

## **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**

Sechste Turnstufe

## Sechste Turnstufe.

Mädchen im (8. oder) 9. Schul-, im (14. oder) 15. Lebensjahr.

### I. Kurze Übersicht über die Klassenaufgaben.

1. Ordnungsübungen: zusammengesetzte Übungen in mannigfachster Art, meist in Reigenform, namentlich auch in der Aufstellung der Schülerinnen in Vierecken.

2. Gehen, Laufen, Hüpfen: zusammengesetzte Bewegungsfolgen verschiedenster Art, besonders auch ungleiche Hin- und Herbewegungen, sowie ungleiche Thätigkeiten der einzelnen.

3. Freiübungen im Stehen ohne und mit Belastung durch Handgeräte, besonders mit Hanteln; überdies Gesellschaftsübungen mit Holzstäben.

### II. Übungsbeispiele.

#### 1. Gruppe. Aufzüge mit Teilung der Klasse in 4 Abteilungen.

1. Teilung in der Saalmitte. Von je vier Schülerinnen der durch die eine Mittellinie ziehenden Flankenlinie aller zieht je eine von der Mitte des Saales nach einer der 4 Ecken desselben, z. B. die erste rechts schrägvorwärts, die zweite links schräg vorwärts, die dritte rechts schräg zurück, die vierte links schräg zurück.

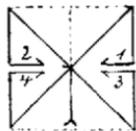


Fig. 26.

Von den Ecken aus ziehen die ersten und dritten, ebenso die zweiten und vierten einander entgegen und beim Zusammentreffen, als Stirnpaare vereinigt, nach der Mitte (Fig. 26). Hier machen die einzelnen der zusammentreffenden Paare eine Vierteldrehung nach der hinteren Saalseite und vereinigen sich

mit ihrer Gegnerin zu einem Stirnpaare. Diese Paare ziehen nun hintereinander nach der hinteren Saalseite weiter bis zur Bahn, in welcher die einzelnen der Paare nach außen zurückziehen, um beim Zusammentreffen abermals als Paare durch die Mitte zu ziehen. Nun wiederholt sich das ganze Verfahren, nur daß jetzt Paare dasselbe thun, was vorher von den einzelnen geschah.

2. Anfang wie vorher, bis zum Gegenzug der Ungrad- sowie der Gradzahligen. Diese ziehen aber jetzt in der Kette links oder rechts aneinander vorüber bis zur nächsten Ecke und von da aus zur Mitte zurück, von wo die ersten und dritten als Stirnpaare vereinigt einerseits und ebenso die zweiten und vierten anderseits in die Bahn nach innen zurückziehen. In dieser ziehen alle Paare nach der vorderen Saalseite, wo beim Zusammentreffen je zweier Paare durch Vierteldrehung der einzelnen nach der Mitte des Saales wieder die Säule der anfänglichen Paare entsteht, u. s. w.

3. Anfang wie vorher, bis nach dem Durchzug in der Kette die einzelnen an die Ecke der Bahn gelangen. Von hier ziehen sie jetzt nicht nach der Mitte, sondern in der Bahn weiter bis zum Zusammentreffen mit einer andern Abteilung (der ersten mit der zweiten, der dritten mit der vierten). Von da ab ziehen wieder 2 Säulen von Stirnpaaren durch die Mitte einander entgegen, in der Kette aneinander vorüber bis zur Bahn. Dort gehen die einzelnen der Paare nach außen in die Bahn bis zur nächsten Ecke und von hier nach der Mitte, wo nun die ersten und zweiten als Paare wieder nach innen (d. h. nach der hinteren Saalseite) zurückziehen und je einem dieser Paare eines der aus den dritten und vierten gebildeten folgt, u. s. w.

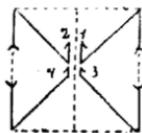


Fig. 27.

4. Anfang wie bei 1., bis nach der Teilung in 4 Abteilungen. Sobald diese aber in die Ecken der Bahnen gelangen, ziehen sie alle nach rechts in die Bahn bis zur Mitte der anstoßenden Seitenlinie derselben und von hier aus nach der Mitte des Saales (Fig. 28). Die sich hier begegnenden 4 Schülerinnen kreisen mit „ $\frac{1}{8}$ “ Stern rechts, bis jede zur zweitnächsten Diagonale gelangt (Fig. 28b.), durch welche sie nach der Ecke

der Bahn und wieder rechts in dieser weiter geht. Nachdem das

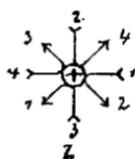
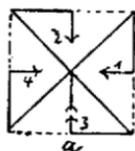


Fig. 28.

Ganze noch einmal wiederholt wurde, geht je ein Paar, aus einer ersten und einer zweiten bestehend, gefolgt von je einem Paare, aus einer dritten und einer vierten bestehend, nach einer Ecke der Bahn und rechts in dieser weiter, sodann

wieder nach der Mitte, wo das Ganze nun mit Paaren statt mit einzelnen wiederholt wird.

5. Ähnlich wie vorher, nur kreisen die vier in der Mitte sich begegnenden Schülerinnen jetzt im halben Stern und gehen dann erst nach außen in die Bahn; auch wird dieses Kreisen und nach außen Ziehen jetzt dreimal wiederholt.

6. Die Flankenlinie aller zieht von einer Ecke der Bahn nach der Mitte des Saales und teilt sich hier wieder genau wie bei Üb. 1 in 4 Abteilungen, welche aber jetzt von der Saalmitte nach den Mitten der Seitenlinien des Übungsplatzes (d. h. durch die Mittellinien) ziehen. Von hier aus ziehen die Abteilungen der ersten und der dritten gegeneinander und treffen an einer Ecke der Bahn zusammen, von wo aus sie, zu einer Säule von Paaren geordnet, gegen die Mitte ziehen. Ähnlich verfahren die Abteilungen der zweiten und der vierten (Fig. 29).

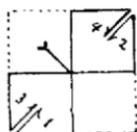


Fig. 29.

Beide Säulen ziehen nun in der Kette aneinander vorüber bis zur nächsten Ecke, von wo die einzelnen wieder nach außen in die Bahn ziehen, bis sie wieder mit je einer der entgegengesetzten Abteilungen zu einem Paar vereinigt nach der Mitte ziehen können. Dort reihen sich wieder die zweiten Paare hinter die ersten, u. s. w.

## 2. Gruppe. Ordnungsübungen im Laufe bei Aufstellung von je 4 einzelnen Schülerinnen im Viereck.

Die Aufstellung der Klasse in solchen „Vierecken der einzelnen“ erhält man am besten dadurch, daß, nachdem die Klasse in irgend einer Weise zu viere eingeteilt ist, zunächst jede zweite von zwei Viererreihen der Stirnlinie aller 6 bis 8 Schritte

vorwärts geht, worauf die zugehörige erste Reihe in ihrer Stellungslinie soweit nach links rückt, bis sie genau hinter der zweiten Reihe steht. Alsdann reiht sich jede zweite Schülerin jeder Reihe



Fig. 30.

vor die erste derselben, jede dritte vor die vierte in einem Abstand von etwa 3 kleinen Schritten, so daß der Abstand zwischen den einzelnen gleich der Reihenslänge ist. Darauf wenden sich alle der Mitte des Vierecks zu (Fig. 30).

Der Kürze halber seien in folgendem die erste und zweite als erstes, die dritte und vierte als zweites Paar (oder als letztes), die zweite und dritte als vorderes, die vierte und erste als hinteres Paar,

die erste und dritte als erste, die zweite und vierte als zweite Gegnerinnen bezeichnet.

Die nachbenannten Übungen sollen vorzugsweise als Grundlage für die Übungen im Laufe dienen, welche nie zu lang währen, dagegen häufig mit Gehen oder mit Stehen abwechseln sollen. Man bereitet diese Übungen dadurch vor, daß sie zuerst im Gehen einmal vorgeübt, sodann nach Befehl im Laufe ausgeführt und endlich in einem vorher bestimmten, regelmäßigen Wechsel, auch mit gewissen Zwischenübungen im Gehen, aufeinanderfolgen.

Selbstverständlich könnte man als Fortbewegungsweise statt des Laufes auch andere Hüpfarten, z. B. Hopsfergang, Galopp- oder Schottischhüpfen u. dergl. anwenden.

Gestattet der verfügbare Raum, die einzelnen in einer größeren als der oben angegebenen Entfernung voneinander im Viereck aufzustellen, so kann dadurch zweckmäßigerweise die Bewegungsdauer bei jeder einzelnen Übung entsprechend vergrößert werden.

### 1. Lauf um das Viereck.

a. Die erste läuft einmal um das Viereck, dabei rechts freisend, d. h. ihre rechte Seite der Vierecksmitte zuwendend, hinter den drei andern vorüber bis an ihren anfänglichen Standort zurück, wozu sie bei obiger Entfernung der einzelnen voneinander 16 Lauffschritte gebrauchen wird. Sodann geschieht dasselbe der Reihe nach auch von den andern. Darauf folgt in

ähnlicher Weise der Lauf um das Viereck mit links Kreisen. Dies Kreisen wird nun auch so angeordnet, daß nach je 16 Lauffschrittzeiten die nächste folgt.

b. Dasselbe mit der Anordnung, daß nach je 8 Lauffschritten schon eine andere folgt, und zwar jedesmal diejenige, an welcher die Vorauslaufende zuerst vorüber lief. Nach  $5 \times 8 = 40$  Lauffschrittzeiten werden alsdann alle an ihrem Standorte wieder angelangt sein. Wird die Übung fortgesetzt z. B. dreimal, so ist sie nach  $2 \times 32 + 40 = 104$  Zeiten vollendet.

c. Endlich ordne man folgenden Wechsel von Gehen und Laufen an: Jede geht 2 Seitsschritte in der Richtung nach ihrer Nebnerin zur Linken hin und ebenso her (mit Tuptritt vorn vorüber in jeder vierten Zeit), worauf alle mit 4 kleinen Schritten vorwärts nach der Mitte (zum „Begegnen“) und mit 4 Schritten rückwärts wieder an ihren Standort gehen. Darauf folge der einmalige Lauf um das Viereck mit rechts Kreisen und mit links Antreten, wie bei b., so daß dabei die erste vorausläuft. Nach 40 Lauffschrittzeiten folgt wieder die genannte Gehübung in 16 Zeiten, alsdann wieder das Laufen, das nun aber die zweite beginnt, u. s. w. Nach der viermaligen Ausführung folgt sofort die widergleiche Übung. Statt der zwei Seitsschritte hin und her, welche hierbei vorkommen, können auch Wiegeschritte oder Schrittzwirbeln im  $\frac{4}{4}$ -Takt u. dergl. gewählt werden; oder nach vollendetem Umlauf führen erst alle das „Begegnen“ in 8 Zeiten aus, alsdann geht diejenige, welche den nächsten Umlauf zu beginnen hat, zweimal die Schrittkehre im  $\frac{4}{4}$ -Takt vorwärts hin und her, u. s. w. Das Ganze dauert 320 Lauffschritt- und 128 gewöhnliche Schrittzeiten.

2. Lauf um das Viereck mit Umkreisen jeder einzelnen.

Dabei beginnt das Umkreisen mit Laufen vor der Umkreisenden vorüber, also von innen her. Diese Übung nimmt die doppelte Zeit in Anspruch wie die vorhergehende; im übrigen wie vorher. Vergl. auch unten die Ordnungsübungen in der 4. Gruppe.

3. Umkreisen der Nebnerin und Kreisen im Stern.

a. Die erste umkreist, von innen her beginnend, d. h. rechts, ihre Nebnerin zur Rechten (d. i. die zweite, Fig. 30) mit 12

Lauffschritten; alsdann verfährt ebenso jede andre der Reihe nach. Darauf umkreisen sich alle vier einmal im Stern rechts mit 12 Lauffschritten (a. = 60 Lauffschrittzeiten).

b. Nun beginnt wieder das Umkreisen der einzelnen, aber um die Nebnerin zur Linken, und zwar auch von innen her beginnend, also mit links Kreisen. Diesmal beginnt aber die zweite, ihr folgt die dritte u. s. w. Am Schlusse kreisen wieder alle im Stern links einmal.

c. Die dritte Folge beginnt die dritte, nun wieder mit Umkreisen der Nebnerin zur Rechten, diesmal aber von außen her, also mit links Kreisen. Ihr folgt die vierte, u. s. w. Am Schlusse kreisen alle wieder im Stern rechts einmal.

d. Bei der vierten Folge beginnt die vierte mit Umkreisen der Nebnerin zur Linken, ebenfalls von außen her, also rechts kreisend; ihr folgt die erste, u. s. w. Am Schlusse kreisen alle einmal im Stern links.

Die unmittelbare Aufeinanderfolge dieser Übungen beansprucht  $4 \times 60 = 240$  Lauffschrittzeiten. Bei Wiederholungen ordnet man auch Abänderungen in der Reihenfolge der einzelnen Bewegungen an. Auch kann hier wie bei den folgenden Übungen ein Knien der Umkreisten während des Umkreisens (in der 4. bis 9. Zeit) geordnet werden.

e. Ähnliche Übung mit Umkreisen der Gegnerin.

4. Die vorige Übung mit der Abänderung, daß die nachfolgende Schülerin beginnt, bevor die andere das Umkreisen vollendet hat.

Sobald z. B. die erste, die zweite rechts umkreisend, an dieser vorüber ist, beginnt letztere in der siebenten Lauffschrittzeit das gleiche Kreisen um die dritte, u. s. w. Das Kreisen der vierten wird alsdann in der 30. Zeit vollendet werden. Daran schließt sich sofort, ehe die vierte ihr Umkreisen vollendet hat, und zwar mit der 25. Zeit beginnend, das Rad links der ersten und dritten mit 12 Lauffschritten, dem sofort in den nächsten 12 Seiten das Rad links der zweiten und vierten folgt. Nach 48 Lauffschrittzeiten ist das Ganze vollendet und wird sofort wiederholt, nur daß jetzt die zweite das Umkreisen und später auch das Laufen im Rad mit der vierten beginnt. Bei der

zweiten und dritten Wiederholung der ganzen Übung beginnen in ähnlicher Weise die dritte und die vierte.

