsdann 2 Wiegehüpfe an Ort, das Ganze ebenfalls hin und her (oder die unter 8b. angegebene Übung).

Je zwei dieser Geschrittwechsel werden in Flankenreihen mit ungleicher Stirnrichtung beider Reihen nach der Mitte hin und her oder von der Mitte nach der Seite hin und her, die zwei folgenden in Stirnreihen, Gesicht nach der Gassenmitte, ausgeführt, wobei beide Reihen mit demselben Fuße, abwechselnd rechts und links, antreten.

B. Die damit wechselnden Ordnungsübungen in der Gasse sind:

a. Gehen der Stirnreihen nach der Mitte, Hand in Hand, mit rechts Antreten, in 4 Zeiten; Umkehren der einzelnen mit 4 Schritten an Ort, Zurückgehen der Stirnreihen nach der Gassenseite (4 Zeiten), alsdann Vierteldrehung rechts der einzelnen (in 4

Zeiten, nämlich mit 2 Tritten an Ort und 2 Zeiten Stehen). Die einzelnen haben nun die rechte Seite der Mitte zugewendet.

b. Gehen der Stirnreihen je 4 Schritte vorwärts nach der Mitte, rückwärts, wieder vorwärts, $^1/_4$ Rad rechts der Gegnerinnen (in 4 Zeiten) zur Stellung in Stirnpaaren mit ungleicher Stirnrichtung der einzelnen, welche wieder ihre rechte Seite der Mitte zugewendet haben, so daß der folgende Geschrittwechsel linkshin begonnen wird.

c. Rad der Gegnerinnen erst rechts, dann links (in je 8 Zeiten); am Schlusse Gegenüberstellung derselben; der nächste Geschrittwechsel wird wieder rechtshin begonnen.

d. Gehen der Stirnreihen 4 Schritte rückwärts (von der Mitte gegen die Seite hin), alsdann 8 Schritte vorwärts auf die andere Seite der Gasse mit Durchkreuzen der Reihen, wobei die Gegnerinnen sich nach links ausweichen und die eine Reihe Thore bildet, endlich Umkehren der einzelnen in 4 Zeiten, worauf der nächste Geschrittwechsel wieder links hin begonnen wird.

e. bis h. Widergleich a. bis d.

Anmerk. Diese Übungen können in der Weise fortgesetzt werden, daß man andere Geschrittwechsel von der Art der unter Nr. 5 genannten wählt und die Ordnungsübung c, Rad der Gegnerinnen, durch das Umkreisen oder durch den Ring, oder durch das Schieben, oder durch Seitbewegungen derselben hin und her u. dergl. ersetzt (vergl. I, S. 68, Nr. 43a.).

8. Zwirbeln mit drei gleichen (oder ungleichen) Geschritten. Hierbei treten an die Stelle der drei Schritte, aus welchen das gewöhnliche Schrittzwirbeln besteht, 3 zusammengesetzte Geschritte, wie z. B. Trittwechseln, Schottischhüpfe, Schleifhopsen, Dreitritt, Dreitritthüpfe, Doppelschottisch u. dergl. Jedem dieser, 3 Takte währenden Zwirbeln wird in der Regel noch ein vierter Takt beigefügt, während dessen ein, zwei oder drei Tritte an Ort (Zweistampf, Dreistampf) gemacht werden und während der folgenden Zeit still gestanden wird, worauf dann gewöhnlich dieselbe Bewegung in entgegengesetzter Richtung stattfindet.

Man lasse diese Arten des Zwirbelns auch mit andern Geschritten wechseln, das Ganze alsdann nach einem Gehen im halben Kreuz oder im Viereck oder nach andern Ordnungsübungen wiederholen, ähnlich wie dies bei den oben angegebenen Übungs-

beispielen gezeigt worden ist. Einige Andeutungen dieser Art mögen hier genügen.

a. Schottischzwirbeln (d. h. 3 Schottischhüpfe seitwärts hin mit zwei halben Drehungen wie beim gewöhnlichen Schrittzwirbeln) mit nachfolgendem (Stampf-) Tritt an Ort und Stehen während einer Zeit (Einstampf), alsdann her und wieder hin je einen Wiegeschritt im $^4/_4$-Takt mit Schleifhopsen seitwärts in jeder 1. und 2. Zeit; das Ganze hin und her, in 32 Zeiten, wiederholt nach einem Gehen im halben Kreuz mit je 4 Schritten vor- und rückwärts; oder, in der Viererlinie mit Gegenüberstellung je zweier Schülerinnen, nach je einem Rad zweier Gegnerinnen in 8 Zeiten und anschließender Viertel-Kette in der Viererlinie (ebenfalls in 8 Zeiten).

b. Schleifhopszwirbeln, im übrigen wie bei a., nur sind jetzt die Schottischhüpfe mit Schleifhopsen zu vertauschen.

c. Dreitrittzwirbeln (d. h. 3 Dreitritte, oder besser noch 3 Dreitritthüpfe an Stelle der 3 Schritte des gewöhnlichen Schrittzwirbelns) mit anschließendem „Zweistampf"; darauf 1 Schwenkhops und 1 Wiegeschritt seitwärts her und wieder hin; das Ganze als seitliche Hin- und Herbewegung in 48 Zeiten, wechselnd mit Gehen im Viereck mit viermal 2 Dreitritten vorwärts, oder mit Umkreisen der Gegnerinnen bei Gegenüberstellung zweier Viererlinien ähnlich wie S. 24 u. s. angegeben.

d. Doppelschottischzwirbeln und „Dreistampf", wechselnd mit Schrittkehre vorwärts hin und her und darauffolgendem Wiegeschritt seitwärts hin und her, beide im $^4/_4$-Takt mit Trittwechseln je in den ersten 2 Zeiten, das Ganze hin und her in 64 Zeiten, u. s. w.

Anmerk. Weitere Beispiele würde man erhalten, wenn man das Zwirbeln mit dreimaliger Folge von Schwenkhopsen und einem Seitschritt, oder mit Schwenkwechselhüpfen, oder mit ungleichen Geschritten, z. B. abwechselnd mit Schottischhüpfen und Schleifhopsen ausführen ließe. Eine weitere Gruppe von Übungen würde das „Zwirbeln im Viereck"*) ergeben, wobei die ganze Drehung mit 4 Geschritten ausgeführt wird, welche aber nicht in einer Linie hin und her, sondern in den Linien eines Vierecks erfolgen. Doch muß aus Rücksicht auf den Raum in diesem Buche die Angabe derartiger Beispiele unterbleiben.

*) Vergl. I, S. 57, Übung 78.

7. Gruppe. Spreizhopsen und Spreizzwirbeln.

Beide Hüpfarten vollziehen sich im $^{3}/_{4}$-Takt. Die erstere ist leicht und gefällig, die zweite schwieriger und weniger verwendbar zu Übungsverbindungen.

1. Das Spreizhopsen*) kann von Ort und mit Spreizen nach verschiedenen Richtungen hin ausgeführt werden. Die gewöhnlichste, verwendbarste und darum auch unten kurzweg mit dem Ausdruck Spreizhopsen bezeichnete Art der Ausführung ist folgende: nach einem Seitschritt links in der ersten Zeit spreizt in der zweiten Zeit das rechte Bein mit kurzem Schleifen der Fußspitze über den Boden hin vor dem linken Bein vorüber, welches in der dritten Zeit an Ort hopst, wobei das rechte Bein in der Spreizhalte kreuzend vor dem linken Bein verharrt. In den nächsten 3 Zeiten erfolgt die widergleiche Bewegung rechtshin, mit Seitschritt rechts beginnend. Man verlange, daß das spreizende Bein schön gestreckt bleibt und nicht zu hoch gehoben werde.

Es seien beispielsweise hier einige Geschrittwechsel mit Spreizhopsen aufgezählt, welche in ähnlicher Weise, wie dies beim Schrittzwirbeln (S. 61 u. f.) angedeutet wurde, nach einem Gehen im halben oder im ganzen Kreuz (z. B. mit je 3 Schritten vor- und rückwärts, oder mit je 2 Dreitritten vor- und rückwärts, u. dergl.), oder nach gewissen Ordnungsübungen (z. B. in der Doppelviererlinie, siehe Stufe IV, S. 35 u. f., oder in der Gassenstellung zweier Reihen, s. o.) wiederholt werden.

a. 2 Spreizhopse und 2 Wiegeschritte.

b. 3 Galopphüpfe seitwärts (oder: ein Schlaghops, oder ein Schwenkhops) und ein Spreizhops, hin wie her.

c. 2 Spreizhopse, einmal Kreuzzwirbeln und ein Wiegeschritt, hin wie her.

d. 2 Spreizhopse, ein Schwenkhops (oder ein Schlaghops, oder 3 Galopphüpfe seitwärts) und ein Wiegeschritt, hin wie her.

