

Turn- = Lehrplan

für die Kädtischen

Bürger- und Volksskulenschulen

Magdeburgs.

Alte



8247

Deutsche Sporthochschule Köln
Bibliothek

Magdeburg 1890.

Königliche Hofbuchdruckerei von Carl Frieze.

Turn - Lehrplan

für die

städtischen Bürger- und Volks-Knabenschulen

Magdeburgs.

Da die Schüler der Bürgerschulen sowohl, als auch die der Volksknabenschulen während sechs Schuljahre hindurch den Turnunterricht genießen, so liegt bei dem Turnbetrieb beider Anstalten ein und derselbe Turnlehrplan zu Grunde.

Bei Aufstellung des Turnlehrplans sind folgende Turnschriften benutzt:

Der neue Leitfaden für den Turnunterricht in den Preussischen Volksschulen; Giefelen, Spieß, Waßmannsdorf, Klotz, Ravenstein, Böhme; die Turnlehrpläne der Berliner Gemeinde-Schule und der Potsdamer Elementar-Knaben- und Mittelschulen.

Der Turnunterricht wird nach Spieß'schem System erteilt; die 4 Turnstufen sind nach Leistungen geordnet.

Die in dem Plane vorkommenden Abkürzungen:

- B. = Barren.
- Re. = Reck.
- a. D. = an Ort.
- v. D. = von Ort.
- u. = und
- rdl. = rücklings.
- vorl. = vorlings.
- abw. = abwärts.
- aufw. = aufwärts.
- seitw. = seitwärts.
- rdw. = rückwärts.
- vw. = vorwärts.
- l. = links.
- r. = rechts.

IV. Turnstufe.

Freiübungen.

A. Vorbereitende Übungen.

1. Aufstellung in Stirnreihe. (Frontreihe.) Aufstellung nebeneinander. Der kleinste Schüler wird der linke Flügelmann.
2. Defteres Auflösen. Auseinandergehen nach Belieben.
3. Antreten. Die frühere Ordnung wieder herstellen.
4. Aufstellung in Flankenreihe. Aufstellung hintereinander.
5. Grundstellung. Fersen geschlossen; die Füße bilden einen rechten Winkel; Beine gestreckt und geschlossen; Körper aufrecht; Schulter etwas zurück; Kopf und Blick geradeaus; Arme herabhängend; die Finger geschlossen und den Daumen nach vorn.
6. Offene Frontstellung durch zwei auch vier Schritt Abstand. Herausziehen von Nr. 1 oder 2. (Vorher ist nach Zweien abzuzählen.)
7. Offene Frontstellung durch Abstandnehmen, sowohl vom rechten, als auch vom linken Flügel. (Halber Abstand mit Hand auf Nebenmanns Schulter; Doppelabstand mit Hände fassen.)
8. Abstandnehmen von der Mitte aus. (Der mittellste Schüler der Frontreihe bleibt stehen; der Abstand geschieht rechts und links seitwärts gleichzeitig.)
9. Herstellen der Frontreihe durch Einrücken. (Die bezeichnete Nummer führt eine Kehrtwendung aus, geht mit 2 oder 4 Schritt vorw. auf den Platz und macht kehrt.)
10. Offene Flankenstellung. (Die Hände auf Vordermanns Schultern.)

B. Eigentliche Freiübungen.

Jede Turnstunde soll mit Freiübungen beginnen und wenn sehr anstrengende Geräthübungen darauf folgen, auch schließen.

Die Commandos sind genau so, wie sie der neue Leitfaden für den Turnunterricht in den Preussischen Volksschulen enthält, zu geben, damit der Turnbetrieb ein einheitlicher ist.

Die Freiübungen sind in Gruppen zu üben und zwar so, daß Kopf, Arm, Rumpf, die Beine und die Füße, auch in umgekehrter Folge, thätig sind.

I. Uebungen im Stehen.

1. Gruppe. (Beispiel.) (Hüften — fest!)

1. Kopfdrehen.

Comm.: Kopf rechts — dreht!
 vorw. — dreht!
 Kopf links — dreht!
 vorw. — dreht! (Hüften los!)

2. Armheben und senken. (Flankenstellung.)

Comm.: Arme seitw. — hebt! — senkt!
 Arme zur wagerechten Haltung — hebt! — senkt!