Wenn nach 192 Zeiten die vierfache Ausführung dieser Übung zu Ende ist, beginnt wieder die erste, aber diesmal mit Kreisen von außen her, dem später das Rad rechts folgt, u. s. w.

In ähnlicher Weise geschehe auch das Umkreisen der Nebnerin zur Linken.

5. Gleichzeitiges Umkreisen zweier Gegnerinnen um die anderen.

a. Die erste und die dritte umkreisen jede ihre Nebnerin zur Rechten von innen her mit 12 Lauffschritten. Sodann thun dasselbe die beiden andern. Nun folgt ebenso das Umkreisen der Nebnerin zur Linken und darauf das Umkreisen von außen her. Das Ganze beansprucht 96 Lauffschrittzzeiten und jede Schülerin hat 48 Lauffschritte gemacht.

Nun kreisen mit je 12 gewöhnlichen Schritten alle vier Schülerinnen einmal im Stern rechts, sodann einmal im Stern links.

b. Darauf kreisen wieder mit 12 Lauffschritten zugleich die erste und die dritte rechts um die zweite (die erste also von innen, die dritte, welche dabei der ersten vorangeht, von außen her). Sodann kreisen ebenso die zweite und die vierte um die dritte, dann wieder die Ungeraden um die vierte, die Geraden um die erste, worauf in ähnlicher Weise das Umkreisen links folgt.

Mit diesen 96 Lauffschritten wechselt alsdann das Gehen aller im Stern links und rechts.

Das Ganze (a. und b.) kann nun so wiederholt werden, daß das Umkreisen von den Geraden begonnen wird und in einer andern Reihenfolge wie vorher eintritt.

5. Ein weiterer Übungsfall ähnlicher Art ist der, wobei



Fig. 31.

drei zugleich um die vierte in gleicher Richtung kreisen, z. B. rechts (Fig. 31). Wird hierbei die vierte von den drei andern umkreist, so laufen diese in Flanke hintereinander um jene, und zwar die erste voraus, hinter ihr die dritte, hinter dieser die zweite. Dann werden in ähnlicher Weise der Reihe nach die dritte, die zweite und die erste umkreist, worauf ebenso das Umkreisen links geschieht, u. s. w.

6. Gleichzeitiges Kreifen zweier Rebnerrinnen um ihre andere Rebnerrin.

a. Es kreifen hierbei rechts mit 12 Lauffchritten zuerst die erste um die vierte und zugleich die zweite um die dritte, sodann ebenso die zweite und die dritte, darauf die dritte und die vierte, endlich die vierte und die erste um die andere Rebnerrin.

Nun gehen alle mit 16 gewöhnlichen Schritten die Kette links im Viereck, mit kleiner Kette links in dem 1. und 2. Paare beginnend.

b. Darauf wiederholt sich die vorige Übung, aber mit links kreifen und mit Kette rechts. Auch können jetzt die zweite und dritte beginnen.

c. Jetzt folge dasselbe, aber mit Umkreifen von innen her und mit Beginnen durch die dritte und vierte, woran sich die Kette links im Viereck anschließt, mit kleiner Kette in dem vorderen und in dem hinteren Paare beginnend.

d. Endlich werde das Ganze mit Umkreifen von außen her wiederholt, wobei die erste und vierte beginnen, u. s. w.

#### 7. Rad und Stern.

Beispielsweise mögen hier als aufeinanderfolgende Kreisbewegungen mit je 12 Lauffchritten folgende angegeben sein:

a. Rad rechts in dem ersten und zweiten Paar, sodann Rad links in dem vorderen und hinteren Paar; endlich Stern rechts aller; sofort von denselben Schülerinnen Rad links, rechts, Stern links.

Nach diesen 72 Lauffchritten folge eine Zwischenübung im Gehen, z. B.: Schrittfehre vorwärts hin und her, die erste beginnt, dann folgt die zweite u. s. f.; nach 24 Zeiten gehen alle 2 Wiegeschritte vorwärts zum Ring aller, gehen in diesem linkshin und rechtsher einen Trittwechsel mit Nachstellen in der 3. Zeit (oder 3 Galopp hüpfen seitwärts) und einen Wiegeschritt; alsdann gehen sie mit 2 Wiegeschritten rückwärts an ihren Platz zurück. Diese Gehübung dauert 48 Zeiten.

b. Nun folgt: Rad rechts der ersten Gegnerinnen (erste und dritte), Rad links der andern, Stern rechts aller; sodann Rad links der ersten Gegnerinnen, Rad rechts der andern, Stern links aller.

Daran schließt sich dieselbe Gehübung wie bei a., nur beginnt die dritte mit der Schrittkehre.

c. Wie a., jedoch mit Rad rechts im vorderen und hinteren Paar beginnend. Die Schrittkehre beginnt die zweite, und die ganze Gehübung wird mit rechts Antreten ausgeführt.

d. Wie b., jedoch mit Rad der zweiten Gegnerinnen beginnend. Die Schrittkehre geht zuerst die vierte, im übrigen wie bei c.

Die ganze Folge a.—d. währt 288 Lauf- und 192 gewöhnliche Schrittzeiten.

#### 8. Kleine Kette und Kette im Viereck.

Die kleine Kette von je zweien wird dabei mit 8 Schritten ausgeführt, wovon 6 geradeaus erfolgen und die 2 letzten, an Ort, mit einer halben Drehung verbunden sind. Zur Kette im Viereck sind 16 Schritte nötig.

a. Kleine Kette links und sofort rechts in den 1. und 2. Paaren, alsdann dasselbe in den vorderen und in den hinteren Paaren, darauf Kette links im Viereck, mit der kleinen Kette links in den 1. und 2. Paaren beginnend. Die widergleiche Übung schließt sich unmittelbar an. Das Ganze beansprucht 96 Lauffschritte.

Nun folge als Zwischenübung im Gehen: Vor- und Zurückwogen aller mit je 4 Schritten; zweimal Kreuzen des ersten und des zweiten Paares, die einzelnen derselben Hand in Hand; das erste Mal bilden die erste und zweite durch Hochheben der Hände ein Thor, unter dem die andern hindurchgehen, das zweite Mal ist es umgekehrt. Jede einzelne geht dabei 4 Schritte vorwärts und kehrt sich dann mit 4 Schritten an Ort in entsprechender Richtung um. In den nächsten 16 Zeiten kreuzen sich ebenso das vordere und das hintere Paar, wobei zuerst die zweite und dritte das Thor bilden. Den Schluß dieser 48 Zeiten währenden Übung bildet ein nochmaliges Vor- und Rückwogen aller.

b. Kleine Kette links und rechts der ersten und dritten, dann der zweiten und vierten, sofort Kreisen jener links um das Viereck mit 16 Lauffschritten; darauf kleine Kette rechts und links der zweiten und vierten, dann der anderen und Kreisen rechts der ersteren um das Viereck (96 Zeiten).

Die nun folgende Zwischenübung im Gehen ist ähnlich der bei a. genannten, nur kreuzen sich zuerst das vordere und das hintere Paar, und das vordere Paar bildet zuerst das Thor.

c. Wie a., nur fangen die zweite und dritte, die vierte und erste mit der kleinen Kette rechts unter sich an.

Bei der Gehübung bilden jetzt zuerst die zwei letzten das Thor.

d. Wie b., nur beginnen die zweiten Gegnerinnen mit der kleinen Kette rechts und links, und bei der Gehübung bilden zuerst die erste und vierte das Thor.

Anmerk. Zu dieser Übung, im Gehen ausgeführt, kann auch das Lied Nr. 24 im Liederbuch von Singer und Steyer (Leipzig 1878) gesungen werden.

### 9. Kreisen mit Platzwechsel.

Dabei vertauschen je zwei von den vier im Viereck stehenden Schülerinnen ihre Plätze miteinander, nachdem sie vorher die andern in irgend einer Weise umkreist haben. Diesen Platzwechsel nehmen entweder zwei Gegnerinnen oder 2 Nebnerinnen zugleich vor. Die Arten des Kreisens derselben um die andern sind meist schon im II. Teile, Seite 224 u. f., sowie oben Seite 18 u. f., erwähnt. Als Beispiel möge hier noch die Anordnung einer Folge einiger dieser Übungen unter sich und mit Zwischenübungen im Gehen eine Stelle finden.

a. Die erste und dritte umkreisen links ihre Nebnerin zur Linken, laufen an den Standort ihrer Gegnerin (II, S. 325, Fig. 83), wo sie mit dem 12. Lauffschritt anlangen, und laufen sofort in den nächsten 12 Zeiten in der kleinen Kette rechts und links an ihrer Gegnerin zweimal vorüber. Hierauf thun dasselbe die anderen zwei. Das Ganze wird einmal wiederholt, so daß nach 96 Lauffschrittzzeiten jede wieder an ihrem früheren Standort ist.

Nun wogen alle mit je 4 kleinen Schritten vor- und rückwärts und stellen sich in den nächsten 8 Zeiten im Stern rechts auf. In dieser Stellung gehen alle mit Trittwechsel-Zwirbeln und Zweistampf an Ort (vergl. Seite 67) nach außen und nach innen, kreisen alsdann im Stern rechts mit 8 Schritten und gehen in den nächsten 8 Zeiten wieder an ihren anfänglichen Standort zurück. Das Ganze ist in 48 gewöhnlichen Schrittzzeiten vollendet.

b. Die erste und dritte kreisen erst links um ihre Nebnerin zur Linken und sofort (ohne zuvor an ihren Standort zurückzufahren) rechts um ihre Nebnerin zur Rechten und begeben sich darnach unmittelbar an den Standort ihrer anfänglichen Gegnerin



Fig. 32.

(Fig. 32), wo sie nach 24 Lauffschritten anlangen. Die dabei sich Begegnenden weichen sich nach rechts aus. Dasselbe thun alsdann die beiden andern, worauf das Ganze einmal wiederholt wird.

Die nun folgende Gehübung ist ähnlich wie bei a., nur wird das Trittwechsel-Zwirbeln ersetzt durch ein Kreuzzwirbeln im  $\frac{4}{4}$ -Takt mit Trittwechsel in den zwei ersten Zeiten und durch einen darauffolgenden, in gleicher Weise veränderten Wiegeschritt.

c. Wie a., es beginnen jedoch die zweiten und vierten, und zwar mit rechts Kreisen um ihre Nebnerin zur Rechten, und sie laufen darnach zuerst in der kleinen Kette links aneinander vorüber.

Die Gehübung wird darnach im Stern links ausgeführt.

d. Wie b., jedoch mit ähnlichen Abänderungen, wie sie von a. unter c. angegeben werden.

Anmerk. Ähnliche Anordnungen mit Platzwechsel je zweier Nebnerinnen oder von allen gleichzeitig sind leicht zu finden.

10. Wechsel der Aufstellung im Viereck und derjenigen in einer Linie.

a. Schwentmühle des Doppelpaares. In 4 gewöhnlichen Schrittzeiten reihen sich alle vier auf der zwischen der ersten



Fig. 33.

und dritten befindlichen Diagonale nebeneinander zur Schwentmühle links (Fig. 33). Sofort folgen

12 Lauffschritte mit Schwentmühle links und mit Umkehren der einzelnen nach innen (in der 10. bis 12. Zeit), darauf ebenso Schwentmühle rechts.

Alsdann gehen in den nächsten 4 Zeiten alle an ihren anfänglichen Standort im Viereck zurück und wagen mit je 4 Schritten vor- und rückwärts.

Nun wiederholt sich das Ganze auf der andern Diagonale, wobei die zweite und vierte außen stehen.

In ähnlicher Weise wird jetzt auch die Schwentmühle rechts und links zweimal ausgeführt.

Das Ganze beansprucht  $4 \times 24 = 96$  Lauffschritte und  $4 \times 16 = 64$  gewöhnliche Schritte.

b. Zurückziehen der Flankenreihe. In gleicher Weise wie bei a. reihen sich die vier auf den Diagonalen viermal zu einer Flankenreihe, an deren Spitze der Reihe nach die erste, zweite u. s. w. steht. Nach jeder dieser Reihungen macht die Flankenreihe mit je 6 Lauffschritten zweimal das Zurückziehen links und zweimal rechts oder umgekehrt, worauf wieder wie bei a. die Umwandlung der Reihe zum Biereck und das Vor- und Rückwärtsgehen der einzelnen stattfindet.

c. Kette in der Flanken-Bierecklinie bei Gegenüberstellung von je zweien. Diese Kette wird abwechselnd links oder rechts mit je 24 Lauffschritten ausgeführt. Im übrigen wie vorher.

d. Vorüber- und Gegenzug zweier Flankenpaare. Die sich auf der Diagonale gegenüberstehenden Flankenpaare (Fig. 34) ziehen mit 6 Lauffschritten links aneinander vorüber und ziehen mit den nächsten 6 Lauffschritten links zurück, worauf sie dasselbe rechts wiederholen. Nach der nächsten Reihung verfahren die Flankenpaare umgekehrt. Im übrigen wie vorher.

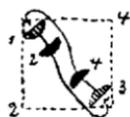


Fig. 34.

Anmerk. Ähnliche Übungen mit andern Umwandlungen des Bierecks z. B. zur Stirnlinie oder zur Stiensäule u. s. w. und mit andern Ordnungsübungen, z. B. mit Schwenkungen, sind leicht zu finden.

### 3. Gruppe. Geschrittwechsel in geradem Takte, in Verbindung mit Ordnungsübungen im Biereck der einzelnen.

Die hier und in den folgenden Gruppen beschriebenen Übungsfolgen haben den Zweck, durch Wiederholungen der früher erlernten Geschrittarten in mannigfaltigen und wechselnden Verbindungen den Schülerinnen wieder vielerlei Bewegung in einer zugleich ihre Gewandtheit und Fertigkeit fördernden und sie möglichst ansprechenden Weise zu gewähren.

Die Aufstellung der Klasse sei dieselbe wie bei den in den vorhergehenden Gruppen genannten Übungen.