---

*) Zeichen: Spll. Man könnte dies Geschritt auch den „Hopswalzerschritt" nennen, da es die Grundlage dieser Walzerart bildet.

e. Ein Schwenkhops (oder ein Schlaghops, oder 3 Galopphüpfe, oder einmal Kreuzzwirbeln), 2 Spreizhopfe, ein Wiegeschritt, hin wie her.

f. 2 Spreizhopfe, Schrittzwirbeln mit raschem Nachstellen in der dritten Zeit, ein Wiegeschritt, hin wie her.

g. 4 Spreizhopfe seitwärts hin und her, darauf Dreitrittzwirbeln und Zweistampf; das Ganze in widergleicher Weise wiederholt. Auch so, daß jeder zweite Spreizhops mit einer halben Drehung verbunden wird.

2. Beispiel einer Aufeinanderfolge von Geschrittwechsel mit Spreizhopfen und von Ordnungsübungen in der Gassenaufstellung zweier Stirnreihen oder zweier Stirnlinien von Paaren.

a. In der Gasse zweier Reihen mit Abstand von etwa 6 Schritten:

1. Teil: Seitwärts nach den ersten hin und her, mit Händefassen der Nebnerinnen unter sich: 2 Spreizhopfe, 2 Wiegeschritte, 2 Spreizhopfe, 1 Wiegeschritt, 1 (Stampf-) Tritt und 2 Zeiten Stehen; alsdann Wiederholung des Ganzen, nach den letzten hin beginnend. Das Ganze währt 48 Zeiten.

2. Teil: Mit Antreten auf Seite der ersten je 3 Schritte vor- und rückwärts und wieder 3 Schritte vorwärts, alsdann ein Viertelrad rechts der Gegnerinnen in 3 Zeiten (zur Säulenstellung in Paaren mit entgegengesetzter Stirnrichtung der einzelnen); Spreizhopfen rechts seitwärts hin und her und halbes Rad rechts in 6 Zeiten (zusammen 24 Zeiten).

3. Teil: Die Hüpfübungen wie im 1. Teil; beide Nebnerinnen beginnen in derselben Richtung.

4. Teil: $^3/_4$ Rad rechts der Gegnerinnen (in 6 Zeiten); in Stirnreihen nach der Gassenseite zurück und Umkehren der einzelnen (zusammen in 6 Zeiten); alsdann nach den ersten hin beginnend: 2 Spreizhopfe, ein Wiegeschritt mit Schlußtritt und zwei Zeiten Stehen (1. bis 4. Teil = 144 Zeiten).

b. Wiederholung von a. in widergleicher Weise, nur besteht jetzt der Geschrittwechsel aus: 2 Wiegeschritten, 2 Spreizhopfen, 2 Wiegeschritten, einem Spreizhops, einem Schlußtritt mit nachfolgendem Stehen in 2 Zeiten.

c. 1. Teil: Spreizhops, 2 Wiegeschritte, Spreizhops, Wiegeschritt, 2 Spreizhopse, Schlußtritt und 2 Zeiten lang Stehen; widergleich (48 Zeiten); im übrigen wie bei a.

Daran schließen sich, als 2. Teil, folgende Ordnungsübungen der beiden in Gassen stehenden, nun als Linien von ersten und zweiten Stirnpaaren anzusehenden Abteilungen: Gehen auf die andere Gassenseite in 6 Zeiten, mit Kreuzen beider Abteilungen, wobei die Paare der einen derselben Thore bilden; jenseits eine halbe Schwenkung der Paare um ihre Mitte in 6 Zeiten; je 3 Schritte vor-, rück- und wieder vorwärts und in den nächsten 3 Zeiten Herstellen der Ringstellung je zweier Gegenpaare (24 Zeiten).

3. Teil: Wiederholung des obigen Geschrittwechsels, linkshin begonnen; am Schlusse Drehung der einzelnen zum Stern rechts.

4. Teil: Kreisen im Stern rechts in 12 Zeiten (z. B. mit 4 Dreitritten); in den nächsten 12 Zeiten Zurückkehren aller auf ihren anfänglichen Standort.

d. Wiederholung von c., aber mit Ring und Stern links und mit solcher Abänderung des bei c. genannten Geschrittwechsels, daß babei Wiegeschritt und Spreizhopsen mit einander vertauscht werden.

Die unmittelbare Aufeinanderfolge von a. bis d. nimmt 4 mal 144 gleich 576 Zeiten in Anspruch.

3. Spreizhopsen vorwärts; Stern- und Ringstellung einer Viererreihe.

a. 1. Teil: In der Sternstellung rechts, mit Fassung der rechten Hände, hüpfen alle 3 Spreizhopse vorwärts, außen antretend, kehren mit 3 Schritten an Ort nach innen um und hüpfen nun im Stern links wieder 3 Spreizhopse vorwärts, nun innen antretend, und drehen sich mit 3 Schritten an Ort nach innen zur Ringstellung (zusammen 24 Zeiten).

2. Teil: In der Ringstellung gehen alle je 2 Dreitritte rückwärts und vorwärts und, mit Fassung an den Händen, einen Wiegeschritt seitwärts links. Diesem folgen 2 Spreizhopse seitwärts hin und her, zwei Tritte an Ort mit Vierteldrehung rechts und Stehen während einer Zeit.

3. Teil wie der erste, jedoch mit Stern links beginnend.

4. Teil widergleich dem zweiten. Die 4 Teile währen zusammen 96 Zeiten.

b. 1. Teil wie bei a., nur fällt die Drehung nach innen am Schlusse weg, desgleichen der 3. Tritt an Ort.

2. Teil: In der Sternstellung links hüpfen alle 2 Spreizhopse seitwärts hin und her, nach außen beginnend, gehen mit Kreuzzwirbeln und einem Wiegeschritt nach außen, worauf die ganze Bewegung nach innen wiederholt wird.

3. und 4. Teil widergleich dem 1. und 2.; am Schlusse drehen sich alle nach innen in die Ringstellung.

c. 1. Teil: 1 Spreizhops linkshin, ein solcher rechtshin mit halber Drehung rechts, sodann wieder 1 Spreizhops linkshin (mit dem Rücken nach der Mitte) und 1 Spreizhops rechtshin, dieser aber mit Rückspreizen und halber Drehung links, darauf 3 Wiegeschritte seitwärts hin und her (Gesicht nach innen), beim dritten eine halbe Drehung links, sodann Schlußtritt und 2 Zeiten Stehen (24 Zeiten).

2. Teil: 2 Spreizhopse vorwärts (nach außen, Rücken nach der Mitte!), mit links Antreten, 1 Dreitritt vorwärts und mit 3 Schritten an Ort rechts umkehren; darauf Wiederholung des Ganzen, aber am Schlusse keine Drehung und nur 1 Schlußtritt (statt 3 Schritten an Ort); sodann in 2 Zeiten Stehen.

3. und 4. Teil widergleich dem 1. und 2.

d. Wie b., nur tritt im 2. und 4. Teil an die Stelle des Kreuzzwirbelns und des Wiegeschrittes: ein Schwenkhops und ein Schrittzwirbeln.

Anmerk. Will man diese 4 Folgen a., b., c. und d. als Ganzes zur Ausführung bringen, so ist es zweckmäßig, zwischen dieselben noch Ordnungsübungen im Gehen, z. B. kleine Kette oder Umkreisen oder Schieben in den Paaren oder in den Rotten, Kette im Viereck, u. dergl. einzuschalten.

4. Spreizzwirbeln.*)

Man läßt dasselbe in der Regel mit einem Seitschritt ohne oder mit Schleifen des sich dabei beugenden Beines (Schleifschritt) beginnen und diesem ein zweimaliges Hopsen an Ort (in der 2. und 3. Zeit) mit ganzer Drehung nach der Seite des hopsenden

*) Vergl. I, Seite 54, Nr. 54, sowie Spies „Turnbuch", II. Teil, Seite 182. Zeichen: SpZ.

Fußes folgen. Am schnellsten wird es erlernt, wenn man nach dem Vorzeigen der Übung dieselbe von den Schülerinnen in freier Weise einige Zeit üben läßt, wobei es ratsam ist, sogleich den Wechsel dieses Zwirbelns mit 2 Wiegeschritten an Ort versuchen zu lassen. Will man aber die Vorbereitung auch als Gemeinübung nach Befehl behandeln, so ordne man zuerst den Seittritt mit zweimaligem Hopsen ohne Drehung und im Wechsel mit 2 Wiegeschritten an Ort als fortzusetzende Übung an. Sobald dies gelingt, füge man dem Hopsen noch die halbe Drehung (also auf jeden Hops eine Vierteldrehung), und sobald auch dies gelingt, zuletzt die ganze Drehung hinzu.