3. Rumpfdrehen. (Hüften — fest! Füße — schließt!)

Comm.: Rumpf rechts — dreht! — vorw. — dreht!
 Rumpf links — dreht! — vorw. — dreht!

4. Beinheben und senken. (Hüften — fest!)

Comm.: Rechtes Bein vorw. — hebt! — senkt!
 Linkes " " " " " " " " " "
 Rechtes (l.) Bein seitw. — hebt! — senkt!
 " " " rückw. " " "

A. Kopftätigkeiten.

1. Drehen des Kopfes.

2. Kopfbeugen, vorw., rückw., seitw.

B. Armthätigkeiten.

3. Armheben und -senken; vorw., rückw., seitw., gleicharmig, wechselarmig, (zur wäger. und senkr. Haltung)
4. Armschwingen aufw. u. abw., vw., seitw., (zur wäger. u. senkr. Haltung.)
5. Armbeugen u. -strecken in 4 Zeiten, 2 Zeiten u. zuletzt ohne Zählen, vorw., aufw., seitw., rückw., abw.; gleicharmig.

C. Rumpfsthätigkeiten.

6. Rumpfheugen, vw., rückw., seitw. u. Rumpfstrecken.
7. Fortgesetztes Rumpfdrehen.

D. Beinthätigkeiten.

8. Beinheben und -spreizen, vw., seitw.; schräg vw. und rückw. nach außen u. nach innen.
9. Verschiedene Stellungen der Füße, als: Vorschritt, Rückschritt, Seitenschrittstellung. Schlußstellung.
10. Kleine Kniebeuge in 4 Zeiten.
11. Kniewippen.
12. Fußwippen.

II. Übungen im Gehen u. Laufen.

13. Grundgang oder gewöhnlicher Gang.
14. Desgl. mit Stampfritten.
15. Desgl. mit Handklappen.
16. Desgl. mit Handklappen u. Stampfritten.
17. Gewöhnlicher Gang mit Wechsel a. D.
18. Zehengang.
19. Nachstellgang.
20. Zehengang im Wechsel mit gewöhnlichem Gang.
21. Gewöhnlicher Lauf.
22. Gewöhnl. Gang im Wechsel mit Lauf.

III. Drehungen.

23. Viertel- u. halbe Drehung um die Längsachse.

Ordnungsübungen.

Dieselben sind wegen der beschränkten Raumverhältnisse unserer Turnhallen, in denen fast ausnahmslos mehrere Schülerabteilungen gleichzeitig turnen, hauptsächlich während des Sommersemesters auf den Turnplätzen zu betreiben. Demgemäß kann auch der zur Einübung gelangende Stoff nur ein beschränkter sein.

Die im amtlichen „Leitfaden für den Turnunterricht“ aufgeführten „Gliederübungen von der Stelle“, ebenso wie die verschiedenen Aufstellungen und die Wendungen finden ihre Behandlung unter den „Freiübungen“, zum Teil jedoch treten sie auch bei den Ordnungsübungen mit auf und sind auch hier zu üben.

I. Gehen bzw. Laufen in verschiedenen Richtungen.

1. Schreiten aus Flankenlinie zur Kreislinie und in der Kreislinie. (s. Leitf. S. 43.)
2. Umzug in der Flankenreihe.
Comm.: Zum Umzuge! Spitze r. (l.) schwenkt — marsch!
3. Gegenzug in der Flankenreihe.
Comm.: Gegenzug r. (l.) — marsch!

II. Neben- und Hinterreihen.

4. Abteilen der in Stirnreihe aufgestellten Schüler zu Zweien und Nebenreihen nach vorheriger Viertelwendung.
Comm.: 1. Abteilen zu Zweien!
" 2. Nr. 1 (2) rechten (l.) Arm aufwärts — hebt! — senkt!
" 3. Nr. 1 (2) rechts (l.) um!
" 4. Zu Paaren rechts (l.) nebengereicht — marsch!
5. Hinterreihen aus Paaren zur einfachen Flankenstellung.
Comm.: Rechts (l.) hintergereicht — marsch!
6. Zu Paaren Nebenreihen nacheinander.
Comm.: Nacheinander zu Paaren rechts (l.) nebengereicht — marsch!

Freispringel.

Vorübungen ohne Geräth.