1. Geschritte mit Schottischhüpfen und mit Drehungen; Rheinländer=Polka.

A. a. Die vier im Viereck aufgestellten Schülerinnen gehen 4 kleine Schritte nach der Mitte des Vierecks und 4 Schritte zurück und hüpfen alsdann linkshin (d. h. gegen die Nebenerin zur Linken hin): einen Kreuzwirbel und einen Wiegeschritt, beide Geschritte im  $\frac{3}{4}$ -Takt, mit Schottischhupf je in den ersten zwei Zeiten; darauf dasselbe rechtsher. Alsdann gehen sie wieder, wie im Anfange mit je 4 Schritten vor- und rückwärts (a. = 32 Zeiten).

b. Die erste hüpfst mit 2 Schottischhüpfen, links anhöpfend und rechts walzend, zur dritten („Besuchen“) und nimmt in den nächsten 4 Zeiten mit dieser, als rechter Führerin des Paares („Dame“), Tanzfassung, Gesicht nach der Vierecksmitte. Darauf walzen beide rechts mit „Rheinländer=Polka“ (Üb. 11., S. 75) an den früheren Standort der ersten und ebenso links walzend wieder zurück, worauf in den nächsten 8 Zeiten die erste an ihren anfänglichen Standort zurückkehrt und schließlich alle die Kette rechts im Viereck gehen, mit der kleinen Kette rechts im 1. und im 2. Paar beginnend (b. = 64 Zeiten).

B. Wie A., nur ist jetzt die Seitbewegung aller: Schritt-wirbeln im  $\frac{3}{4}$ -Takt mit Schottischhupf in den zwei ersten Zeiten, und mit nachfolgendem Seitenschritt und Tuptritt vorn vorüber hin und her, das Ganze zuerst linkshin, dann rechtsher. Das „Besuchen“ geschieht hier durch die zweite, die Kette rechts im Viereck beginnt mit der kleinen Kette der zweiten und dritten, der ersten und vierten.

C. Wie A., nur ist die Seitbewegung aller linkshin wie bei A., rechtsher wie bei B., und es „besucht“ die dritte die erste; zuletzt Kette links im Viereck, sonst wie bei A.

D. Wie A., aber die Seitbewegung aller ist linkshin wie bei B., rechtsher wie bei A., und die vierte „besucht“ die zweite (A. bis D. = 384 Zeiten).

Anmerk. Als vorbereitende Übung für den Wechsel b. in obigem Tanzreigen kann auch folgende Anordnung dienen: Im Viereck der einzelnen tanzt zuerst in 32 Zeiten die erste mit der zweiten in Tanzfassung, gegen das andere Paar hin und wieder zurück, den Rheinländer=Polka-

Schritt mit je  $1\frac{1}{2}$ -Drehung. Alsdann gehen alle die Kette rechts im Viereck, wobei die erste und vierte, die zweite und dritte unter sich mit der kleinen Kette beginnen. Darauf tanzt die zweite und dritte den Rheinländer-Polka-Schritt gegen die andern hin und und es folgt wieder die Kette rechts im Viereck, diesmal mit der kleinen Kette der ersten und zweiten, der dritten und vierten beginnend. Darnach tanzen die dritte und vierte zusammen, zuletzt die vierte und erste, wobei jedesmal die Kette links im Viereck folgt.

2. Rad der Nebnerinnen; Seitbewegung hin und her mit Doppelschottisch und mit Kreuzwirbeln; Kreisen im Stern mit Schleishopfen und mit Schottischhüpfen.

a. Rad rechts in dem ersten und zweiten Paar mit 8 Schritten; am Schlusse desselben Stellung beider auf der entsprechenden Viereckseite, die zweiten und vierten mit dem Rücken, die erste und dritte mit dem Gesicht nach der Mitte (8 Zeiten).

b. Alle linkshin (nach außen): Kreuzwirbeln im  $\frac{1}{4}$ -Takt, mit Schottischhupf in den zwei ersten Zeiten, und Doppelschottischhupf; sodann rechtsher (nach innen): Kreuzwirbeln in 6 Zeiten, mit Doppelschottischhupf in den ersten 4 Zeiten, und Schottischhupf (16 Zeiten).

c. Abermals Rad rechts derselben Paare und Zurückkehren jeder einzelnen an ihren anfänglichen Standort, darauf Vorwärtsgehen aller nach der Mitte und Aufstellung daselbst zum Stern (16 Zeiten).

d. Kreisen im Stern links mit dreimal Schleishopfen und 2 Schritte an Ort mit Umkehren nach innen, alsdann Kreisen im Stern rechts mit 3 Schottischhüpfen und 2 Schritten (16 Zeiten).

e. Zurückgehen aller an ihren anfänglichen Standort (8 Zeiten). Das Ganze, a. bis e., wird noch dreimal wiederholt; beim zweitenmal beginnen die vorderen und hinteren Paare mit Rad rechts. Die dritte und vierte Ausführung der Übungsfolge sind widergleich der ersten und zweiten.

3. „Begegnen“ der Nebnerinnen; Ring derselben und Ring aller; Galoppsschritte und Schleishopfen.

a. Mit 2 Seitsschritten linkshin, die erste und dritte mit Vierteldrehung rechts, und ebenso rechtsher, die Herbewegung mit etwas kleineren Schritten, begegnen sich die erste und zweite und stellen sich zum Ring, Hand in Hand, auf; desgleichen die zwei andern (8 Zeiten).

b. Im Ring der Paare links hin: 3 Galoppschritte und Nachstellschritt in der 4. Zeit, ein Wiegeschritt im  $\frac{3}{4}$ -Takt mit Galoppdoppelschritt in den zwei ersten Zeiten; sodann rechts her: 3 Schleifhüpfe, der zweiten mit Kreuzen vorn vorüber, und 2 Tritte an Ort (16 Zeiten).

c. Alle gehen in 4 Zeiten zurück an ihren Standort, wogen mit je 4 Schritten nach der Mitte vor- und rückwärts und ordnen sich in den nächsten 4 Zeiten zum Ring aller (16 Zeiten).

d. In Ring aller, links hin beginnend: 3 Galoppschritte und Tupschritt vorn vorüber in der vierten Zeit, alsdann 3 Wiegeschritte im  $\frac{3}{4}$ -Takt, den ersten mit Galoppdoppelschritt, die beiden andern mit Schleifhüpfen in den zwei ersten Zeiten (16 Zeiten).

e. Alle zurück (mit Umkehren) an ihren anfänglichen Standort (8 Zeiten).

Das Ganze dreimal wiederholt; die zweite Ausführung beginnt mit Ring in dem vorderen und in dem hinteren Paar; die dritte und vierte mit Ring der ersten, dann der zweiten Gegnerinnen; auch sind diese letzteren Ausführungen widergleich den ersteren.

4. Kleine Kette; Kette im Viereck; Geschrittwechsel mit Schrittkehre, Schritt- und Spreizzwirbeln, u. s. w.

a. Kleine Kette links und rechts in den Paaren, mit je 8 Schritten (16 Zeiten).

b. Die erste, in der Diagonale des Vierecks links antretend: Schrittkehre im  $\frac{3}{4}$ -Takt, mit Schottischhupf in der 2. und 3. Zeit, vorwärts hin und her; sodann seitwärts hin und her: Doppelschottischhupf, 2 Kreuzhüpfe und Wiegehupf.

Gleichzeitig: die dritte dasselbe, aber in umgekehrter Reihenfolge, d. h. die Schrittkehre zuletzt (16 Zeiten).

c. Kette im Viereck mit Gehen, beginnend mit der kleinen Kette links in dem 1. und 2. Paar (16 Zeiten).

d. Alle seitwärts nach der Nebuerin zur Linken hin und sodann wieder her: Schritzwirbeln im  $\frac{3}{4}$ -Takt, mit Schottischhupf in der 2. und 3. Zeit, 2 Wiegehüpfe, Spreizzwirbeln (rechts) mit Schlußtritt, Nachstellschritt seitwärts und Wiegehupf (16 Zeiten).

Biermalige Ausführung des Ganzen; beim zweitenmal Beginn mit der kleinen Kette links in dem vorderen und hinteren Paar, desgleichen bei der Kette im Viereck; die Schrittkehre zuerst von der zweiten ausgeführt. Das dritte und vierte Mal widergleich der ersten und zweiten Ausführung; dabei zuerst die Schrittkehre durch die dritte, sodann durch die vierte ausgeführt.

5. Umwandlung des Vierecks zur Säule der Stirnpaare; Walzen, Hinterreihen nach außen; Doppelschottisch, Schritt- und Spreizzwirbeln.

a. Alle gehen 4 kleine Schritte nach der Mitte und ordnen sich dort in den nächsten 4 Zeiten als Säule zweier Stirnpaare, die zwei ersten vorn.

b. Hin und her Walzen der Paare in Tanzfassung mit je 2 Doppelschottischhüpfen, hin mit rechts Drehen, her mit links Drehen (16 Zeiten).

c. Zweimal Hinterreihen nach außen der einzelnen des vorderen Paares hinter die des hinteren Paares, welches dabei mit 4 kleinen Schritten vorwärts geht (8 Zeiten).

d. Alle seitwärts nach außen: Schritzwirbeln mit Nachstellen in der 4. Zeit, ein Doppelschottischhupf; alsdann nach innen: Spreizzwirbeln mit Schluß- (oder Seit-) Tritt in der 4. Zeit und ein Doppelschottischhupf (16 Zeiten).

e. In den nächsten 8 Zeiten gehen alle an ihren anfänglichen Standort zurück.

Das Ganze viermal, so daß beim zweiten Mal die zweite und dritte, beim dritten Mal die dritte und vierte, beim letzten Mal die vierte und erste in der Säulenstellung aller vorn sind.

6. Es mögen hier noch einige Geschrittwechsel angegeben sein, welche in ähnlicher Weise wie die oben erwähnten mit Ordnungsübungen im Viereck in Verbindung zu bringen sind:

a. Seitwärts hin: Nachstellschritt, Hüpfen mit Kreuzzwirbeln, Nachstellschritt, Wiegehupf; her: Kreuzzwirbeln und Wiegeschritt, beides im  $\frac{1}{4}$ -Takt mit Kreuzhupf je in der 4. Zeit.

b. Seitwärts hin: Kreuzhupf und Kreuzzwirbeln, Kreuzhupf und Wiegeschritt; her: Kreuzzwirbeln und Wiegeschritt, beides im  $\frac{1}{4}$ -Takt, mit Schleifhopsen je in der ersten und zweiten (oder in der dritten und vierten) Zeit.

c. Seitwärts hin: 2 Kreuzhüpfе, Hupf mit Kreuzwirbeln, 2 Kreuzhüpfе, Wiegehupf; her: Kreuzhupf, Nachstellschritt, 2 Kreuzhüpfе, Wiegeschritt.

d. Seitwärts hin und her: Schottischwirbeln und Zweifstampf (16 Zeiten); alsdann vorwärts hin wie her: ein Doppelschottischhupf mit halber Drehung und zweimal ein Seitsschritt mit Tuptritt vorn vorüber in jeder zweiten Zeit (16 Zeiten).

e. Ungleiche Bewegungen der einzelnen; die eine: mit je 2 Schottischhüpfen vorwärts rechts Walzen und zurück mit links Walzen (1. Teil); sodann 2 Seitsschritte hin und wieder her mit Tuptritt vorn vorüber in jeder 4. Zeit („Seitwogen“; 2. Teil); darauf 2 Doppelschottischhüpfе seitwärts hin und her (3. Teil), endlich Kreuzhupf und Wiegeschritt seitwärts hin und her (4. Teil). Die zweite beginnt gleichzeitig diesen Geschrittwechsel mit dem 2. Teil, die dritte mit dem dritten Teil, u. s. w.

f. In ähnlicher Weise wie bei e. werden folgende Geschrittwechsel ausgeführt: zweimal Schrittkehre vorwärts hin und her im  $\frac{1}{4}$ -Takt, mit Schleifhopsen in jeder 2. und 3. Zeit, als 1. Teil; „Seitwogen“ (oder 2 Kreuzhüpfе und ein Wiegehupf seitwärts hin und her) als 2. Teil; zweimal Schritzwirbeln seitwärts hin und her, ebenfalls im  $\frac{1}{4}$ -Takt mit Schleifhopsen in jeder 2. und 3. Zeit, als 3. Teil; ein Nachstellschritt und ein Wiegehupf, seitwärts hin und her, als 4. Teil. U. s. w.

#### 4. Gruppe. Geschrittwechsel im $\frac{3}{4}$ -Takt in Verbindung mit Ordnungsübungen im Viereck der einzelnen.

Es können hier ganz ähnliche Anordnungen wie bei den Übungen der vorigen Gruppe getroffen werden. Darum genügt wohl die Angabe weniger Beispiele.

1. Geschrittwechsel von Schwenthops, Schrittkehre und Wiegeschritt, von den einzelnen in ungleicher Reihenfolge ausgeführt, im Wechsel mit Umkreisen.



Fig. 35.

a. Die erste geht mit 24 Schritten in einer Schlangelinie an den drei anderen vorüber, dabei zuerst die dritte (ihre Gegnerin) rechts ganz, alsdann die vierte links halb und endlich die zweite rechts ebenfalls halb umkreisend (Fig. 35). Zugleich umkreist

in den ersten 12 Zeiten die zweite rechts um die dritte, dabei der ersten vorausgehend, in den letzten 12 Zeiten die dritte rechts um die vierte, dabei der ersten nachfolgend (24 Zeiten).

b. Darauf geht die erste, in der Richtung der Diagonale, zweimal die Schrittkehre, links antretend, vorwärts hin und her und darauf 2 Wiegeschnitte an Ort (1. Teil); sodann führt sie seitwärts hin und her einen Schwenkhops und einen Wiegeschnitt aus (2. Teil). Gleichzeitig beginnt die zweite diesen Geschnittwechsel mit dem 2. Teil desselben, die dritte denselben mit dem abgeänderten ersten Teil, indem sie nämlich die 2 Wiegeschnitte der Schrittkehre vorausgehen läßt; die vierte beginnt mit dem 2. Teil und läßt diesem den abgeänderten 1. Teil folgen (24 Zeiten).

c. In den nächsten 24 Zeiten: zuerst Umkreisen links der ersten durch die zweite und zugleich der dritten durch die vierte; darauf Umkreisen rechts der vierten durch die erste und zugleich der zweiten durch die dritte.