Nun stelle man der in offenen Reihen und Rotten aufgestellten Klasse folgende Aufgaben, welche wie die früheren als seitliche Bewegungen hin und her auszuführen und nach eingeschalteten Geh- und Ordnungsübungen zu wiederholen sind:

a. Spreizzwirbeln links, Wiegeschritt rechts, Schlaghops und Wiegeschritt (oder Schwenkhops und Spreizhops) links.

b. Spreizzwirbeln links und Spreizhops rechts, Schwenkhops und Wiegeschritt links.

c. Schwenkhops und Spreizzwirbeln links, 2 Wiegeschritte.

d. Schlaghops und Spreizzwirbeln links, 2 Spreizhopse.

e. Spreizzwirbeln links und Seittritt (oder Schlußtritt) rechts, Doppelschottischhupf links.

f. Spreizzwirbeln links und Seittritt rechts, Wiegeschritt links im $^4/_4$-Takt mit Schleifhopsen (oder mit Trittwechseln, 2c.) in den ersten 2 Zeiten.

g. Spreizzwirbeln links und Seittritt rechts, 2 Kreuzhüpfe und ein Wiegehupf links.

h. Spreizzwirbeln links und Seittritt rechts, ein Nachstellschritt seitwärts links und ein Wiegehupf links, 2 Kreuzhüpfe und ein Wiegehupf rechts, ein Kreuzhupf und ein Wiegeschritt links.

i. Spreizzwirbeln links und Seittritt rechts, ein Wiegeschritt seitwärts links und ein solcher rechts, beide im $^4/_4$-Takt mit Schleifhopsen je in den ersten zwei Zeiten, darauf Schrittzwirbeln linkshin im $^4/_4$-Takt mit Trittwechseln in der 3. und 4. Zeit.

5. Ein Beispiel der Aufeinanderfolge von einem Geschrittwechsel mit Spreizzwirbeln und von Ordnungsübungen in der Säule des Doppelpaares sei folgendes:

Die Paare seien zuerst derart in Stirn aufgestellt, daß die erste und die dritte, sowie die zweite und die vierte sich gegenüberstehen und zwischen den Nebnerinnen, sowie zwischen den Gegnerinnen ein Abstand von 2 kleinen Schritten sich befindet.

Der Geschrittwechsel, welcher hier zur Anwendung kommt, sei einer der unter 4 a. bis d. aufgezählten. Nach je einer der unten genannten Ordnungsübungen wird er wiederholt oder einer der übrigen ausgeführt. Man kann dabei alle Schülerinnen ihn in der gleichen Richtung oder die Paare oder die Rotten denselben in widergleicher Weise beginnen lassen.

Nach dem Schluß des Geschrittwechsels gehen die Gegnerinnen zweimal aneinander vorüber in je 6 Zeiten, zuerst in der kleinen Kette links, dann rechts. Sie wenden sich schließlich der Nebnerin zu und gehen in den nächsten 6 Zeiten in der kleinen Kette links an dieser vorüber, in den nächsten 6 Zeiten sich dieser wieder zuwendend und sich ihr im anfänglichen Abstand gegenüberstellend. Das Ganze währt 24 Zeiten.

Diese Folge des Geschrittwechsels und der Ordnungsübung wird viermal ausgeführt, zusammen in 192 Zeiten. Jede Schülerin kommt dadurch einmal an den Standort jeder der andern und hat allemal beim Geschrittwechsel eine andere Stirnrichtung.

Durch Wahl anderer Geschrittwechsel und einer andern Aufeinanderfolge der kleinen Ketten (z. B. erst Kette rechts, dann links) oder des Gehens im Stern u. dergl. lassen sich leicht ähnliche Zusammensetzungen bilden.

8. Gruppe. **Walzen und Walzerschritt.**

1. Walzen einzelner*); Einübung.

Man stelle die Klasse in einer etwas geöffneten Bogen- oder in einer Kreisreihe auf und teile sie in erste und zweite. Die nun folgenden Aufgaben, deren Vorzeigen in der Regel genügt, Schülerinnen dieser Stufe über das Gewollte aufzuklären, lasse

*) Vergl. I. Teil, S. 57, Nr. 79 und 80.

man stets zuerst von den einen, z. B. den ersten, sodann von den andern je nach Befehl oder nach bestimmten Zeiten ausführen und wiederholen.

a. Nach vorn: Schottischwalzen („Polka")*), mit 2 Schottischhüpfen, links anhüpfend, und mit einer ganzen Drehung rechts, alsdann je einen Seitschritt mit Tupftritt vorn vorüber, erst linkshin, dann rechtsher; darauf nach hinten an den anfänglichen Standort zurück: zwei Schottischhüpfe mit links Walzen, endlich abermals hin und her einen Seitschritt mit Tupftritt vorn vorüber (in 16 Zeiten).

b. Wie a., aber rechts anhüpfend und links Walzen bei der Hin-, dagegen rechts Walzen bei der Herbewegung.

c. Wie a. oder b., aber mit 4 Schottischhüpfen und Walzen mit 2 ganzen Drehungen; an die Stelle der Seitschritte hin und her treten jetzt 2 Wiegeschritte im $^4/_4$-Takt mit Trittwechseln je in den ersten zwei Zeiten (32 Zeiten).

d. Nach vorn: 4 Schottischhüpfe, links anhüpfend und links Walzen mit nur einer ganzen Drehung (der erste Hupf ohne Drehung, der zweite mit $^1/_4$, der dritte mit $^1/_2$, der vierte mit $^1/_4$-Drehung links); im übrigen wie bei c.

e. Wie d., aber rechts Anhüpfen und rechts Walzen bei der Hin-, links Walzen bei der Herbewegung.

f. Walzen mit Galopp-Doppelschritten („Galoppwalzen")**), im übrigen wie bei a. bis e.

g. Walzen mit Doppelschottisch, im übrigen wie bei a. oder b., jedoch im Wechsel mit der Seitbewegung hin und her wie bei c.

h. Hopswalzen***) mit 2 Hopserschritten in 4 Arten (links antreten mit links oder mit rechts Walzen; ebenso rechts antreten); im Wechsel mit je einem Trittwechsel seitwärts hin und her.

i. Hopswalzen mit 2 ganzen Drehungen und mit 4 Hopserschritten, im Wechsel mit 2 Seitschritten hin und 2 her (statt des Nachstellens beim zweiten Seitschritt erfolgt ein Tupf-

*) Spies, Turnbuch für Schulen, II. Teil, S. 29.
**) Eb., S. 297.
***) Eb., S. 296.

tritt vorn vorüber, „Seitwogen"); im übrigen wie bei h. („Nationalpolka" oder „Rheinländer").*)

k. Nach vorn: 2 Schleifhopse, 2 Schottischhüpfe mit rechts Walzen, links antreten; alsdann 2 Wiegeschritte im $^4/_4$-Takt mit Schleifhopsen seitwärts in den ersten 2 Zeiten; darauf dasselbe nach hinten, aber mit links Walzen. Dasselbe widergleich mit rechts Antreten („Schleifpolka").**)

l. Dreitrittwalzen, im Wechsel mit Spreizhopsen seitwärts hin und her, im übrigen wie bei a. oder bei b. oder bei c. (24 oder 48 Zeiten).

Schleift dabei jeder Fuß, welcher den ersten Schritt zum Dreitritt macht, mit der Spitze über den Boden hin, was namentlich beim Rückwärtsschleifen im Bogen geschieht, so nennt man dies auch den „Schleifwalzer".

m. Walzen mit Dreitritthüpfen, im übrigen wie bei l.

n. Walzen mit Schrittkehre vor- und rückwärts, wobei das Walzen nach vorn stets nach der Seite des antretenden Fußes, bei der Zurückbewegung aber nach der entgegengesetzten Seite stattfindet (vergl. oben S. 57); im übrigen wie bei m. Auch mit Schleifen bei jedem zweiten Schritt.

o. Walzen mit Schwenkhopsen und mit Dreitritt („Polka Mazurka"). Dabei erfordert die ganze Drehung den zweimaligen Wechsel beider Geschritte. Das Antreten und die Drehung findet in der Weise wie bei a. oder bei b. statt. Soll aber das Walzen in entgegengesetzter Richtung ausgeführt werden, so folgt dem Schwenkhopsen eine Schrittkehre seitwärts (vergl. S. 57) statt eines Dreitrittes. Dieses Walzen wechsle mit Schwenkhops und Wiegeschritt seitwärts hin und her.

p. Walzen mit Spreizhopsen („Zweitrittwalzer"), im Wechsel mit Wiegeschritt seitwärts hin und her. Anschreiten und Drehen wie bei l. oder bei n. Soll z. B. mit links Antreten (nach vorn oder nach hinten) links gewalzt werden, so geschieht beim ersten Spreizhops das Schleifen vor, beim zweiten

*) Vergl. Spies „Turnbuch", II. Teil, S. 296.
**) Eb. S. 294.

hinter dem andern Fuß vorüber. Beim Rechtswalzen mit links Antreten ist es umgekehrt.

2. Walzen der Paare; Einübung.

Die einzelnen jedes Paares fassen dabei einander mit der sog. Tanzfassung (vergl. I, S. 7, Nr. 1) und treten mit den äußeren Füßen an. Sie müssen aber gleich geschickt im Walzen mit Rechts- wie mit Links-Antreten sein. Derjenigen von den beiden eines Paares, welche nach der Seite ihres antretenden Fußes walzen muß, z. B. der rechten Führerin (der Dame) beim Rechtswalzen, wird der Anfang desselben, falls jede ganze Drehung mit 2 Geschritten ausgeführt werden soll, wesentlich dadurch erleichtert, daß mit dem ersten Geschritt etwa nur eine Vierteldrehung, die übrige Drehung aber erst mit dem zweiten Geschritt gemacht werden darf. Man thut deshalb vielleicht auch manchmal gut, die Stellung der Walzenden so zu ordnen, daß das erste Geschritt von der einen rückwärts, von der andern vorwärts gemacht wird.