1. Schlußsprung a. D. in 4 Zeiten:
 - a) Zehenstand,
 - b) Kniebeugen,
 - c) Aufschneellen und Niedersprung in den Zehenstand und gebeugten Knien,
 - d) Grundstellung.
2. Schlußsprung vorwärts und seitwärts.
3. Vorübungen zum Spreizsprung:
 - a) Vorschrittstellung,
 - b) Vorspreizen des hinteren Beines und Niederstellen an die vorige Stelle,
 - c) Vorspreizen des hinteren Beines, zugleich Abstoß des vorderen Beines und Schließen der Beine im Fluge,
 - d) Niedersprung in den Zehenstand und Kniebeugung,
 - e) Grundstellung.
4. Spreizsprung mit 3 Schritten Angang.
5. " " " " Anlauf.

Übungen am Geräth.

Der Hochsprung aus dem Stande geschieht mit Seitheben der Arme. Rück-, Unter- und Vorschwingen der gestreckten Arme bis zur wagerechten Haltung. Der Weitsprung aus dem Stande geschieht mit Rückheben und Vorschwingen der gestreckten Arme bis zur wagerechten Haltung.

6. Schlußsprung aus dem Stande (in 4 Zeiten), dann in 3 Zeiten — 3. und 4. Zeit fallen in eine zusammen; zuletzt ohne Zählen a) hoch, b) weit.
7. Spreizsprung aus Stand.

8. Spreizsprung mit 1 Schritt Ausgang.
9. " " 2 " "
10. " " 3 " "
11. " " 1 " Anlauf.
12. " " 2 " "
13. " " 3 " "

a) hoch, b) weit.

Klettern.

1. Streckhang.
2. Streckhang mit Kletterschluß.
3. Hüpfen in den Beugehang mit Kletterschluß.
4. Kletterschlußwechsel im Beugehang.
5. Wechselseitiges Handlüften im Beugehang mit Kletterschluß.
6. Klettern: a) mit Nachgriff, b) mit Übergriff.

Leiter.

I. Hangübungen an der wagerechten Leiter.

1. Seithang:
 - a) mit Ristgriff an der äußern Seite eines Holms,
 - b) mit Rammgriff an der äußern Seite eines Holms,
 - c) mit Speichgriff an 2 Sprossen.
2. Querhang:
 - a) mit Speichgriff an beiden Holmen,
 - b) mit Ristgriff an einer Sprosse.
 - c) mit Rammgriff an einer Sprosse.

Diese Hangarten sind zu üben:

- a) als Aufspringen zum Hang und unmittelbar darauf Niederspringen zum Stand,
- b) auf die Dauer,
- c) in Verbindung mit Beinhätigkeiten (Spreizen, Knieheben und dergl.)

- d) in Verbindung mit Vor- und Rückschwingen des Körpers; auch zugleich mit Seitgrätschen der Beine beim Vor-, oder beim Rück-, oder bei Vor- und Rückschwung.
 - e) in Verbindung mit Seitsschwingen des Körpers.
3. Hangeln an den Holmen mit gestreckten Armen:
- a) im Seithange,
 - b) im Duerhange.

II. Steigeübungen an der obern Seite der schrägen Leiter.

1. Steigen vorl. aufwärts und abwärts.
Die Hände haben:
 - a) Ristgriff an den Sprossen,
 - b) Speichgriff an den Holmen,
 - c) Kammgriff an den Sprossen,
 - d) Zwiagriff.
2. Steigen vorl. aufwärts mit Umdrehen rücklings abwärts.
3. Steigen rücklings aufwärts mit Umdrehen vorl. abwärts.
4. Steigen vorl. aufwärts und abwärts mit Nachgriff und Nachtritt.
5. Steigen:
 - a) vorl. aufwärts und abwärts mit Uebergriff und Uebertritt, Griffarten wie bei 1.
 - b) vorl. mit gleichartigem Griff und mit Nachtritt oder Uebertritt.
 - c) vorl. mit Griff nur mit einer Hand und mit Nachtritt oder Uebertritt.
 - d) rücklings, Hände in Hüfthöhe greifend und mit Nachtritt oder Uebertritt.

Reck.