Das Ganze (a.—c.) wird viermal (in  $4 \times 72 = 288$  Zeiten) ausgeführt. Beim zweiten Mal verfährt die zweite wie vorher die erste, u. s. w. Man könnte alsdann noch die widergleichen Ausführungen folgen lassen.

2. Ähnliche Übungsfolge wie vorher.

a. Die erste geht mit 24 Schritten außen an der vierten (hinten) vorüber, umkreist links die dritte und geht sodann außen an der zweiten (hinter ihr) vorüber an ihren anfänglichen Standort zurück (Fig. 36). Zugleich kreist in den ersten 12 Zeiten die zweite rechts um die dritte, sodann in den folgenden 12 Zeiten die vierte ebenfalls um die dritte (welche man dabei auch niederknien lassen kann; 24 Zeiten).



Fig. 36.

b. Die erste führt in der Richtung der Diagonale vorwärts hin und her einen Schwenkhops und eine Schrittkehre aus, links anhöpfend (1. Teil); darauf folgt links hin ein Schwenkhops und ein Wiegeschnitt (2. Teil), rechts her ein Kreuzwirbeln mit Hopsen in der dritten Zeit und ein Wiegeschnitt (3. Teil). Gleichzeitig beginnt die dritte diesen Geschnittwechsel mit dem 2. Teil, dem der 3., dann der 1. folgt. Die zweite und vierte aber üben nur die zwei letzten Teile, jene mit dem 2.,

diese mit dem 3. Teil beginnend, jedoch diese Aufeinanderfolge zweimal ausführend (24 Zeiten).

c. Alle gehen nun in 24 Zeiten die Kette im Viereck, mit der kleinen Kette links in den Paaren beginnend.

Im übrigen wie bei Übung 1.

3. Weitere Beispiele ähnlicher Art sind nicht un schwer zu finden. Z. B. was die den Geschrittwechseln folgende Ordnungsübung anlangt, so kann diese eine Abänderung von der bei Übung 1, Seite 112 genannten sein, die darin besteht, daß die Gegnerin nur halb und sodann eine der Nebnerinnen völlig umkreist wird. Oder sie kann eine Abänderung von der bei Übung 2 genannten sein, in der Weise, daß erst eine Nebnerin umkreist und sodann hinter den beiden anderen vorübergegangen wird, oder umgekehrt, u. s. w.

Um andere zusammengesetzte Geschrittwechsel aufzufinden, ist es nützlich, sich zuvor klar zu machen, welche Schritte eine Fortsetzung der Bewegung nach derselben Richtung (namentlich seitwärts) hin möglich machen („Anschluß-Geschritte“) und welche Schritte diese Bewegung abschließen („Abschlußgeschritte“), d. h. so beschaffen sind, daß ihnen unmittelbar die Bewegung nach der entgegengesetzten Richtung hin folgen kann.

Solche „Anschlußgeschritte“ im ungeraden Takte sind: 3 Galopp hüpf; ein Galoppdoppelschritt mit Nachstellen in der 3. Zeit; 3 Kreuzhüpf; 1 Kreuzhupf und ein Nachstellschritt, oder umgekehrt; Kreuzwirbeln; Schlaghopsen; Schwent hopsen; Schritzwirbeln mit raschem Nachstellen in der 3. Zeit.

„Abschlußgeschritte“ im ungeraden Takte sind: 3 Galopp schritte; ein Galoppdoppelschritt mit Tuptritt vorn vorüber in der 3. Zeit; Dreitritt; Dreitritthupf; Wiegeschritt; ein Kreuzhupf und ein Wiegehupf; 2 Kreuzhüpf und Seit schreiten; Schrittlehre; Schritzwirbeln; Spreizhopsen; Spreizwirbeln.

4. Um die Mühe des Auffuchens den Lesern dieses Buches zu ersparen, mögen hier noch einige Geschrittwechsel im ungeraden Takte und mit ungleicher Hin- und Herbewegung (seitwärts) genannt werden.

a. Seitwärts hin: 3 Kreuz- (Galopp-) Hüpf und ein Wiegeschritt; her: Schritzwirbeln mit raschem Nachstellen und sofort

Wiegeschritt; abermals hin: wie vorher; wieder her: Schritzwirbeln, Nachstellen in der 4. Zeit und 2 Zeiten lang Stehen. Alsdann Wiederholung des Ganzen in widergleicher Weise (48 Zeiten).

b. Wie a., aber mit Vertauschung der drei Kreuzhüpfе und des Schritzwirbelns, d. h. hin und her umgekehrt wie bei a.

c. Wie a. oder b., aber Kreuzwirbeln statt des Schritzwirbelns und Schwenthops statt der drei Kreuzhüpfе.

d. Hin: Schlaghops und Schritzwirbeln; her: Schlaghops und Wiegeschritt; im übrigen wie bei a. und bei b.

e. Die Hinbewegung wie bei d., die Herbewegung wie bei a., oder umgekehrt.

f. Hin: Kreuzwirbeln (oder: Schwenthops) und Spreizhops; her: wie bei a., oder umgekehrt.

g. Hin: ein Nachstellschritt, ein Kreuzhupf und ein Spreizhops; her: Schwenthops und Spreizwirbeln, oder umgekehrt; im übrigen wie bei a.

h. Seitwärts hin: 3 Galopphüpfе, Kreuzwirbeln, Galoppdoppelschritt mit Nachstellen in der 3. Zeit, Wiegeschritt; her: Galoppdoppelschritt mit Nachstellen in der 3. Zeit, Kreuzwirbeln, 3 Galopphüpfе, Wiegeschritt (24 Zeiten).

i. Seitwärts hin: 3 Galopphüpfе, ein Schlaghops, Kreuzwirbeln, Wiegeschritt; her: 2 Schlaghopsе, Schritzwirbeln mit raschem Nachstellen in der 3. Zeit, Wiegeschritt.

k. Seitwärts hin: Dreitritzwirbeln (oder Zwiwbeln mit 3 Dreitritthüpfеn) und Zweistampf (Stehen in der 12. Zeit); her: Schwenthops, Schritzwirbeln mit raschem Nachstellen in der 3. Zeit, Schwenthops, Wiegeschritt.

l. 2 Spreizhopsе seitwärts hin und her, Kreuzwirbeln mit Hopfen in der 3. Zeit, Wiegeschritt; nach der andern Seite: Spreizwirbeln, Wiegeschritt, Schwenthops, Zweistampf und Stehen in der 3. (24.) Zeit.

m. Nach vorn 2 Dreitritthüpfе, links Anhüpfеn, mit rechts Walzen, zweimal Schrittfеhre vorwärts hin und her, 2 Dreitritthüpfе rückwärts (ohne Walzen), Spreizwirbeln mit Rückschritt, Zweistampf und Stehen in der 24. Zeit.

n. 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her mit Hüpfеn in

jeder ersten Zeit („Wiegehupfschritte“), Schrittkehre vorwärts, Dreitritt rückwärts; alsdann abermals 2 Wiegeschritte der vorigen Art, Schrittkehre vorwärts, Zweistampf (an Ort) und Stehen in der 3. Zeit. U. s. w.

### 5. Gruppe. Ordnungsübungen und Geschrittwechsel im Viereck der Paare.

Das Viereck der Paare kann aus der Stirnlinie von 4 Paaren z. B. auf folgende Weise hergestellt werden: Das erste, rechts von den andern stehende Paar sowie das dritte gehen 4 Schritte vorwärts, schwenken um ihre Mitte gegeneinander (mit  $\frac{1}{4}$  Schwenkung in 2 Zeiten) und gehen noch 2 Schritte rückwärts. Das vierte Paar geht mit dem dritten gleichzeitig vorwärts, aber noch 2 Schritte weiter, schwenkt dann rechts, geht wieder vor und stellt sich, nach einer abermaligen Viertelschwenkung rechts, dem an Ort verbliebenen zweiten Paar gegenüber.

In den nachfolgenden Beispielen ist die Entfernung zweier sich gegenüberstehenden Paare in der Größe von 6 bis 8 Schritten angenommen. Auch ist die Reihenfolge der Paare im Viereck so gedacht, wie es bei dem bekannten Gesellschaftstanz, dem sog. Lanciers, üblich ist, nämlich so, daß dem 1. Paar das 2. gegenübersteht und das 3. sich rechts vom 1. Paar befindet (Fig. 37). Dies kann ohne Nummeränderung in einem nach oben erwähnten Art gebildeten Viereck dadurch erzielt werden, daß man darin das 1. und das 4. Paar ihre Plätze miteinander vertauschen läßt.

#### 1. Schottischwalzen und -zwirbeln im Viereck der Paare.

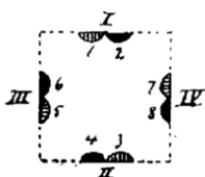


Fig. 37.

A. (1. Teil). a. 1. Die ersten, d. h. die rechten Führerinnen aller Paare gehen 4 Schritte (oder 3 Schritte und Schlusstritt in der 4. Zeit) vor- und 4 rückwärts („Begegnen“), links antretend. 2. Alsdann walzen sie rechts mit 2 Schottischhüpfen gegen die Mitte hin und ebenso links wieder zurück. 3. Darauf tauschen sie mit

der gegenüberstehenden ersten, an ihr rechts, im Viertelstern rechts aller ersten, vorübergehend, den Platz in 8 Zeiten, 4. nehmen alsdann Tanzfassung mit der stehengebliebenen zweiten und walzen

mit dieser rechts in 4 Schottischhüpfen, dabei einen kleinen Kreis links umziehend (a. = 32 Zeiten).

b. Sofort verfahren die zweiten in ganz gleicher Weise (32 Zeiten).

c. Wiederholung von a.

d. Wiederholung von b.

e. 1. Halbe Kette der einzelnen im Viereck, mit kleiner Kette rechts an den Ecken des Vierecks beginnend, in 8 Zeiten, und sofort Rad rechts der sich begegnenden, zum gleichen Paar Gehörigen, in 8 Zeiten. 2. Alle gehen 4 Schritte vorwärts nach der Mitte hin und wieder zurück und walzen in Tanzfassung ebenso hin wie her wie bei a. 4.; 3. und 4. Wiederholung von 1. und 2. (64 Zeiten; A. = 192 Zeiten).

B. (2. Teil). a. 1. Die ersten Gegenpaare (1. und 2. Paar) gehen 4 Schritte vor- und 4 rückwärts. 2. Rad rechts der an den Ecken sich zunächst stehenden einzelnen in 8 Zeiten. 3. wie 1. 4. Die ersten Gegenpaare umkreisen sich links, in Tanzfassung mit 8 Schottischhüpfen rechts walzend. 5. Platzwechsel derselben mit kleiner Kette rechts der Gegnerinnen und mit  $\frac{1}{2}$  Rad links der Nebnerinnen (in 8 Zeiten; a. = 48 Zeiten).

b. Die zweiten Gegenpaare (3. und 4. Paar) verfahren jetzt wie bei a. die andern (48 Zeiten).

c. und d. Wiederholung von a. und b. (B = 192 Zeiten).

C. (3. Teil). a. 1. Alle Paare walzen in Tanzfassung nach der Mitte hin mit 2 Schottischhüpfen und wieder ebenso zurück (8 Zeiten). 2. Darauf geht

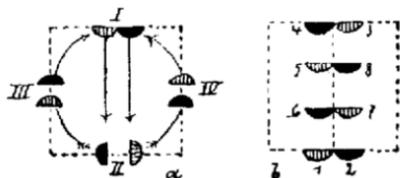


Fig. 38.

das erste Paar geradeaus bis an den Standort des Gegenpaars in 8 Zeiten; der rechten Führerin des ersten Paares folgen die einzelnen des 3. Paares in Flanke und die linke Führerin des 2. Paares, nachdem vorher diese drei sich nach der Seite des ersten Paares gedreht haben. Die übrigen folgen ebenfalls in Flanke der linken Führerin des ersten Paares, so daß schließlich eine Säule

von 4 Stirnpaaren entsteht, das erste Paar vorn, das zweite hinten, das dritte rechts in Flanke, das vierte links neben diesem (Fig. 38). 3. Alsdann hüpfen alle einzelnen nach außen und innen ein Schottischzwirbeln mit je 3 Schottischhüpfen und einem Zweistampf an Ort (16 Zeiten). 4. Mit dem letzten Zweistampf machen alle nach innen eine Vierteldrehung und die beiden dadurch entstandenen Stirn-Viererlinien gehen nun, die einzelnen Hand in Hand, 4 Schritte rückwärts und 4 vorwärts, am Schlusse derselben sich wieder nach den ersten hin drehend, worauf beide Flankenlinien nach außen im Halbkreis zurückziehen, so daß nach 8 weiteren Zeiten jede einzelne wieder an ihren anfänglichen Standort gelangt (a. = 48 Zeiten).

b. c. und d. Wiederholung von a., nur daß bei b. das 3. Paar, bei c. das 2., bei d. das 4. Paar vorauszieht (C. = 192 Zeiten).

D. (4. Teil). a. 1. Die ersten Gegenpaare gehen schräg links gegen die Mitte und durch die halbe Schwenkmühle rechts (die beiden rechten Führerinnen dabei Arm in Arm gefaßt) an ihre Plätze zurück (16 Zeiten). 2. Darauf gehen sie 4 Schritte vor- und 4 rückwärts (zum Begegnen) und walzen nun rechts in Tanzfassung mit 4 Schottischhüpfen, sich rechts ausweichend, an den Standort des Gegenpaares (16 Zeiten). 3. Sofort wiederholen sie dieselbe Bewegung in gleicher (oder auch in widergleicher Weise (a. = 64 Zeiten).

b. Nun verfahren ebenso die beiden andern Paare.

c. Endlich wird dasselbe von allen Paaren zugleich ausgeführt. (D. = 192 Zeiten; A.—D. = 768 Zeiten).