Um die drehende Bewegung nicht allzu lange andauern zu lassen und einen zweckmäßigen Wechsel zwischen Fortbewegung mit und ohne Drehen zu erzielen, empfehlen sich folgende zwei Anordnungsweisen:

a. Gassenstellung der Klasse: Walzen eines Paares nach dem andern durch die Mitte der Gasse.

Nachdem die Klasse in erste und zweite eingeteilt ist, stellt man die ersten auf der einen Langseite des Turnsaales, die andern ihnen gegenüber auf der andern Langseite auf. Alsdann ziehen beide Rotten in Flanke ohne oder mit Gleichtritt entlang der Seite der Gasse nach dem vorderen (oder hinteren) Ende derselben und entlang diesem einander entgegen. Bei der Begegnung je zweier Schülerinnen fassen sich diese mit Tanzfassung und walzen durch die Mitte des Saales nach dem andern Ende, wo sie sich wieder trennen und entweder ihrer eigenen Rotte oder der der andern anschließen, letzteres dann, wenn bei der Wiederholung der Übung die Rotten der rechten und linken Führerinnen miteinander vertauscht werden sollen (vergl. II, S. 14, Übung 3).

Ebensowohl wie in einer einzigen Gasse könnte man aber

auch die Klasse in mehreren gleichlaufenden kleineren Gassen aufstellen.

Der Beginn des Walzens bei jedem nachfolgenden Paar wird entweder durch besondere Befehle (oder durch gewisse Zeichen) oder nach bestimmten Zeitabschnitten geregelt.

Man lasse auf diese Weise nach und nach die oben unter 1, S. 75 u. f. angegebenen Arten des Walzens üben und versäume nicht, jede Schülerin sowohl als rechte wie als linke Führerin des Paares im Rechts- wie im Links-Walzen sich üben zu lassen.

Wenn irgendwo, so ist gerade hier und bei den folgenden Übungen mit Walzen der Paare die Mitwirkung von Musikbegleitung sehr am Platze.

b. Ziehen der in mehrere Abteilungen („Teilsäulen") geteilten Säule von Stirnpaaren in der Umzugs- oder besser in einer kreisförmigen Bahn; abteilungsweises Walzen der Paare.

Besteht z. B. die Klasse aus 21 Paaren und zieht dieselbe links um die Bahn, so ordne man an, daß zunächst die ersten 7 Paare in Tanzfassung mit 8 (12, 2c.) Schottischhüpfen 4 (6, 2c.) ganze Drehungen rechts walzen, die andern solange mit oder ohne Gleichtritt weiterziehen sollen. Nach 16 (24, 2c.) Zeiten walzen die nächsten 7 Paare, während die andern Paare weiter gehen, und so fort. Im übrigen wie bei a.

3. Walzen und Geschrittwechsel in reigenartiger Folge während der Fortbewegung einer Säule.

Die Klasse zieht als Säule von Paaren links um eine kreisförmige Bahn. Es folgen sich dabei: a. 4 Trittwechsel vorwärts, außen antretend; b. nach außen Kreuzzwirbeln mit Hüpfen und Wiegehupf, sodann nach innen 2 Kreuzhüpfe und Wiegehupf; c. sofort mit Tanzfassung in den Paaren nach den ersten (d. h. nach den vorausgehenden hin) eine ganze Drehung rechts und eine solche links im Walzen mit je 2 Schottischhüpfen (zusammen in 24 Zeiten).

Das Ganze wird dreimal wiederholt, worauf noch 3 Trittwechsel vorwärts und 2 Schritte an Ort mit Umkehren der einzelnen nach innen folgen. Daran schließt sich unmittelbar die

Wiederholung des ganzen Wechselns mit rechts Ziehen in der Bahn.*)

4. Ähnlich wie vorher, jedoch in der Säule von Stirnlinien der Doppelpaare wird folgender (48 Zeiten dauernder) Wechsel wiederholt:

a. 8 Schritte vorwärts, links antretend; ebenso bei c. und e.

b. 4 Schottischhüpfe mit rechts Walzen der einzelnen in zwei ganzen Drehungen.

d. Wie b., aber mit rechts Walzen der Paare (die rechten Führerinnen der Paare wechseln vorher rasch den Tritt).

f. Stern rechts der Doppelpaare mit 4 Schottischhüpfen.**)

5. Ähnlich wie vorher, jedoch in einer Säule von Stirnpaaren, bei Einteilung derselben in erste und zweite Paare, wird (a., c., e., g.) nach je 8 Schritten vorwärts mit Antreten nach außen eine der folgenden Übungen ausgeführt:

b. Die einzelnen der ersten Paare hüpfen nach außen einen Doppelschottischhupf mit angefügtem Kreuzzwirbeln in der 5. und 6. Zeit und gehen einen Trittwechsel seitwärts nach außen, worauf das Ganze nach innen wiederholt wird. Gleichzeitig walzen die zweiten Paare in Tanzfassung nach den ersten hin mit 4 Schottischhüpfen, sich dabei rechts drehend, und walzen ebenso links wieder zurück.

d. Wie bei b., nur mit Vertauschung der Thätigkeit in den ersten und zweiten Paaren.

f. Wie bei b., nur besteht die Seitbewegung nach außen und innen aus: einem Kreuzzwirbeln im $^4/_4$-Takt mit Schottischhupf in den ersten zwei Zeiten und aus einem Doppelschottischhupf, hin wie her, während das Walzen der andern mit 2 Doppelschottischhüpfen ausgeführt wird.

h. Wie bei f., jedoch mit Vertauschung der Thätigkeit in den ersten und zweiten Paaren.

Der einmalige Wechsel dieser 8 Bewegungen währt 96 Zeiten.

6. Ähnlich wie vorher finden je nach 8 Schritten vorwärts mit außen Antreten folgende Wechsel statt:

---

*) Vergl. Spies „Turnbuch", II. Teil, Seite 348, Reigen VII.

**) Eb. S. 357, Reigen XVI.

b. Die einzelnen der ersten Paare hüpfen 2 Kreuzhüpfe und einen Wiegehupf nach außen und nach innen, darauf walzen sie nach den ersten hin in Tanzfassung mit 4 Schottischhüpfen in zwei ganzen Drehungen rechts. Die zweiten Paare verfahren gleichzeitig in umgekehrter Weise: sie walzen zuerst und hüpfen darnach erst nach außen und innen. Dadurch findet ein Vorreihen zuerst der zweiten Paare vor die ersten, sodann wieder der ersten vor die zweiten Paare statt.

d. Wie b., aber die Bewegung nach außen und innen besteht aus zwei Wiegeschritten im $^4/_4$-Takt mit Schleifhopsen seitwärts je in den ersten zwei Zeiten, die Bewegung nach den ersten hin aus 2 Schleifhopsen mit Zu- und Abwenden bei Fassung der inneren Hände und aus rechts Walzen mit 2 Schottischhüpfen in Tanzfassung (Schleifpolka).

f. Alle Paare gehen in Tanzfassung nach den ersten hin und her: 2 Seitschritte (mit Tupftritt vorn vorüber in der vierten Zeit), sodann walzen sie rechts mit viermal Hopsen in 8 Zeiten („Rheinländer-Schritt"; vergl. oben 1.i., S. 75).

Diese Folge währt also 72 Zeiten.

7. Ähnlich wie vorher finden nach je 4 Wiegeschritten im Zickzack nach außen und innen (auch mit Zu- und Abwenden) folgende Wechsel statt.

b. Mit Tanzfassung in den Paaren 2 Spreizhopse seitwärts (nach den ersten) hin und her, sodann rechts Walzen mit 2 Dreitritten (Schleifwalzen in 6 Zeiten); das ganze zweimal (in 24 Zeiten).

d. Die einzelnen der ersten Paare bewegen sich nach außen und innen mit je einem Schwenkhops und einem Wiegeschritt und walzen dann rechts in Tanzfassung nach den ersten hin mit zweimal einem Schwenkhops und einem Dreitritt. Umgekehrt verfahren gleichzeitig die zweiten Paare: sie walzen zuerst und bewegen sich darnach nach außen und innen.

f. Alle gehen ein Schrittzwirbeln mit raschem Nachstellen in der vierten Zeit und einen Wiegeschritt seitwärts nach außen und innen, worauf die Paare in Tanzfassung nach den ersten hin mit 4 Dreitritthüpfen rechts walzen.

g. Dem vorigen Wechsel folgen nur 3 Wiegeschritte vorwärts, wobei mit dem dritten die einzelnen der Paare sich einander zuwenden und dann noch einen Wiegeschritt rückwärts nach außen gehen. Aus dieser Gegenüberstellung erfolgt:

h. Die Kette links im Viereck der Doppelpaare mit 8 Dreitritthüpfen.