I. Reck sprunghoch.

1. Sprung zum Seitstreckhang (auch als Dauerhang) mit
 - a) Rist-, b) Kamm- und c) Zwiagriff. Niedersprung zum Stand. (Beim Niedersprung ist streng auf gute Kniebeuge zu achten.)
2. Sprung zum Querstreckhang mit Speichgriff. (Daumen dem Gesicht zugekehrt.)
3. Übung 1 und 2 von mehreren Schülern an einem Reck so ausgeführt, daß der Niedersprung des einen sich mit dem Aufsprung des andern deckt.
4. Im Seit- und Querhange Beinhätigkeiten, als:
 - a) Beinheben vorwärts, seitwärts, rückwärts, =senken,
 - b) Knieheben, =senken,
 - c) Ferseheben, =senken (Unterschenkel heben.)
5. Übung 4 von mehreren Schülern an einem Reck so, daß Nr. 1 Knieheben, Nr. 2 Beinheben, oder Nr. 1 Ferseheben, Nr. 2 Knieheben (auch im Wechsel u. s. w. ausführt.)
6. Seitstreckhang mit Vor- und Rückschwingen des Körpers, auch mit Seitgrätschen der Beine beim Vor- und Rückschwung verbunden.
7. Sprung zum Seit- und Querbeugehange und langsames Herablassen zum Streckhang.
8. Im Seit- und Querhange wiederholtes Armbeugen und =strecken.

II. Reck brusthoch.

9. Liegestütz vorlings.
10. Liegehang rücklings, Füße auf der Erde.
11. Liegestütz vorl. im Wechsel mit Liegehang rücklings. Auch von mehreren Schülern auszuführen, so daß Nr. 1 mit Liegestütz, Nr. 2 mit Liegehang beginnt

12. Übung 9 und 10 mit:
 a) Armbeugen und -strecken,
 b) Handlüften,
 c) Griffwechsel verbunden.
13. Sprung in den Seitstütz und Niedersprung in den Stand.
 Auch fortgesetzt. Ferner so, daß Nr. 2 beim Niedersprung von Nr. 1 den Stütz einnimmt.
14. Im Seitstütz: Stützen rechts und links seitwärts mit Nachgriff.

III. Neck scheitelhoch.

15. Querliegehang an einem Knie (rechts und links) und beiden Händen.
16. Aus Querliegehang: Ueberdrehen in Seitliegehang durch Uebergreifen einer Hand. (rechts und links.)

Schwebebalken.

1. Einnehmen des Schwebestandes (s. Leitfaden S. 79 — 80).
2. Stellungswechsel der Füße im Schwebestande.
3. Fußlüften.
4. Vierteldrehung r. u. l. aus Querstand in Seitstand u. umgekehrt.
5. Absprung aus Seitstand.
6. Absprung seitw. aus Querstand.
7. Schwebestand in Verbindung mit Thätigkeiten der Beine, der Arme, des Rumpfes u. des Kopfes.
8. Schwebegang vorw.: (s. Leitf. S. 80)
 - a) als Nachstellgang,
 - b) als gewöhnlicher Gang.
9. Schwebegang seitw. mit Nachstellschritten.
10. Schwebegang vw. von Zweien bis Vieren ausgeführt mit Handfassen: (s. Leitf. S. 80 — 81)
 - a) als gewöhnlicher Gang,
 - b) als Nachstellgang l. (r.)

Langes Schwungseil.

Das Allgemeine über die mittelst dieses Gerätes vorzunehmenden Übungen s. Leitf. S. 71—73.

1. Durchlaufen vw. unter dem geschwungenen Seile in loser Ordnung.
2. Durchlaufen vw. der Gereichten in fester Ordnung.
3. Durchlaufen vw. von Paaren mit Hand in Hand oder Armverschränkung zum KettenSchluß.
4. Hüpfen im Seil a. D. in Grundstellung, seitl. vorl. rfl.
5. Dasselbe mit Vierteldrehung.

Sturmlaufspringel.

Sturmlaufbrett hüfthoch. Schrittzahl beliebig.

1. Hinaufgehen vw. u. Hinabgehen rflw. mit beliebig viel Schritten.
2. Hinaufgehen vw. zur Schrittstellung, $\frac{1}{2}$ Drehung in Schrittstellung u. Hinabgehen vw.
3. Hinauflaufen vw. zur Grundstellung, $\frac{1}{2}$ Drehung, Hinablaufen vw.
4. Hinauflaufen vw. zur Grundstellung, Absprung vw. mit Vorspreizen des r. (l.) Beines zum Stand hinter dem Brett.
5. Übung 4, aber Absprung mit Schlußsprung.
6. Hinauflaufen zur Schrittstellung, Absprung vw. mit Vorspreizen r. (l.)
7. Hinauflaufen vw. mit sofortigem Absprung vw.
8. Die Übungen 1—6 sind auch bei mäßiger Höherlegung des Brettes bis zur Schulterhöhe zu üben.