2. Geschrittwechsel im  $\frac{3}{4}$ -Takt, in Verbindung mit Stern und Kette im Viereck der Paare.

Aufstellung der Paare wie bei Üb. 1.

A. a. 1. Die ersten Gegenpaare walzen in Tanzfassung mit 2 Dreitritthüpfen nach der Mitte hin und ebenso zurück. 2. Sie gehen alsdann mit 2 Wiegeschritten vorwärts zum „Begegnen“ und ordnen sich in den nächsten 6 Zeiten zum Sterne rechts in der Mitte des Vierecks. 3. Aus dieser Stellung gehen die einzelnen nach außen ein Schrittwirbeln mit raschem Nachstellen in der 3. Zeit und einen Wiegeschritt und hüpfen sofort nach innen

3 Kreuzhüpfen, denen wieder ein Wiegeschritt folgt. Diese Hin- und Herbewegung wird wiederholt, jedoch tritt an die Stelle des zweiten Wiegeschrittes ein Schlußtritt und Stehen in den nächsten 2 Zeiten. 4. Darauf gehen die vier, im Stern rechts kreisend, 9 Schritte vorwärts, kehren in den nächsten 3 Zeiten nach innen um und gehen in den folgenden 12 Zeiten durch den Stern links an den Standort des Gegenpaares (a. = 172 Zeiten).

b. Nun verfahren die beiden andern Paare in gleicher Weise.

c. und d. Wiederholung von a. und b. in widergleicher Weise (A. =  $4 \times 72 = 288$  Zeiten).

B. a. 1. Alle Paare walzen gleichzeitig wie bei A. a. 1. 2. Begegnen und Ordnen zum Stern rechts wie bei A. a. 2., diesmal zugleich von dem 1. und 3. Paar unter sich an der einen Ecke, sowie von dem 2. und 4. Paar unter sich an der andern Ecke ausgeführt. 3. Hin- und Herbewegung der einzelnen ähnlich wie bei A. a. 3., nun aber mit Kreuzzwirbeln und Wiegeschritt hin und mit Schwenkhops und Wiegeschritt her. 4. Gehen im Stern rechts und links wie bei A. a. 4., nur daß schließlich alle an ihren anfänglichen Standort zurückkehren (a. = 72 Zeiten).

b. Widergleich a., nur stellen sich hierbei die Paare 1 und 4 und ebenso die Paare 2 und 3 zum Stern links auf.

c. Alle Paare gehen 2 Wiegeschritte vorwärts zum „Begegnen“ in der Mitte, sodann wieder 2 Wiegeschritte rückwärts und wiederholen dies, jedoch in schräger Richtung, so daß dabei ein Begegnen der Paare 1 und 3 an der einen Ecke, sowie der andern Paare an der gegenüberliegenden Ecke stattfindet (24 Zeiten). 2. Darauf umwalzen sich links dieselben Paare, mit 8 Dreitritthüpfen, in Tanzfassung rechts waltend. 3. Alle Paare gehen wieder in Stirn mit 2 Wiegeschritten, links antretend, gegen die Mitte und bilden einen Ring zu acht mit Handfassen; alle hüpfen 2 Spreizhops seitwärts hin und her, gehen wieder mit 2 Wiegeschritten rückwärts an ihren anfänglichen Standort, hüpfen abermals einen Spreizhops, gehen 2 Tritte an Ort („Zweistampf“) und stehen eine Zeit still (24 Zeiten).

d. Widergleich c. (B. = 288 Zeiten).

C. a. 1. Jede linke Führerin eines Paares kreist in 12 Zeiten links um die rechte Führerin des Paares zur Linken, um-

kreist dann in weiteren 12 Zeiten mit Rad rechts ihre anfängliche Nebnerin derart, daß sie zuletzt mit jener auf der Diagonale des Vierecks an der einen Ecke desselben, Hand in Hand, als



Fig. 39.

Stirnpaar mit ungleicher Stirnrichtung, die linke Seite einander zugewendet, steht (24 Zeiten, Fig. 39). 2. Alle hüpfen nun seitwärts rechts hin einen Schwenthops und ein Spreizzwirbeln, worauf linksher ein Nachstellschritt, ein Kreuzhupf und ein Spreizhops folgt. Alle wiederholen dies, wobei jedoch der Spreizhops durch einen „Zweistampf“ ersetzt wird (24 Zeiten). 3. Daran schließt sich die Kette links der einzelnen mit 8 Dreitritten im Viereck (24 Zeiten, a. = 72 Zeiten).

b. Die rechten Führerinnen aller Paare führen die Übung a. widergleich aus.

c. 1. Alle linken Führerinnen hüpfen zuerst links antretend, einen Schwenthops und einen Spreizhops vorwärts aus, gehen 2 Wiegeschritte rückwärts und wiederholen dies (24 Zeiten). 2. Darauf gehen sie mit 4 Wiegeschritten vorwärts durch den halben Stern rechts und in 12 Zeiten mit Rad links um die rechte Führerin des Gegenpaares, worauf sie das Ganze ( $\frac{1}{2}$  Stern und Rad) wiederholen und dadurch an ihren Standort zurückgelangen (c. = 72 Zeiten).

d. Die rechten Führerinnen verfahren nun ebenso, aber in widergleicher Weise (c. = 288 Zeiten).

D. a. 1. Alle Paare gehen 2 Wiegeschritte vor- und 2 rückwärts und stellen sich in den nächsten 12 Zeiten mit  $\frac{1}{8}$  Schwenkung links auf den Diagonalen des Vierecks zum Schwentstern rechts der Paare auf (Fig. 40).

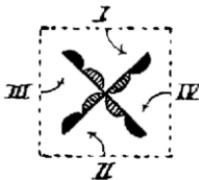


Fig. 40.

2. In dieser Stellung führen die vier innen Stehenden (die rechten Führerinnen) folgenden Geschrittwechsel aus, links antretend: Schwenthops und Schrittkehre, beides vorwärts, 2 Wiegeschritte an Ort, wieder Schwenthops und Schrittkehre vorwärts, ein Wiegeschritt an Ort, Schlussschritt und Stehen in den nächsten 2 Zeiten. Gleichzeitig üben die äußeren folgenden Geschrittwechsel: Schwenthops seit-

wärts links (nach außen), 2 Wiegeschritte an Ort, Spreizzwirbeln links, Schwenkhops rechts hin, 2 Wiegeschritte an Ort, Schlußtritt und Stehen 2 Zeiten lang (24 Zeiten). 3. Darauf gehen alle Paare im Schwenksterne rechts mit 6 Dreitritten und 6 gewöhnlichen Schritten bis zu ihrem anfänglichen Standort (a. = 72 Zeiten).

b. Widergleich a.

c. Alle Paare gehen mit Antreten der einzelnen nach außen und mit Ab- und Zuwenden, 2 Wiegeschritte gegen die Mitte hin und zurück, worauf sie in Tanzfassung mit 8 Dreitritthüpfen rechts waltend und links kreisend an den Standort des Gegenpaars hüpfen. Sie wiederholen das Ganze dreimal, die zwei letzten Male aber links waltend und rechts kreisend (c. = 144 Zeiten; D. = 288 Zeiten).

3. Schließlich mag hier noch des bekannten Gesellschaftstanzes, „Lancers“ genannt, kurze Erwähnung geschehen. Es stehen hierbei wieder 4 Paare im Viereck. Das Ganze besteht aus 5 Teilen von ungleicher Dauer.

Im ersten Teile gehen nach dem von Verbeugungen begleiteten Vorspiel die ersten Gegenpaare in 8 Zeiten vor- und rückwärts, wiederholen dies, jetzt aber mit Kad rechts der Gegnerinnen, worauf in den nächsten 16 Zeiten ein zweimaliger Platzwechsel der Paare erfolgt, wobei je eines derselben sich öffnet und wieder schließt. Nach abermaligen Verbeugungen gegen das nächste Paar und gegen die Nebnerin und darauf folgendem Kad rechts und links in den Paaren, wird das Ganze von den beiden andern Paaren wiederholt (128 Zeiten).

Im zweiten Teile erfolgt wieder nach dem Vorspiel in den ersten 8 Zeiten ein Begegnen zweier Gegenpaare, in weiteren 8 Zeiten Verbeugungen, sodann mit Kad rechts und links in den Paaren ein Trennen derselben und ein Nebeneinander der einzelnen derselben je neben das nächste Paar, so daß zwei Gegen-Vierereihen entstehen. Diese wagen in 8 Zeiten vor- und rückwärts, begegnen sich abermals und lösen sich mit Kad oder Ring wieder in die vier an ihren Standort zurückkehrenden Paare auf, worauf die andern Paare dasselbe Spiel beginnen (96 Zeiten).

Im dritten Teile gehen zuerst von zwei Gegenpaaren die rechten, dann die linken Führerinnen vor, verbeugen sich und

gehen wieder zurück (16 Zeiten). Alsdann gehen alle rechten Führerinnen der Paare im halben Stern rechts, sodann im Rad links mit der Gegnerin, weiter in der zweiten Hälfte des Sterns und wieder mit Rad links an ihren Standort zurück. Darauf Wiederholung des Ganzen, von den andern Paaren begonnen (64 Zeiten).

Im vierten Teile geht das erste Paar nach rechts zum dritten Paare, mit diesen im Ring rechts und zurück an seinen Standort. Ebenso verfährt gleichzeitig das zweite Paar in Verbindung mit dem vierten (16 Zeiten). Darauf erfolgt ein ähnlicher Besuch beim Paar zur Linken. Nach einem zweimaligen seitwärts Hin- und Hergehen mit Kreuzen der rechten und linken Führerinnen (letztere hinten vorüber) in 16 Zeiten findet ein zweimaliger Platzwechsel des 1. und 2. Paares mit kleiner Kette rechts der Gegnerinnen und halbem Rad links der Nebenerinnen statt. Alsdann Wiederholung des Ganzen vom 3. und 4. Paare begonnen (128 Zeiten).

Im letzten Teile gehen die einzelnen die Kette im Viereck, mit der kleinen Kette links in den Paaren beginnend, in 32 Zeiten, in der Mitte und am Schluß der Bewegung eine Verbeugung zufügend. Alsdann stellen sich alle Paare in einer Stirnsäule auf, das erste Paar vorn, dahinter das 3., 4. und 2. Paar, welches letzteres an seinem Standort verharret. In dieser Stellung findet eine Seitbewegung in je 8 Zeiten hin und her mit Kreuzen der einzelnen statt, die rechten Führerinnen dabei vorn vorübergehend. Nach einem zweimaligen Zurückziehen der Flankenrotten (zuerst nach außen, dann nach innen) wandeln sich diese in Stirnrotten um; diese gehen in 8 Zeiten gegeneinander und wieder zurück. Nach einem abermaligen Vorwärtsgehen begeben sich die Paare mit Fassung der einzelnen derselben an den Händen an ihren Standort zurück. Das Ganze wird dreimal wiederholt, wobei der Reihe nach das 2., 3. und 4. Paar an der Spitze der Säule sich befindet (384 Zeiten). Zum Schluß kann dann noch einmal die Kette der einzelnen im Viereck wie zu Anfang hinzugefügt werden. (Vergl. Klemm, Katechismus der Tanzkunst, Leipzig 1876, S. 130 u. f.; oder: Diringen, Die Tanzkunst, München bei Fritsch, S. 86 u. f.; u. f. w.).

6. Gruppe. **Übungen im Viereck der Stirnlinien.**

Ähnlich wie bei den Übungen der vorhergehenden Gruppen können nun auch Frei- und Ordnungsübungen bei einer solchen Aufstellung der Klasse angeordnet werden, bei welcher sich größere Reihen oder vielmehr Linien von 3, 4 und mehr Schülerinnen im Viereck gegenüberstehen. Diese Linien sind dabei wieder in kleinere Reihen (Paare, u. s. w.) einzuteilen. Da ferner auch die Schülerinnen wieder als erste, zweite, u. s. w. unterschieden werden können, so läßt sich leicht eine große Mannigfaltigkeit in der Anordnung des Wechsels von Frei- und Ordnungsübungen erzielen. Um Raum zu sparen, mögen indessen hier nur Andeutungen solcher Anordnungen gegeben sein.

1. Sind die sich gegenüberstehenden Linien in erste und zweite Schülerinnen, erste und zweite Paare, erste und zweite Hälften eingeteilt, so kann z. B. zuerst ein „Begegnen“ der ersten (einzelnen, Paare oder Hälften) zweier Gegenlinien in der Mitte angeordnet werden, dem entweder sofort wieder das Zurückgehen oder erst eine Zwischenübung in der Mitte (Rad oder Ring der Gegnerinnen, Geschrittwechsel hin und her, u. dergl.) folgt; oder diese Zwischenübung geschieht erst bei der Rückkehr an den Standort, u. s. w. Darauf führen die ersten der andern Gegenlinien dasselbe aus. Sodann verfahren die zweiten in gleicher Weise. Ein ähnliches Begegnen kann man auch an den Ecken des Viereckes stattfinden lassen, wobei die, einer solchen Ecke zunächst stehenden Teile (Hälften z.) zweier benachbarten Linien einander entgegengehen, so daß sie auf der Diagonale des Viereckes zusammentreffen.

2. In ähnlicher Weise sind auch die „Platzwechsel“ der einzelnen oder der Teile zweier Gegenlinien anzuordnen, wobei jene wieder beim Begegnen oder auf der gegenüberliegenden Seite des Viereckes, mit den Stehengebliebenen vereint, Zwischenübungen ausführen.

3. Auch das Schwenken größerer Reihen kann hier gute Verwendung finden; z. B. die Achtelschwenkung der halben Linien nach außen zum Zweck des Begegnens an den Diagonalen des Viereckes; die Viertelschwenkung der halben Linien nach innen;

die Viertelschwenkung ganzer Linien zum „Besuchen“ der Nachbarlinie; auch das Hin- und Herschwenken; das Schwenken im Schwenksterne der 4 rechts- oder der 4 linksseitigen Hälften der Linien; u. dergl.