Die ganze Folge währt 144 Zeiten.

8. Walzen, Geschrittwechsel und Ordnungsübungen in der Gassenstellung zweier Linien von Stirnpaaren in reigenartiger Folge.

Es seien hier, um Raum zu sparen, nur wenige einfache Beispiele aufgezählt, wobei eine Gassenbreite von etwa 6 kleinen Schritten angenommen ist. Erste Folge:

a. Die sich gegenüberstehenden ersten der Paare (d. i. die rechte Führerin des einen Paares und die linke Führerin des Gegenpaares) walzen, links antretend, rechts mit 2 Dreitritten nach der Mitte, wo sie sich begegnen und mit Fassung an den rechten Händen 2 Spreizhopse seitwärts hin und her hüpfen, worauf sie, links antretend und links walzend, mit 2 Dreitritten wieder nach der Seite der Gasse zurückkehren, dort noch einen Spreizhops links seitwärts hüpfen und nach einem Schlußtritt stehen bleiben (24 Zeiten).

b. In den nächsten 24 Zeiten thun die zweiten der Paare dasselbe wie vorher die ersten.

c. Darauf gehen die ersten der Paare nach der Mitte und in der kleinen Kette an ihrer Gegnerin vorüber, darnach sich rechts umkehrend und zwei Wiegeschritte an Ort gehend; in den nächsten 12 Zeiten wiederholen sie dies und gelangen dadurch an ihren Standort zurück.

d. In den nächsten 24 Zeiten geschieht dasselbe von den zweiten der Paare.

e. Nun walzen alle einzelnen mit 2 Dreitritthüpfen, links antretend und rechts walzend, nach der Mitte, gehen dort 2 Wiegeschritte an Ort, dabei einen Abstand von je einem Schritt zwischen sich herstellend; darauf hüpfen die einzelnen mit 8 Dreitritthüpfen in der Kette rechts im Viereck der Doppelpaare, wobei die Gegnerinnen zuerst aneinander vorüber hüpfen. Am Schlusse gehen die Paare in

Stirn, Rücken nach der Mitte, 3 Wiegeschritte vorwärts an ihren anfänglichen Standort, wo alsdann die einzelnen in den nächsten 3 Zeiten sich umkehren. Diese ganze Bewegung währt 48 Zeiten.

f. bis k. Widergleich a. bis e., also mit rechts Antreten, links Walzen, Kette rechts.

Die Folge a. bis k. währt 288 Zeiten.

9. Zweite Folge als Fortsetzung von 8.

a. Die ersten der Paare gehen 3 Schritte nach der Mitte und stellen sich in den nächsten 3 Zeiten daselbst mit Tanzfassung auf, Gesicht nach dem vorderen Gassenende hin. In den nächsten 12 Zeiten walzen diese Paare der Gegnerinnen mit je 2 Dreitritthüpfen und mit rechts Drehen nach vorn und ebenso wieder mit links Walzen zurück, worauf in den nächsten 6 Zeiten die einzelnen an ihren anfänglichen Standort zurückkehren.

b. In den folgenden 24 Zeiten verfahren ebenso die zweiten.

c. Die ersten der Paare walzen rechts mit links Antreten 2 Spreizhopse nach der Mitte, kreisen dort im Rad rechts mit 4 Dreitritten um ihre Gegnerin und begeben sich in den nächsten 6 Zeiten an ihren anfänglichen Standort zurück.

d. In den folgenden 24 Zeiten verfahren ebenso die zweiten.

e. Nun walzen alle Paare, in Tanzfassung, rechts mit 2 Dreitritten nach der Mitte, wo sich in den nächsten 6 Zeiten je zwei Gegenpaare in die Sternstellung rechts stellen. In dieser kreisen die einzelnen, links antretend, mit 8 Dreitritthüpfen und gehen alsdann mit 4 Wiegeschritten (bezw. mit 3 Wiegeschritten und Schlußtritt) an ihren anfänglichen Standort zurück.

f. bis k. Widergleich a. bis e.

Die ganze Folge a. bis k. währt wieder 288 Zeiten.

10. Dritte Folge, als Fortsetzung von 8. Die Paare jeder Linie sind hierbei in erste und zweite Paare eingeteilt.

a. Je zwei sich gegenüberstehende erste Paare umwalzen in Tanzfassung der einzelnen sich links mit 8 Dreitritthüpfen, dabei rechts walzend.

b. In den nächsten 24 Zeiten thun dasselbe die zweiten Paare.

c. Die ersten Paare (Fassung der einzelnen Arm in Arm) gehen nach der Mitte, umkreisen ihr Gegenpaar in halber Schwenk-

mühle rechts in 12 Zeiten und kehren (mit Schwenken) in den nächsten 12 Zeiten an ihren anfänglichen Standort zurück.

d. In den nächsten 24 Zeiten thun dasselbe die zweiten Paare.

e. Alle Paare walzen rechts in Tanzfassung mit 2 Dreitritten nach der Mitte, wo sich in den nächsten 6 Zeiten je 2 Gegenpaare zu einer etwas geöffneten Stirnlinie von vieren, Gesicht nach dem vorderen Gassenende, aufstellen. Darauf gehen alle einzelnen, links antretend, die Schrittkehre vorwärts hin und her; alsdann folgt ein Schwenkhops und ein Dreitritt links vorwärts, letzterer mit halber Drehung rechts verbunden, worauf der ganze Geschrittwechsel in widergleicher Weise, Gesicht nach dem hinteren Gassenende, wiederholt wird. Schließlich kehren alle Paare in den letzten 12 (von 48) Zeiten auf ihren anfänglichen Standort zurück.

f. bis k. Widergleich a. bis e.

Die ganze Folge a. bis k. währt 288 Zeiten.

11. Walzerschritt.*)

Mit diesem Ausdruck soll hier eine dem Dreitritt ähnliche Bewegungsweise bezeichnet werden, welche sich vom Dreitritt insofern unterscheidet, als sie in der Regel in rascherem Zeitmaß (im $^3/_8$-Takt), etwa im Zeitmaß dreier Laufschritte (des Wiegelaufes), mit Schleifschritt in der ersten Zeit und mit hüpfendem Nachstellen in der zweiten Zeit, durchweg aber auf den Fußballen ausgeführt wird.

Die Mädchen lernen diese Hüpfart schnell, wenn man sie dieselbe als Vorwärtsbewegung einige Zeit ausführen läßt, bei einer Anordnung, wie sie z. B. oben bei 2. a., Seite 77, angegeben ist. Sobald sie sicher darin sind, hat es für sie gar keine Schwierigkeit, nun auch paarweise mit Tanzfassung und mit Walzen diese Bewegung, welche auch unter dem Namen „Sechsschrittwalzer“ bekannt ist, auszuführen. Es sei nur noch bemerkt, daß dabei der eine der beiden Walzerschritte, welche zu

*) Vergl. Spies „Turnbuch“, II. Teil, S. 296. Daselbst ist die Bezeichnung „gewöhnlicher Walzerschritt“ für eine Zusammensetzung von Dreitritt rechts vorwärts und von Spreizhopsen links vorwärts mit ganzer Drehung rechts gebraucht.

einer ganzen Drehung nötig sind, mit Schleifen rückwärts im Bogen beginnt.

Es genüge hier anzudeuten, daß für diese Übung auch die oben unter 2. b., S. 78 angegebene Anordnung zweckmäßig ist. Andere Verwendungen von Walzerschritten anzugeben kann hier unterbleiben.

9. Gruppe. **Stabwinden.**

1. Einübung. Man zeige zuerst den in offenen Reihen und Rotten stehenden Schülerinnen die Übung, indem man den (etwa 2 kg schweren und 85 bis 90 cm langen Eisen-) Stab an seinen Enden mit Kammgriff faßt, ihn nach vorn mit gestreckten Armen hebt und nun mit dem linken Unterarm eine kreisförmige Bewegung nach oben, weiter nach innen, unten und wieder nach vorn ausführt. Man mache aufmerksam, daß dabei der Ellenbogen nicht gesenkt werden darf und die linke Hand festen Griff behalten muß, während die rechte Hand lockeren Griff hat, so daß in ihr der Stab hin und her gleiten und sich drehen kann. Die Zurückbewegung des linken Unterarmes, das „Zurückwinden", ist alsdann leicht verständlich. Nachdem die Schülerinnen dies in freier Weise links und rechts genügend geübt haben, befehle man zunächst als Vorbereitung für die nachstehenden Übungen folgendes:

a. Vorheben des Stabes (mit Kammgriff) — 1! Stabwinden links — 2! Zurückwinden — 3! Ebenso rechts — 4! — 5! Stabsenken — 6! Sobald diese Übungen rasch und sicher gelingen, lasse man sie im Takte, jede Bewegung in der ersten von 2 Schrittzeiten üben und sodann je nach einem Schottischzwirbeln seitwärts links und rechts, wobei an Stelle der letzten halben Drehung nur eine Vierteldrehung kommt, je einmal wiederholen. Die viermalige Ausführung dieser Übungsfolge beansprucht 96 Zeiten. An sie schließe sich die Wiederholung mit Winden zuerst der rechten Hand und mit Zwirbeln zuerst nach der rechten Seite.

b. Alsdann folge eine ähnliche Übung, wobei aber dem Winden der linken Hand nicht sogleich das Zurückwinden der-

selben, sondern erst das Winden der rechten Hand, sodann das Zurückwinden erst dieser, dann jener folgt.

c. Ähnliche Übungen, wobei aber mit dem Winden zugleich eine Änderung in der Stabhaltung, z. B. ein Hochheben des Stabes oder eine Seitwärtsbewegung desselben stattfindet und auch eine andere Art des Zwirbelns oder ein anderer Geschrittwechsel nachfolgt.