Spiele.

1. Rabe und Maus.
2. Schwarzer Mann.
3. Fuchs in's Loch.
4. Ringschlagen oder Komm mit!

III. Turnstufe.

Freiübungen.

Wiederholung des Pensums der IV. Turnstufe.

Übungs-Gruppe (Beispiel).

1. Kopfstreifen. Schnelles vw., r. seitw., rchw. u. l. seitw. Beugen.
2. Wechselarmstreckungen.
Rechten Arm aufw. u. linken Arm vw. — streckt!
Arme wechselt — um!
„ abw. — streckt!
3. Fortgesetztes Rumpfdrehen.
Fortgesetzt Rumpf r. u. l. — dreht! — halt!
4. Kniebeugen in der Vorschrittstellung.
Rechten (l.) Fuß vw. — stellt!
Vorderes Knie — beugt! — streckt!
Füße wechselt — um! (Grundstellung).

I. Übungen im Stehen.

A. Kopftätigkeiten.

1. Kopfbeugen vw. u. rchw. aus der Drehhalte.

B. Armtätigkeiten.

2. Drehung eines Armes u. beider Arme in der Riste, Speich- u. Ellenhaltung in verschiedenen Gebalten.
3. Wechselarmbeugen u. -strecken.
4. Unterarmbeugen vw. u. -strecken rchw.
5. Armstoßen gleicharmig in verschiedenen Richtungen.
6. Armkreisen einarmig u. gleicharmig.

C. Rumpfhätigkeiten.

7. Rumpfdrehen
 - a) in der Schlußstellung,
 - b) in der Seittrittstellung r. u. l.,
 - c) in Verbindung mit Armübungen, mit aufw. od. seitw. gestreckt. Armen.
8. Rumpfheugen u. -strecken in Verbindung mit Armübungen.

D. Beinhätigkeiten.

9. Kreuztrittstellung r. (l.) mit Kreuzen des r. (l.) Beines nach vorn, desgl. nach hinten.
10. Gegendrehen der Beine zur Seitgrätschstellung u. zurück zur Grundstellung.
11. Grätschstellung durch Seitstreiten r. u. l.
12. Fußwippen in einer der Trittstellungen.
13. Kniebeugen u. -wippen in Schritt- u. Grätschstellung.
14. Knieheben u. -senken d. r. (l.) Beines u. auch Strecken zur Vor-, Seit- u. Rückpreishalte.
15. Beinpreizen vor-, seit- u. rückw. aus d. Grundstellung.
16. Auslagetritt.
17. Hüpfen mit Beinschluß, vw., seitw., rückw.
18. " " " a. D. u. mit Drehungen des Körpers um die Längsachse.
19. Hüpfen a. D. aus Grundstellung zur Schritt- u. Grätschstellung.
20. Schlußsprung a. D. u. von D.

II. Übungen im Gehen u. Laufen.

21. Taftgang u. -lauf.
22. Trittwechsel.
23. Gehen mit Umkehren. (Rehrt — marsch!)
24. Dauerlauf (— 5 Minuten, nur bei windstillem Wetter).

III. Drehungen.

25. Drehungen des Körpers um die Längsachse in Schritt- und Grätschstellung.

Ordnungsübungen.

I. Wiederholung des Pensums d. IV. Stufe.

II. Gehen, bez. Laufen in verschied. Richtungen.

1. Schreiten aus Flankenlinie zur Schlangenlinie (s. Leitf. S. 43).
2. Schreiten aus Flankenlinie zur Schneckenlinie (s. Leitf. S. 44).

III. Neben-, Vor- und Hinterreihen.

3. Vor- und Hinterreihen aus der Stirnsäule zur Flankenreihe. (Die Stirnsäule ist hergestellt dadurch, daß Nr. 2 der in einer Flankenreihe aufgestellten Schüler sich l. neben Nr. 1 gereiht hat).

Nach dem Nebenreihen l. lautet das

Comm.: Nr. 2 r. vorgereiht — marsch! darauf
Nr. 2 r. (l.) hintergereiht — marsch!

Das Vor- u. Hinterreihen geschieht seitens der Schüler nacheinander u. gleichzeitig.