4. Ferner kann auch das Ziehen der Flankenlinien oder der in Säulen (von Paaren z. B.) umgewandelten Linien Anwendung finden. Dabei erfolgt das Ziehen entweder auf dem Umfang des Vierecks oder nach der Mitte desselben oder durch diese nach der gegenüberliegenden Seite, in Form von Zurückziehen, von Gegenzügen, von Schräg- oder Seitziehen, von Durch- oder Vorüberziehen ohne oder mit Thorbildung, von Ketten, u. dergl.

5. Endlich giebt auch die vorübergehende Umwandlung des Vierecks in andere Aufstellungsformen Gelegenheit zu ansprechenden Übungsfolgen. So können z. B. zwei Gegenlinien, wie schon angedeutet worden, in der Mitte des Vierecks Säulen bilden, oder die Hälften der 4 Linien zu Schwenksterne geordnet werden, oder die ersten (einzelne, Paare etc.) oder zweiten der Linien oder diese selbst zu Aufstellungen im Ring oder in mehreren Ringen sich zusammenfügen, u. dergl. m.

Mit den erwähnten Ordnungsübungen bringe man wieder Freiübungen, und zwar vorzugsweise Gefchrittwechsel und Schreitungen (Stellungswechsel) der einzelnen in den mannigfaltigsten Formen in Verbindung.

#### 7. Gruppe. Gesellschafts- (Gemein-) Übungen mit kurzen Holzstäben.\*)

Die dabei anzuwendenden Holzstäbe können dieselben sein wie die oben S. 93 erwähnten. Die Schülerinnen stellt man dabei in sog. Gassen oder aber je vier in einem Viereck auf (vergl. S. 99). Diese letztere Aufstellung ist immer gemeint, wenn bei den nachstehend beschriebenen Beispielen nichts anderes über die Aufstellung der Klasse gesagt ist.

Die Stabhaltung ist gewöhnlich, wenn keine andere vorgeschrieben ist, dieselbe wie die auf Seite 32 bei der 11. Übungs-

\*) Vergl. F. C. Lions Beitrag zu einem Leitfaden für das Mädchenturnen in der deutschen Turnzeitung von 1869, S. 81 u. f.

gruppe angegebene. Im Wechsel damit halten in den 8 ersten der nachbenannten Beispiele zwei sich gegenüberstehende Mädchen 2 Stäbe derart, wie zwei Leute eine Tragbahre zwischen sich halten. In den folgenden Beispielen dagegen werden von vier Mädchen 4 Stäbe auch so gehalten, daß dieselben ein wagerecht liegendes Viereck bilden.

Jedes der nachstehenden Beispiele besteht aus 4 Teilen (A., B., C., D.), jeder Teil aus 4 Wechseln (a., b., c., d.), dabei sind die Wechsel b. und c. als die eigentlichen Stabübungen, die Wechsel a. und d. nur als Zwischen- und Erholungsübungen anzusehen. Dieselben bestehen aus Ordnungsübungen im Gehen und können ebensowohl durch andere ersetzt oder auch ganz weggelassen werden. In den letzten 2 Zeiten des Wechsels a. der ersten 8 Beispiele wird die gemeinschaftliche Stabhaltung erst hergestellt, am Schluß des Wechsels c. aber wieder aufgegeben. Die Teile B., C. und D. sind ähnlich dem 1. Teil und meist nur durch widergleiche Anordnungen davon verschieden. Bezüglich des Einübungsverfahrens siehe oben die Einleitung, S. 1 u. f.

1. „Begegnen“; Seitheben und Kreuzen der Arme; Nachstellschritt und Wiegehupf; Kreisen um das Viereck.

A. a. Die 4 Schülerinnen gehen in 4 Zeiten nach der Mitte des Vierecks, dabei die linke Hand an die linke Schulter hehend, in den nächsten 4 Zeiten wieder zurück, die linke Hand wieder senkend. In den nächsten 8 Zeiten begegnen sich in ähnlicher Weise an der, ihren Standort verbindenden Vierecksseite die erste und die zweite, die dritte und die vierte, sich dabei nach links etwas ausweichend und einander zuwendend. Beim Zurückgehen, was nur bis zu der, einer Stablänge gleichen Entfernung geschieht, geben sich je zwei (die erste und die zweite u. s. w.) ihre Stäbe so, daß die linke Hand an dem einen Ende denjenigen Stab hält, den die Gegnerin mit der Rechten am andern Ende gefaßt hat (a. = 16 Zeiten).

b. Die erste und zweite: Seitstellen (eines Beines in den Zehenstand) nach der Seite des ersten Baares (die erste rechts, die zweite links) und zugleich Seitheben beider Arme; alsdann Rückstellen einwärts desselben Fußes mit Armkreuzen (schwunghaftes Armbücken nach unten und weiter nach innen; der Arm

auf der Seite des schreitenden Fußes kommt unter den andern); zurück zur vorigen Stellung; zurück zur Ausgangsstellung; darauf dasselbe widergleich (mit dem andern Fuß); jede dieser 8 Bewegungen in der ersten von 2 Schrittzeiten.

Gleichzeitig machen die dritten und vierten dieselben Bewegungen wie die beiden andern, jedoch mit Rückstellen einwärts und mit Armkreuzen beginnend (b. = 16 Zeiten).

c. Alle: ein Nachstellschritt (oder 2 Kreuzhüpfе) und ein Wiegehupf seitwärts nach außen (vom andern Paar hinweg), dann nach innen, zweimal. Beim Wiegehupf werden die Arme nach der Seite des Hüpfens schräghoch geschwungen und beim Nachstellschritt wieder gesenkt.

d. Jede kreift, die linke Hand an die linke Schulter hebend, rechts um das Viereck, bis sie nach 16 Zeiten wieder an ihrem anfänglichen Standort steht (A. = 64 Zeiten).

B. Wie A., nur daß jetzt die erste mit der vierten, die zweite mit der dritten die Bewegungen ausführt.

C. Widergleich A. (nach der andern Seite die erste und zweite beginnen mit Armkreuzen, u. s. w.).

D. Widergleich B. (Üb. 1. = 256 Zeiten).

2. Abänderungen der bei Üb. 1. vorkommenden Bewegungen.

a. Zwei Nebnerinnen (die erste und die zweite, ebenso die andern) begegnen sich zweimal wie in der 9. bis 16. Zeit des Wechsels a. der 1. Übung, das eine Mal mit Ausweichen nach links, das zweite Mal nach rechts.

b. Wie der Wechsel b. der 1. Übung, nur beginnen die erste und die dritte mit Seitstellen und mit Seitheben, ihre Gegnerinnen dagegen mit Rückstellen einwärts und mit Armkreuzen.

c. Alle hüpfen 8 Wiegehüpfе, nach außen beginnend und dabei allmählich sich umkreisend, wobei die einzelnen des einen Paares sich links, die andern sich rechts drehen; oder sie hüpfen nur 2 Wiegehüpfе an Ort und gehen dann im Halbkreis links oder rechts seitwärts in 4 Zeiten, dadurch einen Platzwechsel der Gegnerinnen herbeiführend, worauf in den nächsten 8 Zeiten das Ganze wiederholt wird.

d. Kreisen der einzelnen im Viereck wie bei Üb. 1., nur daß jetzt die erste und die zweite in entgegengesetzter Richtung

wie die dritte und vierte freifen, wobei die sich Begegnenden abwechselnd nach links und nach rechts sich ausweichen.

B., C. und D. seien Abänderungen von A. ähnlicher Art, wie bei Übung 1.

3. „Begegnen“ zweier Nebnerinnen; Seitstellen mit Vierteldrehung und mit Hochheben eines Armes; Rad; Kette im Viereck.

A. a. „Begegnen“ der ersten und der zweiten mit Ausweichen nach links, wie bei Üb. 2., gleichzeitig auch der dritten und der vierten; alsdann ebenso der ersten und der vierten und zugleich der zweiten und der dritten.

b. Alle: Vierteldrehung links mit Seitstellen links und mit Hochheben des linken Armes über den Kopf, während die rechten Arme schrägabwärts gesenkt bleiben und die rechten Hände der beiden Gegnerinnen einander genähert werden (dadurch bilden die schräg über den Kopf und die rechte Schulter gehaltenen Stäbe einen nach oben geöffneten Winkel mit einander); in der 3. Zeit Rückkehr in die Ausgangsstellung und eine Zeit Stehen; in den 4 folgenden Zeiten die widergleiche Übung (rechts Drehen, rechte Hand hoch, u. f. w.); in den folgenden 8 Zeiten Wiederholung, jedoch mit Seitheben beider Arme, so daß die Stäbe wagerecht in Schulterhöhe kommen und vor den Schultern sich befinden.

c. Alle: Vierteldrehung links mit Stabhaltung wie nach der ersten Bewegung des Wechsels b. und sofort Rad rechts in 6 Zeiten, in 2 Zeiten rechts Umkehren mit Wechsel der Stabhaltung und sofort Rad links in 6 Zeiten; in den letzten 2 Zeiten Rückkehr an den anfänglichen Standort.

d. Kette der einzelnen im Viereck, mit kleiner Kette links der ersten und zweiten, der dritten und vierten beginnend, in 16 Zeiten.

Im übrigen wie bei Üb. 1.

4. Kleine Kette in den Paaren; Stabübung wie bei Üb. 3., nur mit Heben der inneren Arme; halbe Kette im Viereck mit halbem Rad, hin und zurück.

A. a. Kleine Kette links der ersten und zweiten, der dritten und vierten in 8 Zeiten, zweimal.

b. Wie bei Üb. 3., nur werden in den ersten 8 Zeiten die inneren (zuerst die rechten) Arme gebeugt gehoben, so daß die Stäbe jetzt einen nach unten geöffneten Winkel bilden.

c. Rad rechts und links mit der Stabhaltung wie in der ersten Hälfte des Wechsels b.; sonst wie bei Üb. 3.

d. Halbe Kette links im Viereck wie bei Üb. 3; beim zweiten Begegnen der einzelnen umkreisen sich diese mit halbem Rad links und kehren auf gleichem Weg an ihren Standort zurück.

Im übrigen wie bei Üb. 3.

5. Umkreisen; Kniebeugwechsel; halbe Drehung.

A. a. Die erste und dritte umkreisen rechts ihre Nebnerin zur Rechten in 8 Zeiten; darauf kreisen diese um jene. Während des Kreisens ist die linke Hand der Kreisenden an ihre linke Schulter gehoben.

b. Alle: mit einer Vierteldrehung nach außen (vom andern Paar hinweg) Vorstellen des äußeren Fußes (die erste: Vorstellen rechts, u. j. w.) mit Kniebeugen des stehenbleibenden Beines und mit Schrägvorhochheben beider Arme (die Stäbe werden einander möglichst genähert); in der 5. Zeit Kniebeugwechsel mit halber Drehung nach innen auf beiden Füßen und mit Stabschwingen nach unten und weiter nach innen schräg hoch; in der 9. Zeit Rückkehr in die vorige Stellung; in der 13. Zeit Herstellen der Ausgangsstellung und Stehen in dieser bis zur 16. Zeit.

c. Die erste und die dritte: eine halbe Drehung links mit 4 Schritten an Ort und mit Hochheben der Arme, sodann ebenso Zurückdrehen mit Senken der Arme. Zugleich die zweite und die vierte: 4 kleine Schritte vorwärts (bis zur Stellung dicht hinter der andern), ebenfalls mit Hochheben der Arme und mit Drehen der Stäbe, so daß dieselben über dem Kopf der vorderen nebeneinander gleichlaufend zur Schulterlinie gehalten werden; sodann wieder 4 Schritte rückwärts mit Senken der Arme. In

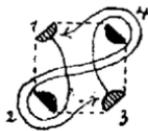


Fig. 41.

den nächsten 8 Zeiten drehen in gleicher Weise die zweite und die vierte, während die erste und die dritte vor- und rückwärts gehen.

d. Nun geht die erste im Kreise rechts um die zweite und sofort mit Halbkreis links um die vierte in 16 Zeiten an ihren Standort zurück; ebenso kreist gleichzeitig die dritte um die vierte und die zweite, beim Begegnen mit der ersten nach rechts ausweichend (Fig. 41).

Im übrigen wie bei den früheren Beispielen.

6. Umkreisen; Niederknien; ganze Drehung.

A. a. Umkreisen der Nebenerin wie bei Üb. 5, aber nun beginnen dasselbe die erste und die zweite von innen her (die erste links um die vierte, die zweite rechts um die dritte), u. s. w.

b. Die erste und die dritte: Rücktritt links (der rechte Fuß im Zehenstand) mit Vorheben der Arme in Ellenhaltung; in der 5. Zeit Vortritt links mit Niederknien rechts und mit Senken der Arme (in Speichhaltung derselben); in der 9. Zeit Rückkehr in die vorige Stellung; in der 13. Zeit Herstellen der Ausgangshaltung und Stehen bis zur 16. Zeit. Gleichzeitig führen auch die zweite und die vierte dieselben Bewegungen aus, jedoch mit Vortritt links und mit Niederknien rechts beginnend.

c. Alle machen eine ganze Drehung nach außen mit 2 Trittwechseln (oder mit 2 Schottischhüpfen) an Ort, dabei die Stäbe über den Kopf hinweg hebend und wieder senkend, und gehen noch 4 Schritte an Ort, worauf sie dasselbe in widergleicher Weise wiederholen.

d. Nun kreisen in 16 Zeiten die erste, zweite und dritte gleichzeitig rechts um die vierte, wie dies oben S. 102 bei Üb. 5 angegeben ist.

Im übrigen wie bei den vorhergehenden Beispielen.