2. Stabwinden zugleich mit Fußstellen; im übrigen wie vorher. Beispiel:

a. Vorheben des Stabes und Vorstellen links (des linken Fußes auf die Zehen) — 1! Winden links mit Hochheben des Stabes und zugleich mit Rückstellen links — 2! Zurück zur Stellung und Stabhaltung wie vorher — 3! Grundstellung — 4! Ebenso rechts — 5 bis 8!

Die einmalige Ausführung dieser 8 Bewegungen in dem oben bei 1. a. angegebenen Takte wechsle mit zweimal Schrittkehre links und rechts vorwärts im $^4/_4$-Takt, mit Trittwechsel je in den ersten 2 Zeiten, und mit 2 ähnlich veränderten Wiegeschritten seitwärts links und rechts; der zweite derselben werde mit Vierteldrehung links verbunden. Die viermalige Wiederholung des Ganzen währt 128 Zeiten.

b. Ähnliche Übungen mit Rückstellen und mit Hochheben oder mit Seitstellen und Seitheben, auch mit andern Geschrittarten ꝛc.

3. Stabwinden zugleich mit Kniebeugen, im übrigen wie vorher. Beispiel:

a. Seitstellen links mit Kniebeugen rechts und zugleich mit Stabwinden links nebst Seitheben des Stabes nach links (schulterhoch) — 1! Zurück in die Grundstellung und sofort dasselbe rechts — 2! Abermals Wechsel der Stellung und der Stabhaltung — 3! Dasselbe — 4! Grundstellung — 5! Alsdann die Folge dieser Bewegungen im Takte derart, daß das Fußstellen seitwärts stets in der ersten, das Zurückstellen desselben in der letzten von 4 Zeiten, das Ganze also in 16 Zeiten stattfindet. Damit wechsle: Schrittzwirbeln links vorwärts (mit ganzer Drehung links) und Vortritt rechts, sodann Schrittzwirbeln links rückwärts mit rechts Drehen und Rücktritt rechts (S. 64,

Anmerkung), darauf 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her im $^4/_4$-Takt mit Schleifhopsen je in den ersten 2 Zeiten und mit Vierteldrehung links am Schlusse des zweiten Wiegeschritts. Die viermalige Ausführung der ganzen Folge währt 128 Zeiten. Daran schließe sich noch die widergleiche Ausführung derselben.

b. Ähnliche Übungen mit andern Richtungen des Fußstellens und des Stabhebens, sowie mit andern Geschritten; auch so daß in jeder zweiten und dritten von 4 Zeiten bei der Stabübung ein Kniebeugwechsel und eine Änderung der Stabhaltung, oder eine Rumpfübung u. dergl. stattfindet.

3. Stabwinden zugleich mit Kniebeugwechsel und mit Rumpfübungen, im Wechsel mit Ordnungsübungen in der „Gasse".

Die zuerst für sich, etwa wie bei den vorigen Beispielen, einzuübenden Stabübungen seien folgende:

a. 1. Vorstellen links mit Kniebeugen rechts und zugleich (bei ursprünglichem Kammgriff beider Hände an den Stabenden), mit Winden der linken Hand, Stabheben links vorwärts (schulterhoch); alsdann Kniebeugwechsel mit Rumpfbeugen vorwärts und mit Stabsenken rechts schrägtief nach vorn, unter dem (rechten) Arm; zurück zur vorigen Stellung; Grundstellung. Dasselbe alsdann anderseitig. Schließlich wird jede dieser 8 Bewegungen in der ersten von 4 Zeiten ausgeführt, was auch für jede der nachfolgend beschriebenen Übungen gilt.

b. Rückstellen links mit Kniebeugen rechts und zugleich, mit Winden der linken Hand, Stabheben links rückwärts (schulterhoch); alsdann Kniebeugwechsel mit Rumpfbeugen rückwätts und zugleich, mit Zurückwinden der linken Hand, Hochheben des Stabes, u. s. w. (vergl. bezüglich der 3. und 4. Bewegung die Einleitung zur 15. Übungspruppe, S. 42).

c. Die erste Bewegung ähnlich wie bei a., jedoch mit Seitstellen und mit Stabheben seitwärts; alsdann Kniebeugwechsel mit Rumpfbeugen links seitwärts und mit Umlegen des Stabes zur Haltung desselben vor den Schultern, der rechte Arm über dem linken, u. s. w.

d. Seitstellen links mit Kniebeugen rechts und mit Vorheben des Stabes (mit Kammgriff, ohne Winden); Kniegbeugwechsel

mit Rumpfdrehen rechts und zugleich Winden der rechten Hand und Stabheben rechts rückwärts, u. s. w.

Die mit diesen Stabübungen wechselnden Ordnungsübungen in der etwa 8 kleine Schritte breiten Gasse seien folgende:

e. Nach der Stabübung a.: zweimal Schrittkehre im $^4/_4$-Takt, mit Trittwechseln in den ersten 2 Zeiten, vorwärts hin und her; alsdann mit 4 gewöhnlichen Schritten „Begegnen" in der Mitte und in den nächsten 4 Zeiten kleine Kette links der Gegnerinnen zur Gegenüberstellung derselben.

f. Nach der Stabübung b.: zweimal Schrittkehre von der bei e. genannten Art, rückwärts antretend, hin und her, Umkehren und in den nächsten 8 Zeiten an den anfänglichen Standort der Gegnerin Gehen.

g. und h. In den nächsten 96 Zeiten wird die ganze Folge in widergleicher Weise wiederholt.

i. Ohne vorherige Stabübung: zweimal Schrittkehre und 4 Schritte vorwärts wie bei e., in den nächsten 4 Zeiten Aufstellung der Gegnerinnen in Stirnpaaren, Gesicht nach den ersten. Darauf die Stabübung c., mit Antreten nach außen begonnen, jedoch im vierten $^4/_4$-Takt mit einer ganzen Drehung nach innen mit 4 bezw. 3 Schritten an Ort, so daß bei der zweiten Hälfte der Stabübung alle in Stirn nach den letzten und am Schlusse der Übung sich wieder gegenüberstehen.

k. Mit Antreten auf Seite der ersten: zweimal Schrittkehre rückwärts hin und her wie bei f. und in den nächsten 8 Zeiten, rechts an der Gegnerin vorüber, an deren anfänglichen Standort zur Flankenstellung, Gesicht nach den ersten. Darauf die Stabübung d. mit Antreten nach außen und mit denselben Drehungen wie bei i.

l. und m. Widergleiche Wiederholung der Folgen i und k.

Das Ganze (a. bis m.) währt 384 Zeiten.

Am Schlusse lasse man beide Reihen in Flanke durch die Gassenmitte abziehen.

10. Gruppe. **Armübungen mit Haltung des Stabes nur durch eine Hand und mit Griff derselben an der Stabmitte.**

Bei den hier aufgezählten Übungen wird der Stab, sobald er nur von einer Hand erfaßt ist und wenn nichts anderes aus-

drücklich bemerkt wird, stets in senkrechter Haltung getragen. In diese Haltung gelangt er aus der gewöhnlichen wagerechten (Ausgangs-) Haltung mit gesenkten Armen und mit Griff der Hände an den Stabenden dadurch, daß die eine, z. B. die linke Hand den Stab durch die rechte Hand schiebt, bis diese ihn an der Mitte fassen kann, wobei der Stab zugleich aufgerichtet wird. Die alsdann loslassende linke Hand stützt sich in der Regel sogleich auf die Hüfte. Am Schlusse jeder, gewöhnlich aus 4 (oder mehr) Bewegungen bestehenden Übung findet entweder ein Griffwechsel derart statt, daß die eine Hand der andern den Stab vor dem Leibe vorüber zuwirft, oder der Stab wird wieder in die anfängliche wagerechte Haltung dadurch gebracht, daß die griffreie Hand das obere Stabende erfaßt und herabsenkt, wobei zugleich die andere Hand an das andere Stabende gleitet. Diese Änderungen in der Stabhaltung sind erst für sich einzuüben.

Im übrigen gilt von den hier beschriebenen Übungen dasselbe, was oben Seite 42 in der Einleitung zur 15. Übungsgruppe der IV. Stufe gesagt wurde. Nur sollen hier beispielsweise manchmal Zwischenübungen angedeutet werden.