7. Rad; Kumpfbeugen seitwärts; Schrittkehre; Stern.

A. a. Die erste und die zweite, ebenso die dritte und die vierte umkreisen sich mit Rad rechts und links in 16 Zeiten, dabei sich erst die rechten, dann die linken Hände reichend, während die andere Hand den Stab an der Mitte hält und senkrecht trägt.

b. Alle: Seitstellen nach außen mit Kniebeugen des stehbleibenden Beines, sowie mit Kumpfbeugen seitwärts nach innen und mit Schrägseithochheben der äußeren Arme, während die andern Arme auf die Hüften gestützt werden; in der 4. Zeit Rückkehr zur Ausgangstellung; in den 4 folgenden Zeiten: die widergleiche Übung; das Ganze zweimal.

c. Die erste und die dritte: Schrittkehre links vorwärts in  $\frac{1}{4}$ -Takt mit Trittwechsel in der 2. und 3. Zeit und mit Hochheben der Arme, sodann ebenso rechts vorwärts mit Wiederensenken der Arme. Das Ganze zweimal. Gleichzeitig gehen die beiden andern in gleicher Weise die Schrittkehre rückwärts hin und her, zuerst sich dabei rechts, dann links drehend.

d. Alle gehen mit Handreichen (Stab in der andern Hand) in Stern rechts und links in je 8 Zeiten.

Im übrigen wie vorher.

8. Rad; Kumpfbeugen vor- und rückwärts; Schrittzwirbeln; Stern.

A. a. Alle zugleich gehen mit Handreichen wie oben zuerst im Rad rechts mit der einen und sofort im Rad links mit der andern Nebnerin in je 8 Zeiten, die erste beginnt dabei das Rad mit der zweiten, u. s. w.

b. Die erste und die zweite: Rückstellen links mit Kniebeugen rechts und mit Kumpfbeugen vorwärts, die Stäbe dicht über den Boden senkend; in der vierten Zeit Rückkehr in die Ausgangsstellung; in den 4 folgenden Zeiten ebenso erst Vorstellen rechts mit Rückneigen und mit Schrägseithochheben der Arme, alsdann Rückkehr zur Ausgangsstellung; das Ganze zweimal, in 16 Zeiten. Gleichzeitig machen auch die dritte und die vierte dieselben Bewegungen, jedoch mit Vorstellen und mit Rückneigen beginnend.

c. Alle: Schrittzwirbeln nach außen mit 3 Trittwechseln (oder mit 3 Schottischhüpfen) und mit 2 Tritten an Ort, dabei die Stäbe allmählich hochhebend und wieder senkend wie bei Üb. 6c.; alsdann dasselbe nach innen; in 16 Zeiten.

d. Stern rechts und links wie bei Üb. 7.

Im übrigen wie vorher.

Anmerk. Die Übungen 1 bis 8 können auch so angeordnet werden, daß zuerst die einen Gegnerinnen (die erste und die dritte), sodann die andern die Stabübungen mit einander ausführen. Auch können solche Stabübungen gewählt werden, welche sich aus der gekreuzten Stabhaltung zweier sich gegenüber Stehenden ergeben.

9. Begegnen; Schreiten; Stern.

Die 4 im Viereck aufgestellten Schülerinnen halten bei gesenkten Armen und mit Kammgriff jeder Hand 4 Stäbe derart, daß je 2 Nebnerinnen denselben Stab halten und die Stäbe ein wagerecht liegendes Viereck bilden; ebenso bei Übung 10 bis 12.

A. a. Zwei Gegnerinnen (die erste und dritte) gehen 2 Wiegeschritte vorwärts, beim ersten die Hände an die Schultern, beim zweiten sie hochhebend, dann 2 Wiegeschritte rückwärts, dabei die Arme wieder senkend. Darauf thun die zwei anderen desgleichen (24 Zeiten).

b. Alle: Vorstellen links, die Arme hoch; in der 4. Zeit Rückstellen links, Senken und rückwärts Heben der Arme; in der 7. Zeit zurück zur vorigen Stellung; in der 10. Zeit Herstellen der Ausgangsstellung und darin bis zur 12. Zeit Stehen; alsdann dasselbe mit dem rechten Fuße (24 Zeiten).

c. In den nächsten 6 Zeiten drehen sich alle links zum Stern rechts, geben dabei den Griff links auf und schwenken mit der rechten Hand den festgehaltenen Stab so, daß dessen griff-freies Ende sich hebt. Die erste und zweite fassen alsdann ihren Stab mit der linken Hand an seiner Mitte und halten ihn senkrecht mit gebeugtem Arm, während die rechte Hand das sich wieder senkende Ende des Stabes der Gegnerin faßt, zwei Stäbe sich also in wagerechter Haltung in der Mitte des Vierecks kreuzen. In den nächsten 12 Zeiten gehen alle im Kreise rechts bis sie wieder an ihrem Standort angelangt sind, worauf sie in den folgenden 6 Zeiten die Ausgangshaltung der Stäbe wieder herstellen (24 Zeiten; A. = 72 Zeiten).

B. Ähnlich A., nur gehen beim ersten Wechsel (a) alle zweimal nach der Vierecksmitte und wieder zurück, beim ersten Male heben die einen Gegnerinnen, beim zweiten Male die andern die Arme hoch. Beim Wechsel b. beginnen alle mit Rücktritt links, den rechten Fuß in den Zehenstand erhebend und die Arme vorwärts schräghoch schwingend. Nun folgt im  $\frac{3}{4}$ -Takt ein Körperwiegen vor- und rückwärts d. h. ein Standwechsel, wobei mit Fußwippen das Körpergewicht bald auf den vor-, bald auf den hinterstehenden Fuß verlegt, der Stab bald auf- bald ab- und rückwärts geschwungen wird. In der 24. Zeit tritt wieder die Ausgangsstellung ein. Beim Wechsel c. gehen alle durch den Stern links, wobei die dritte und vierte einen Stab senkrecht tragen.

C. Ähnlich wie vorher, aber während beim ersten Wechsel die einen Gegnerinnen in der Mitte sich begegnen, gehen die andern mit 2 Wiegeschritten rückwärts, ebenfalls die Arme hochhebend, so daß nun die vier Stäbe zwei gleichlaufende Linien bilden. In den nächsten 6 Zeiten kehren sie mit Armsenken an ihren Standort zurück. Der 2. Wechsel ist gleich dem bei B., nur treten alle zuerst rechts zurück. Beim 3. Wechsel halten die erste und die dritte denselben Stab in der rechten Hand, heben ihn

hoch und kreisen rechts, die zweite und vierte halten ihren Stab in der linken Hand tief und kreisen links, unter dem Stabe der andern hindurchgehend.

D. a. Alle gehen 4 Wiegeschritte rückwärts, dabei die Arme allmählich bis zur Schulterhöhe hebend, dann wieder 4 Wiegeschritte vorwärts, die Arme senkend. b. Vorstellen links und Vorheben des linken Armes, die linke Hand in Kopfhöhe; in der 4. Zeit Rückstellen links, Senken des linken und Vorheben des rechten Armes; in der 7. Zeit wie in der 1.; in der 10. Zeit Ausgangsstellung und 2 Zeiten Stehen; in den nächsten 12 Zeiten dasselbe widergleich, d. h. rechts beginnend. c. Widergleich C. c., die zweite und vierte kreisen rechts mit hochgehobenem Stabe. (Ab. 9 = 288 Zeiten).

10. Geschrittwechsel; Besuchen; Drehungen.

A. a. Alle gehen 4 Wiegeschritte an Ort, links antretend, dabei abwechselnd den linken und den rechten Arm hochhebend (12 Zeiten).

b. Nun geht die erste mit 2 Dreitritten, allmählich die Arme hochhebend, zur gegenüberstehenden dritten und mit 2 Dreitritten, sowie mit Armsenken wieder zurück. Dabei folgt ihr die dritte, welche darauf ihrerseits wieder zurückgeht. Dasselbe geschieht nun von der zweiten und vierten (36 Zeiten).

c. Alle machen mit 3 Schritten an Ort eine halbe Drehung links, dabei die Arme hoch hebend, und stehen (oder gehen an Ort) in den nächsten 3 Zeiten. Darauf drehen sie sich in ähnlicher Weise wieder zurück in die Ausgangsstellung. In den nächsten 12 Zeiten drehen sie sich ebenso rechts und links (A. — 72 Zeiten).

B. a. Schwenkhops und Wiegeschritt seitwärts links gegen die Nebnerin hin und her, sonst wie bei A. a.

b. Wie bei A., aber die zweite beginnt.

c. Wie bei A., aber die Drehung erfolgt zuerst rechts und die Arme werden bei der halben Drehung gehoben und wieder gesenkt; die einzelnen stehen alsdann vorübergehend innerhalb des von den Stäben gebildeten Vierecks.

C. a. 3 Kreuzhüpfe und ein Wiegeschritt hin und her, sonst wie bei B.

b. Wie bei A., aber die dritte beginnt.

c. Ganze Drehung links und rechts, jede mit 4 Wiegeschritten an Ort und mit Hochheben und Wieder senken der Arme ausgeführt.

D. a. Wie bei A., aber mit Hin- und Herdrehen beim Wiegegange; hierbei wird zum Wiegeschritt links der linke Arm gebeugt über den Kopf gehoben u. s. w.

b. Wie bei A., aber die vierte beginnt.

c. Wie bei C., aber zuerst die Drehung rechts.

11. Schrittkehre; Stellungswechsel mit Rumpfübungen; Platzwechsel.

A. a. Die erste geht eine Schrittkehre vorwärts nach ihrer Gegnerin hin und wieder zurück, dabei die Arme hochhebend und wieder senkend; dann thun der Reihe nach die andern dasselbe (24 Zeiten).

b. Rückstellen links aller mit Vorneigen des Oberkörpers, die Arme gesenkt, die Hände einander genähert, so daß die Stäbe ein geschlossenes, wagerecht liegendes Viereck bilden. In der 4. Zeit: Vorstellen links mit Rückneigen, die Arme gehoben, das Viereck der Stäbe möglichst hoch. In der 7. Zeit: Rückkehr zur vorhergehenden Stellung. In der 10. bis 12. Zeit: Ausgangsstellung. In den folgenden 12 Zeiten: Wiederholung mit Stellen des rechten Fußes.

c. Die dritte und vierte heben den zwischen ihnen befindlichen Stab hoch und gehen in 3 Zeiten an den Standort der zweiten und ersten, welche unter dem gehobenen Stab hindurch an den Standort jener gehen, zuletzt die Arme hochhebend und die Hände vereinigend, während die andern die Arme senken und ebenfalls die Stäben aneinander legen, so daß das Viereck der Stäbe eine geneigte Lage erhält. Die erste und zweite haben dabei den andern den Rücken zugewendet. Nach Verlauf von 6 Zeiten gehen alle in den nächsten 6 Zeiten in ähnlicher Weise wieder an ihren Standort zurück. In den folgenden 12 Zeiten findet derselbe Platzwechsel statt, nur daß jetzt die dritte und vierte unter dem Stabe der ersten und zweiten hindurchgehen (A. = 72 Zeiten).

B. a. Wie bei A., aber die zweite beginnt.

b. Ähnlich wie A., jedoch mit Vorstellen und Rückneigen beginnend.

c. Wie bei A., aber die zweite und dritte gehen zuerst unter dem Stabe der ersten und vierten hindurch.

C. a. Wie bei A., aber die dritte beginnt.

b. Ähnlich wie A., aber mit Wechsel von Seitstellen, die erste und dritte links, die zweite und vierte rechts, mit Seitteigen nach der entgegengesetzten Seite und von Rückstellen desselben Fußes einwärts mit schrägem Vorneigen, dabei Hochheben zweier gegenüber befindlichen Stäbe und Senken der beiden andern.

c. Umgekehrt wie bei A., d. h. die dritte und vierte gehen zuerst unter dem Stabe der ersten und zweiten hindurch.

D. a. Wie bei A., aber die vierte beginnt.

b. Widergleich der Übung C. b.

c. Umgekehrt wie bei B.

12. Schritzwirbeln; Stellungswechsel mit Niederknien; Platzwechsel mit Drehungen.

A. a. Schritzwirbeln mit raschem Nachstellen und Wiegeschritt, zweimal, gegen die Nebenerin zur Linken hin und wieder her, mit Armheben und -senken (24 Zeiten).

b. Die erste und dritte treten links vor (Straffschritt links), die Arme hochhebend. Zugleich knien die zweite und vierte mit dem zurückgestellten linken Beine nieder. In der 4., 7. und 10. Zeit finden die Wechsel beider Stellungen und die Herstellung der Ausgangsstellung statt, ähnlich wie bei Üb. 11. In den nächsten 12 Zeiten: Wiederholung, aber mit rechts Antreten.

c. Platzwechsel, im Anfang wie bei A. c. des 11. Beispiels, nur drehen sich schließlich alle der Mitte des Vierecks zu, die erste und zweite mit Vierteldrehung gegeneinander, dabei den nicht zwischen ihnen befindlichen Stab über den Kopf hinweghebend zur tiefen Haltung. Die dritte und vierte machen eine ganze Drehung gegeneinander, dabei zuerst den zwischen ihnen befindlichen Stab, sodann den andern über ihren Kopf hinweghebend und senkend. Schließlich stehen alle mit gesenkten und gekreuzten Armen (6 Zeiten). In den nächsten 6 Zeiten gehen in ähnlicher Weise die zweite und dritte unter dem Stabe der ersten und vierten hindurch, aber alle drehen sich nur in einfachster Weise nach der Mitte des Vierecks, wodurch die Kreuzung der Arme aufgehoben wird. In den folgenden 6 Zeiten wird

umgekehrt wie in den 6 ersten Zeiten, in den letzten 6 Zeiten umgekehrt wie in der 7. bis 12. Zeit verfahren (24 Zeiten).

B. a. Wie bei A., jedoch mit Schlaghops und Schritzwirbeln.

b. Wie bei A., aber die zweite und vierte beginnen mit Vortritt links.

c. Wie bei A., aber zuerst gehen die zweite und die dritte unter dem Stab der andern hindurch.

C. a. Wie bei A., aber mit Schwenkhops und Schritzwirbeln.

b. Wie bei A., aber alle beginnen mit Vortritt links, wobei jedoch alle die Arme rückwärts heben, während sie bei dem darauf folgenden Rückstellen mit Niederknien die Arme hochheben.

c. Wie bei A., aber zuerst gehen die dritte und die vierte unter dem Stabe der andern hindurch.

D. a. Wie bei A., aber mit 3 Kreuzhüpfen und Schritzwirbeln.

b. Wie bei C., aber alle beginnen mit Rückstellen und mit Niederknien.

c. Wie bei A., aber zuerst gehen die vierte und die erste unter dem Stabe der andern hindurch (A. D. = 288 Zeiten).

Anmerk. Zu den Gesellschaftsübungen mit Stäben sind auch die Übungen mit langen Stäben zu zählen, wobei mehr als 2 Schülerinnen denselben Stab gefaßt haben und bewegen. Übungen dieser Art sind ebenfalls ganz geeignet für die höheren Altersstufen der Mädchenschulen. Es muß aber hier auf nähere Angaben von Übungsbeispielen verzichtet werden. Dafür sei auf das Schriftchen von H. Mayr, „Übungen mit langen Stäben“ (Hof, 1887, 1 M.) verwiesen, worin genügend viele, auch für Mädchen brauchbare Übungen angegeben sind.

### 8. Gruppe. Hantelübungen.

Die dazu dienlichen Hantel haben ein Gewicht von  $1\frac{1}{2}$ , höchstens von 2 Kilo das Stück. (Das Kilo kostet etwa 40 Pf.). Am zweckmäßigsten sind die Hantel mit geradem Griffe. Bei den unten verzeichneten Übungen soll in der Regel in jeder Hand ein Hantel sich befinden.

Bei einigen der nachstehenden Übungsbeispiele sollen wieder Zwischenübungen angedeutet werden, welche zwischen die Wiederholungen der Hantelübungen eingeschaltet werden könnten. Bei den andern wird es nicht schwer sein, nach den gegebenen Mustern passende Zwischenübungen aufzufinden.

1. Seitstellen links mit Seitheben der Arme; Vorstellen links mit Vorschwingen der Arme; zurück zur vorigen Stellung; Grundstellung. Alsdann dasselbe mit dem rechten Beine. Darauf folge die ähnliche Übung, mit Vorstellen und mit Vorheben beginnend. Zuletzt jede dieser Bewegungen in der ersten von 3 Zeiten.

Zwischenübung bei Aufstellung der Klasse in offenen Reihen und Rotten: 2 Wiegeschritte, Kreuzwirbeln und Wiegeschritt; zweimal seitwärts hin und her, am Schluß mit einer Viertel-drehung links.

2. Rückstellen links und Hochheben der Arme, Seitstellen links und Seitfenken der Arme schulterhoch, u. s. w., im übrigen wie bei 1.

Zwischenübung: Schritzwirbeln seitwärts mit raschem Nachstellen in der 3. Zeit, 3 Wiegeschritte hin und her.

3. Vorstellen links und Hochheben der Arme; eine Vierteldrehung rechts auf beiden Füßen mit Standwechsel derselben (die Leiblast auf den, in den Sohlenstand sich senkenden linken Fuß verlegt, der rechte Fuß Behenstand) und mit Seitfenken der Arme schulterhoch; im übrigen wie bei 1.

Zwischenübung: zweimal die Schrittkehre vorwärts hin und her und zwei Wiegeschritte.

4. Ähnliche Übungen mit anderer Reihenfolge obengenannter Bewegungen.

5. Schlaghops links seitwärts; Seitstellen links mit Kniebeugen rechts und mit Seitheben der Arme in der 4. Zeit und Stehen während der nächsten 2 Zeiten; Vorstellen links mit Armschwingen vorwärts in der 7. Zeit und abermals 2 Zeiten lang Stehen; Wiegeschritt links seitwärts. Dasselbe rechtshin.

Zwischenübung bei Aufstellung der Klasse in Säulen offener Doppelpaare: Platzwechsel je zweier Schülerinnen wie im II. Teil dieses Buches, S. 224 u. f., angegeben ist.

6. Seitstellen links mit Seitheben der Arme und 2 Zeiten Stehen; Kreuzwirbeln links mit Hochheben der Arme; wieder Seitstellen links und Seitfenken der Arme schulterhoch und 2 Zeiten Stehen; Wiegeschritt links seitwärts; im übrigen wie bei Üb. 5.

7. Schritzwirbeln links seitwärts; Seitstellen rechts mit Seitheben beider Arme nach links und 2 Zeiten Stehen; Standwechsel (siehe Üb. 3) mit SeitSchwingen beider Arme nach rechts und 2 Zeiten Stehen; Wiegeschritt links seitwärts; im übrigen wie bei Üb. 5.

8. Ähnliche Übungen mit andren Geschritten und anderer Reihenfolge der Bewegungen.

9. Vor- und rückwärts Schwingen der Arme mit Griff jeder Hand an einer Hantelkugel (Der Hantelgriff befindet sich zwischen Zeige- und Mittelfinger, die andere Hantelkugel hängt bei Senkhalte der Arme herab), 4 (8) mal; alsdann 4 Schritte Kniewippgang vorwärts (in gleichem Zeitmaß), nach dem vierten Vorspreizen Schlußtritt mit einer Vierteldrehung; der ganze Wechsel viermal.

10. Ähnliche Übungen mit Schwingen der Arme in entgegengesetzten Richtungen, oder in seitlicher Richtung, u. s. w. Auch im Wechsel mit Armkreisen, jedoch nur mit einem Hantel, wie beim Keulenschwingen dies üblich ist. Z. B.:

a. Der rechte Arm, mit Griff an einer Hantelkugel, schwingt zweimal vor- und rückwärts, beim zweiten Rückschwung aber gleich weiter nach oben und vorn (Kreis vorwärts) und wiederholt dies Kreisen viermal. In der 8. Zeit, wenn der rechte Arm von oben her in die Schulterhöhe gelangt, übernimmt schnell die linke Hand den Hantel, setzt den Rückschwung (nun an der linken Seite) fort und wiederholt jetzt die Bewegung wie vorher der rechte Arm; u. s. w.

b. Der rechte Arm, mit gleichem Griff wie vorher, schwingt erst nach der rechten Seite, dann sofort abwärts und vor dem Leibe vorüber, weiter nach links, wiederholt dies (4 Zeiten) und schwingt alsdann viermal im Kreise vor dem Leibe vorüber von unten nach rechts und weiter nach oben und innen (Innenkreis). In der 8. Zeit fängt wieder die linke Hand den Hantel auf, setzt den Schwung nach unten und nach rechts fort und verfährt alsdann wie vorher der rechte Arm; u. s. w.

c. Ähnliche Übungen mit Rück- oder mit SeitSchwingen nach innen beginnend.

11. Auf- und Abschwingen beider Arme mit Griff wie vorher

und mit wechselndem Rück- und Vorneigen des Oberkörpers, jede Armbewegung in der Dauer von 2 Schrittzeiten.

Zwischenübung bei Aufstellung der Klasse in offenen Flanken-Biererreihen: Hinterreihen der Vordersten in 16 Zeiten, während die drei andern zweimal 4 Schritte vor- und 4 rückwärts gehen; oder Vorreihen der letzten in ähnlicher Weise.

12. Mit gewöhnlichem Griff der Hände am Hantelstab: Seithochschwingen abwechselnd des linken und rechten Armes mit Standwechsel der Füße und mit Seitneigen des Oberkörpers abwechselnd nach rechts und nach links. Mit dem ersten Aufschwingen des linken Armes wird der linke Fuß auf die Behen seitgestellt und der Rumpf nach rechts geneigt; im übrigen wie bei Üb. 11.

13. Seitstellen links mit Rumpfdrehen links und mit Schwingen beider Arme schräghoch links hin, abwechselnd mit Armschwingen nach unten und schräghoch nach rechts, zugleich mit Standwechsel der Füße und mit Rumpfdrehen rechts; Griff der Hände an einer Kugel oder am Stab des Hantels.

14. Mit gewöhnlichem Griff: die Arme beugen zum Stoß (die Unterarme werden allein aufwärts gehoben), vorstrecken, seitwärts schwingen, beugen, seitwärts strecken, vorschwingen, beugen, senken. Auf jede dieser 8 Armbewegungen sind 2 Schrittzeiten zu rechnen.

Zwischenübung: Schritzwirbeln links und Schritt rechts, beides erst vorwärts hin, dann rückwärts her, alsdann 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her im  $\frac{1}{4}$ -Takt mit Trittwechsel in jeder 1. und 2. Zeit und mit Vierteldrehung rechts am Schluß.

15. Ähnliche Übungen mit Hochstrecken und mit Seit- oder mit Vorsetzen der Arme in Schulterhöhe.

16. Vorstellen links und Armbeugen zum Stoß, Vortritt links (in den Stand auf dem linken Fuß) mit Hochstrecken der Arme; im übrigen wie bei Üb. 1., auch in je 8 Bewegungen links wie rechts. Bei taktmäßiger Ausführung erfolge jede Bewegung in der ersten von 2 Schrittzeiten, die Übung links und rechts also in 16 Zeiten.

Als Zwischenübungen mögen hier Ordnungsübungen in der Gassenstellung der Klasse dienen (vergl. oben S. 87 u. f.).

17. Ähnliche Übungen mit Rückstellen und darauffolgendem

Rücktritt mit Vorstrecken der Arme, oder mit Seitstellen und darauffolgendem Seittritt mit Seitstrecken der Arme.

18. Ähnliche Übungen mit Vierteldrehung auf beiden Füßen und mit Standwechsel derselben (statt des zweiten Schreitens). *Z. B.*: Vorstellen links mit Armbeugen;  $\frac{1}{4}$ -Drehung rechts mit Standwechsel und mit Seitstrecken, u. s. w.

19. Ähnliche Übungen mit Schreiten in entgegengesetzten Richtungen. *Z. B.*: Vorstellen links mit Armbeugen; Rückstellen links mit Kniebeugen rechts und mit Vorstrecken der Arme, u. s. w.

20. Ähnliche Übungen mit Beugen des einen und mit gleichzeitigem Strecken des andern Armes. *Z. B.*: Rückstellen links nach innen (d. h. hinter dem rechten Bein vorüber) mit Seitheben des linken und mit Beugen des rechten Armes; sodann Seitstellen links mit Kniebeugen rechts, mit Armbeugen links und mit Seitstrecken des rechten Armes, u. s. w.

Werden diese Übungen im  $\frac{3}{4}$ -Takt ausgeführt, so kann als Zwischenübung auch der oben S. 35 genannte Platzwechsel der einzelnen Schülerinnen in der Doppel-Viererreihe dienen.

21. Vorhochschwingen der Arme; Vortieffschwingen derselben mit Kniebeugen und mit Niederlegen der Hantel auf den Boden zu beiden Seiten der Füße (möglichst geräuschlos!) und sofort wieder Aufrichten mit Vorhochschwingen der nun unbelasteten Arme; Bücken, Wiedererfassen der Hantel und sofort wieder Aufrichten in die Grundstellung.

Nachdem dies nach Zählen (Zuruf) mehrmals geübt wurde, wobei möglichste Schnelligkeit der Bewegungen verlangt wird, treffe man auch folgende Anordnung bei Aufstellung der Schülerinnen im Viereck der einzelnen (vergl. oben S. 99):

a. Die genannte Übung wird in vier  $\frac{3}{4}$ -Takten, also in 12 Zeiten derart ausgeführt, daß während des 1. und 3. Taktes die Schülerinnen mit hochgehobenen Armen stehen, im 2. und 4. Takt erfolgt das Bücken mit Niederlegen oder mit Erfassen der Hantel. Alsdann kreisen die Schülerinnen mit 12 Schritten im Viereck links, wiederholen die Hantelübung, kreisen dann im Viereck rechts; u. s. w. An die Stelle des Kreisens kann auch die Kette der einzelnen im Viereck treten.

b. Nur die erste der 4 Schülerinnen führt die erste Hälfte

der bei a. genannten Übung in 6 Zeiten aus, umkreist alsdann nach Niederlegung der Hantel links ihre Gegnerin in 12 Zeiten, tritt in den nächsten 6 Zeiten zwischen ihre Hantel und ergreift sie wieder. Darauf thut die zweite, sodann die dritte und endlich die vierte dasselbe. Wiederholung mit rechts Kreisen.

22) Niederlegen des Hantels in der Rechten (3 Zeiten); Aufrichten und Hochheben des linken Armes (3 Zeiten); Niederlegen des Hantels in der Linken und Ergreifen des andern Hantels mit der Rechten (3 Zeiten); Aufrichten und Hochheben des rechten Armes (3 Zeiten); abermals Niederlegen des Hantels in der Rechten und Hochheben des andern Hantels (6 Zeiten); Ergreifen des liegenden Hantels (ohne Niederlegen des andern!) und Aufrichten in die Grundstellung.

Stehen die Schülerinnen wieder im Viereck der einzelnen, so schalte man als Zwischenübung ein: Gehen im Stern rechts mit Seitheben der Arme, der rechte dabei etwas gebeugt, wodurch 4 Hantel in der Mitte des Vierecks einander genähert werden, in 12 Zeiten und sofort in den nächsten 12 Zeiten durch den Stern links zurück an den Standort. Darauf die widergleiche Übung, mit Niederlegen des Hantels in der Linken beginnend und mit Stern links und rechts (zusammen: 96 Zeiten).

23. Seitstellen links mit Kniebeugen rechts und mit Seitheben der Arme; nach 3 Zeiten: Schlußtritt links mit Niederlegen beider Hantel (3 Zeiten); Seitstellen rechts mit Kniebeugen links und mit Seitheben der unbelasteten Arme (3 Zeiten); Schlußtritt rechts mit Ergreifen der Hantel (3 Zeiten); widergleiche Wiederholung aller Bewegungen in den nächsten 12 Zeiten.

Als Zwischenübung kann hier das Umkreisen der Nebnerin oder der Gegnerin u. dergl. (vergl. oben S. 100 u. f. oder S. 112 u. f.) angewendet werden.

24. Ähnliche Übungen mit Wechsel des Schreitens, z. B.: Vorstellen links mit Kniebeugen rechts und mit Vorheben der Arme; alsdann Rückstellen links mit Niederlegen der Hantel; u. f. w.