1. Wagerechte Bewegung eines gestreckten Armes mit Griff desselben an der Stabmitte. Z. B. Vorheben des rechten Armes mit dem Stabe, langsame Seitwärtsbewegung desselben in etwa 2 bis 4 Schrittzeiten und ohne Änderung der Stabhaltung, bis zur Seithebhalte (ohne Drehung des Oberkörpers!); darauf Zurückbewegung des rechten Armes in die Vorhebhalte; endlich Senken des Stabes in die Ausgangshaltung (mit Griff an beiden Enden). Dasselbe mit dem linken Arm.

b. Daran schließe sich sofort eine ähnliche Übung, wobei aber die Reihenfolge der 8 Bewegungen mit Seitheben des rechten Armes beginnt.

Bei der taktmäßigen Ausführung dieser Übungen rechne man auf jede Bewegung zwei Schrittzeiten.

Zwischen die Wiederholungen dieser Übungen schalte man z. B. ein: 2 Schottischhüpfe nach vorn mit links Anhüpfen und mit rechts Walzen, darauf 4 Schritte an Ort und sofort Zurückwalzen links mit 2 Schottischhüpfen und wieder 4 Schritte an Ort, aber nun mit allmählicher Vierteldrehung links oder rechts.

2. Die vorige Übung in Verbindung mit Rumpfdrehen, z. B.

a. derart, daß mit der Seitwärtsbewegung des rechten Armes aus dessen Vorhebhalte zugleich ein Rumpfdrehen rechts stattfindet, der Arm zuletzt in entgegengesetzter Richtung wie vorher gehalten ist, u. s. w.

b. Oder das Rumpfdrehen findet derart statt, daß die Haltung des Armes im Verhältnis zum Oberkörper unverändert bleibt.

3. Die Übung 1 in Verbindung mit Spreizbewegungen eines Beines. Z. B.: beim Vorheben des rechten Armes zugleich Vorstellen des linken Fußes (auf die Zehen); bei der Seitwärtsbewegung des Armes Seitspreizen links mit Niederstellen des linken Fußes, u. s. w.

4. Die Übung 1 in Verbindung mit Kniebeugwechsel. Z. B.: mit dem Vorheben des rechten Armes geschehe gleichzeitig Seitstellen links und Kniebeugen rechts, und mit den zwei folgenden Bewegungen des rechten Armes trete ein Kniebeugwechsel bei feststehenden Füßen ein.

b. Dasselbe geschehe bei der zweiten, mit Seitheben des rechten Armes beginnenden Art dieser Übung.

Werden diese Übungen im $^3/_4$-Takt ausgeführt, so kann als Zwischenübung auch das Hin- und Herwalzen mit je zweimal einem Schwenkhops und einem Dreitritt dienen, wobei aber beim Zurückwalzen nur eine $^3/_4$-Drehung gemacht wird.

5. Hochheben und Senken eines gestreckten Armes mit Griff desselben an der Stabmitte. Z. B.: den rechten Arm nacheinander vorheben, hochheben, vorsenken (schulterhoch); sodann wieder wagerechte Ausgangshaltung des Stabes; darauf dasselbe links. Endlich ähnliche Übungen aus der Seithebhalte des Armes. Im übrigen wie bei Übung 1. Der Stab bleibt auch hierbei am besten immer in senkrechter Haltung, weil dies zugleich eine gute Übung für das Handgelenk ist und die Stabhaltung bei allen Schülerinnen dadurch gleichmäßiger ausfällt.

Als Zwischenübung könnte jetzt z. B. angewendet werden: zweimal Schrittkehre im $^4/_4$-Takt vorwärts hin und her mit einem Schottischhupf je in der 2. und 3. Zeit, darauf 2 Wiegehüpfe an Ort und 4 Schritte an Ort mit allmählicher Vierteldrehung links oder rechts.

7. Abänderungen der genannten Übung in der Weise, daß Heben und Senken in verschiedenen Richtungen, z. B. Vorhochheben und Seitsenken, oder mehreremale, oder im Wechsel mit der wagerechten Bewegung des Armes erfolgen, sind leicht zu ersinnen.

8. Verbindungen des genannten Armhebens und -senkens mit andern Freiübungen. Z. B.:

a. Vorstellen links und zugleich Vorheben rechts mit Griff an der Stabmitte; alsdann Niederknien rechts mit Hochheben des Stabes, u. s. w.

b. Seitstellen links und zugleich Seitheben rechts mit Griff an der Stabmitte; sodann Rumpfbeugen links seitwärts mit Kniebeugen links und mit Hochheben des Stabes, u. s. w.

c. Verbindung von a. und b. in 8 Bewegungen, derart daß die ersten 3 Bewegungen wie bei a., die 3 folgenden wie bei b., die siebente wieder wie die erste bei a., die achte die Rückkehr zur Grundstellung ist, u. dergl. m.

Anmerk. Andre Übungen mit der erwähnten Stabhaltung, wie z. B. Armdrehen, Armbeugen und -strecken können hier füglich übergangen werden.

11. Gruppe. Wechsel von Hüpf- oder Schrittarten mit Stehen in einer bestimmten Stellung.

A. Hupfschritt und Stehen im Stand auf einem Bein mit Spreizhalte des andern. Z. B.:

1. 2 Schritte vorwärts, links antretend und mit wagerechter Stabhaltung bei gesenkten Armen, sodann Hupfschritt rechts vorwärts in den Stand auf dem rechten Fuße mit Rückspreizhalte des linken Beines und zugleich mit Hochschwingen des Stabes. Nachdem in der nächsten (4.) Zeit ruhiges Stehen stattfand, wird die Übung widergleich wiederholt. Diese Übung läßt sich beliebig lang während des Ziehens der offenen Flankenreihen in der Umzugsbahn oder in den Seitenlinien einer Gassenaufstellung fortsetzen.

2. Eine andere Anordnung ist diese: Nachdem die Übung zweimal (einmal mit links und einmal mit rechts Antreten) in 8 Zeiten ausgeführt wurde, hüpfen alle mit 4 Schottischhüpfen

links walzend wieder zurück, dabei $1^3/_4$ Drehung ausführend, und wiederholen das Ganze viermal.

3. Bei Aufstellung zweier Reihen in einer Gasse von etwa 6 Schritt Weite führen zuerst die ersten die bei 2. angegebene Bewegung (in 16 Zeiten mit 2 ganzen Drehungen beim Walzen) aus, sodann die zweiten. Darauf wechseln beide z. B. nach einem Vor- und Rückwogen oder nach einem Rad links oder rechts der Gegnerinnen in der Gassenmitte die Plätze, worauf das Ganze wiederholt, aber von den zweiten begonnen wird. Dann folge noch einmal die widergleiche Ausführung des Ganzen und zum Schlusse ziehen beide Reihen in Flanke nebeneinander durch die Mitte der Gasse an ihren Standort zurück oder auf die andre Gassenseite, dabei fortwährend den Wechsel zweier Schritte und des Hupfschrittes vorwärts, wie oben angegeben, wiederholend.

4. Ähnliche Übungen im $^3/_4$-Takt. Z. B. a. Je nach einem Schleifhops (oder einem Trittwechsel) und einem Schritt vorwärts, oder umgekehrt je nach einem Schritt und einem Schleifhops (oder Trittwechsel) folgt ein Hupfschritt in den Stand auf einen Fuß wie bei Übung 1 und ein 2 Zeiten dauerndes Stehen in dieser Stellung, u. s. w.

5. Oder: einem Wiegeschritt links seitwärts folgt ein Hupfschritt rechts seitwärts in den Stand auf den rechten Fuß mit Seitspreizhalte links („Stab rechts hoch"). Diesem Stehen folgt in der 7. Zeit ein Schwenkhops und ein Wiegeschritt nach links (oder ein Schwenkhops und ein Spreizzwirbeln), worauf das Ganze in widergleicher Weise wiederholt wird.

B. Geschritte und Stellungen im Wechsel.

Bei den nun folgenden Übungen wird aus einer der erlernten Geschrittarten im Gehen oder im Hüpfen unmittelbar in eine Stellung, welche am besten eine mit Kniebeugen oder mit Rumpfübungen und mit besonderen Arm- oder Stabhaltungen verbundene Schrittstellung ist, übergegangen und in dieser Stellung während einer mit der Dauer des Geschrittes in einem einfachen Verhältnis stehenden Zeit stillgestanden, woran sich meist die widergleiche Bewegung oder auch eine andere anschließt. Im übrigen verfahre man bei diesen Übungen wie bei den früher

genannten. Einige Beispiele, deren sich sehr viele finden lassen, mögen hier genügen.

6. Ein Doppelschottischhupf links vorwärts und sofort Vortritt rechts mit Rückneigen des Oberkörpers und mit Hochheben des Stabes (oder nur der Arme), in der achten Zeit Nachstellen des linken Fußes („Schlußtritt" links) mit Armsenken in die Grundstellung; in den nächsten 8 Zeiten Doppelschottischhupf rechts rückwärts, sodann Schleifschritt links rückwärts mit Vorneigen und mit Stabhaltung vor den Schultern (oder mit Armkreuzen); in der 16. Zeit Nachstellen des rechten Fußes in die Grundstellung); Wiederholungen je nach einer Vierteldrehung oder nach Zwischenübungen.

7. In 8 Zeiten: 2 Schottischhüpfe vorwärts mit rechts Walzen, links anhüpfend, sodann Vorstellen links mit Kniebeugen rechts und mit Rückneigen des Körpers („Stab hoch"); in den nächsten 8 Zeiten: 2 Schottischhüpfe rückwärts mit links Walzen und mit links Anhüpfen, sodann Rückstellen links mit Kniebeugen rechts und mit Vorneigen (Stab unterm linken Arm schrägtief nach vorn gesenkt), u. s. w.

8. 2 Kreuzhüpfe und ein Wiegehupf links seitwärts und sofort Seitstellen rechts mit Kniebeugen links und mit Seitneigen links, „Stab rechts hoch"; in den nächsten 8 Zeiten dasselbe widergleich.

9. Spreizzwirbeln links, Seittritt rechts und sofort Rückstellen links einwärts mit Rumpfdrehen links, „Stab hinter die linke Hüfte"; in den nächsten 8 Zeiten: Kreuzzwirbeln links im $^4/_4$-Takt, mit Trittwechseln (oder mit Schottischhupf oder mit Schleifhops) in den ersten 2 Zeiten und sofort Seitstellen links mit Kniebeugen rechts und mit Seitneigen rechts, „Stab links hoch"; in der 8. Zeit Schlußtritt links in die Grundstellung; alsdann in den nächsten 16 Zeiten das Ganze widergleich.

10. Schrittzwirbeln seitwärts links und in der 4. Zeit Vorstellen rechts einwärts mit Rumpfdrehen links, „Stab hinter die linke Hüfte"; nach 2 Zeiten Stehen dasselbe widergleich.

11. Schrittzwirbeln seitwärts links mit Schlußtritt rechts in der 4. Zeit, alsdann Seitstellen links mit Kniebeugen rechts und mit Seitneigen rechts, „Stab links hoch"; nach 3 Zeiten Stehen, dasselbe widergleich.

12. Schrittzwirbeln seitwärts links, Wiegeschritt rechts, 2 Kreuzzhupfe und ein Seittritt linkshin, darauf (in der 10. Zeit) Rückstellen rechts einwärts mit Kniebeugen links und mit Rumpfdrehen rechts, „Stab hinter die rechte Hüfte"; nach 2 Zeiten Stehen: das Ganze widergleich. Dasselbe auch mit Vorneigen („Stab vor die Schultern") statt mit Rumpfdrehen.

13. Schrittkehre links vorwärts im $^4/_4$-Takt (z. B. mit Trittwechseln in der 2. und 3. Zeit), sofort Rückstellen rechts mit Kniebeugen links und mit Vorneigen, Stab unterm rechten Arm schrägtief nach vorn gesenkt; nach 3 Zeiten Stehen Schrittkehre rechts vorwärts, sonst wie vorher, und sofort Rückstellen links mit Niederknien, „Stab hoch". U. s. w.

12. Gruppe. **Werfen und Fangen des Holzstabes.**

Der Zweck dieser Übungen ist neben dem, Bewegung den Mädchen zu geben, zugleich der, Auge und Hand zu üben und geschickt im raschen und sicheren Erfassen eines Gegenstandes zu machen. Als Mittel dient ein Stab von etwa 1 m Länge und bis 3 cm Dicke aus Eschen-, Buchen- oder Tannenholz, welchen die Schülerinnen, mit Griff an der Stabmitte und bei senkrechter Stabhaltung, sich einander zuwerfen und auffangen sollen. Man muß sich durch das anfangs beim Mißlingen der Übung entstehende Geräusch des fallenden Stabes von der Fortsetzung dieser Übungen nicht abschrecken lassen. Es verliert sich von selbst mit der wachsenden Geschicklichkeit der Übenden.

Besonders geeignet zur Ausführung dieser Übungen ist wieder die Aufstellung der Klasse in „Gassen", z. B. von je zwei Viererreihen, in welchen von Zeit zu Zeit ein Platzwechsel der Schülerinnen eintreten möge, damit jede Gelegenheit erhält, auch mit einer anderen Gegnerin zusammen zu üben. Die Breite der Gasse sei anfangs klein, etwa 3 bis 4 Schritte groß, werde aber später bei zunehmendem Geschick der Schülerinnen auch vergrößert.

Andere geeignete Aufstellungen für diese Übungen sind die Aufstellung in einer offenen Kreisreihe oder in mehreren derselben und namentlich die im Viereck von vier einzelnen.

Anfangs lasse man die Schülerinnen in freier Weise sich üben und fordere nur, daß der Stab stets an der Mitte gefaßt und in einem kleinen Bogen nach oben derart hinübergeworfen werde, daß er dabei möglichst lotrecht bleibe. Nach einiger Übung werde das Werfen jeweils auf ein besonderes Zeichen ausgeführt, endlich auch in bestimmten Zeitabschnitten wiederholt.

Es seien hier nur einige Übungsfälle angegeben, welche sich leicht vermehren lassen.

1. Werfen und Fangen nur eines Stabes durch zwei Gegnerinnen, und zwar a. nur mit der rechten, oder b. nur mit der linken Hand, oder c. abwechselnd mit rechter und linker Hand.

Auch so anzuordnen, daß in der einen Reihe der Gasse jede erste, in der Gegenreihe jede zweite mit Werfen beginnt.

2. Die Übung 1 im $^3/_4$- ($^4/_4$-) Takt wiederholt, d. h. je in der ersten von 3 (4) Zeiten erfolgt das Hinüberwerfen des Stabes. Nach viermaligem Werfen und Fangen durch dieselben Gegnerinnen verändern diejenigen, welche das Werfen begannen (oder die andern) ihre Plätze in je 12 (16) Zeiten.

3. Die Übung 2 derart, daß die Übenden mit gewissen Geschritten (z. B. im Wiegegang) an Ort oder hin und her gehen und das Werfen mit einem bestimmten Schritt erfolgt. Es führen z. B. alle nach derselben Richtung hin und her ein Kreuzzwirbeln und Wiegeschritt, alsdann Schwenkhopsen und Wiegeschritt, ferner Schrittzwirbeln mit raschem Nachstellen in der 3. Zeit und Wiegeschritt, endlich Schlaghopsen und Wiegeschritt aus, und diejenigen, welche den Stab halten, werfen ihn stets mit Beginn des Wiegeschrittes der Gegnerin zu; u. s. w.

4. Die Hand, welche den Stab werfen soll, wirft ihn zuerst senkrecht etwas in die Höhe, fängt ihn wieder auf und wirft ihn dann erst der Gegnerin zu.

5. Die eine Hand wirft den Stab senkrecht in die Höhe, die andre fängt ihn auf und wirft ihn sofort der Gegnerin zu.

6. Jede der Gegnerinnen hat einen Stab, beide werfen gleichzeitig den Stab mit der rechten (oder mit der linken) Hand hinüber und fangen mit derselben den Stab der Gegnerin auf.

7. Wie bei 6., aber die eine Hand wirft, die andere Hand fängt auf; auch in Verbindung mit einem Indiehöhewerfen wie bei Üb. 5.

8. Die eine der Gegnerinnen hat in jeder Hand einen Stab; sie wirft beide gleichzeitig der andern zu, oder einen rasch nach dem andern, wobei wieder eine bestimmte Weise des Auffangens angeordnet werden kann.

9) Ähnliche Übungen mit 3 und 4 Stäben, wobei ein Zusammentreffen der im Fluge befindlichen Stäbe vermieden werden muß.

10. Werfen und Fangen der Stäbe im Viereck der einzelnen.

a. 2 Stäbe werden rechts oder links im Viereck der vier Schülerinnen herumgeschickt, wobei zwei Gegnerinnen beginnen. Nach einer bestimmten Anzahl von Würfen tritt ein Platzwechsel von je zwei Schülerinnen ein (vergl. oben S. 18 u. f.), worauf Wiederholungen der Übungen in gleicher oder in ungleicher Weise folgen.

b. 2 Stäbe werden in entgegengesetzter Richtung im Viereck herumgeschickt, wobei 2 Nebnerinnen zuerst die Stäbe den andern oder sich selber zuwerfen; sonst wie a.

c. Beide Stäbe werden zuerst von derselben Schülerin nach entgegengesetzten Seiten geworfen, so daß die Gegnerin stets zwei Stäbe zugleich auffangen muß, sonst wie a.

d. 4 Stäbe werden gleichzeitig nach derselben Richtung im Viereck herumgeschickt, wobei jede Schülerin anfänglich einen Stab in der Hand hat.

e. Wie bei d., aber 2 Gegnerinnen beginnen mit je zwei Stäben.

f. Die 4 Stäbe werden in entgegengesetzter Richtung im Viereck herumgeschickt; alle 4 Schülerinnen werfen gleichzeitig. Hierbei kreuzen sich stets 2 Stäbe.

U. dergl. m.