4. Vor- u. Hinterreihen aus Flankenreihe in Flankenreihe.

Comm.: Nr. 2 r. (l.) vorgereiht — marsch! dann
Nr. 2 r. (l.) hintergereiht — marsch!

5. Abwechselndes Vorreihen in Flankenreihe.

Comm.: Nr. 2 u. 1 abwechselnd r. (l.) vorger. —
marsch! oder abwechselnd Nr. 2 r. u. Nr. 1
l. vorger. — marsch!.

6. Herstellen einer Flankensäule aus Stirnreihe.

Comm.: Nr. 2 (1) vorgereiht — marsch! Durch
Nebenreihen wird die Stirnreihe wieder
hergestellt.

7. Herstellen einer Säule von Doppelpaaren aus einer Säule von Paaren u. zwar:

- a) einer Stirnsäule durch Nebenreihen der 2. oder auch der 1. Paare,
- b) einer Flankensäule durch Vor- u. Hinterreihen der 2., bez. der 1. Paare.

Durch entsprechendes Hinterreihen der 2. oder Vorreihen der 1. Paare, bez. durch Nebenreihen der Paare wird die anfängliche Aufstellung wieder erreicht.

IV. 8. Schwenkungen in Frontreihe.

Die zu Vierern abgetheilten Schüler fassen sich entweder bei den Händen oder Arm in Arm. Darauf folgt das

Comm.: Viertelschwenkung r. (l.) — marsch!

Die Viertelschwenkungen werden nach derselben Richtung fortgesetzt, bis die erste Aufstellung wieder erreicht ist. Darauf werden halbe u. endlich ganze Schwenkungen ausgeführt.

V. Um- u. Gegenzüge.

9. Umzüge zu Paaren u. zu Vierern (mit Handfassen oder Arm in Arm).

Comm.: Zum Umzuge! Spitze r. (l.) schwenkt — marsch!

10. Gegenzüge nach außen u. innen.

a) von Paaren ausgeführt (s. Leitf. S. 47 u. 48.)

b) von Viererreihen ausgeführt (s. Leitf. S. 48).

Barren.

1. Hüpfen in den Querstreckstütz; 3--6 $\times$ wiederholen.

Im Stütz:

2. Knieheben u. -senken eines Beines.
3. „ wechselbeinig.
4. „ gleichbeinig.
5. Vorheben eines Beines.
6. „ wechselbeinig.
7. „ gleichbeinig.
8. Ferseheben eines Beines.
9. „ wechselbeinig.
10. „ gleichbeinig.

11. Beinspreizen.
12. Sprung zum Schrägstütz, Innensitz vor der r. (l.) Hand.
13. Sprung zum Querstütz, Innensitz hinter der r. (l.) Hand im Wechsel, ohne u. mit Zwischensprung.
14. Sprung zum Querstütz, Innensitz vor den Händen im Wechsel, ohne u. mit Zwischensprung.
15. Hüpfen in d. Stütz mit Vorschwingen der Beine, Rückschwung u. Niedersprung auf d. Aufsprungsort.
16. Sprung in d. Grätschsitz vor d. Händen, Niedersprung wie bei 15.
17. Vor- u. Rückschwingen im Stütz.
Aus dem Außen-Seitstande (Vorübung aus dem Hochstande).
18. Seitknieliegehang am r., l. u. beiden Knien auf dem entfernten Holme mit Rist-, Kamm- u. Zwiegriff.
19. Im Seitliegehang Handlüften.
20. Im Seitliegehang Griffwechsel.
21. Im Seitliegehang Armbeugen u. -strecken.
22. Im Seitliegehang Wechsel vom Handhang in Unterarmhang.
23. Hüpfen zum Seitstütz.
24. Im Seitstütz Fersenheben u. Senken der Beine nacheinander u. gleichzeitig, Seitgrätschen eines Beines r. (l.) u. Seitgrätschen

Bock, (Nur Vorübungen).

Längsstand.

1. Sprung aus Schrittstellung vor dem Sprungbrett zum Stand auf dem Sprungbrett.
2. Dasselbe mit Anlauf.
3. Sprung zum Stütz aus dem Stande.
4. Dasselbe mit Anlauf.

5. Dasselbe mit Rückschwingen der geschlossenen u. gestreckten Beine zum Stand.
6. Dasselbe mit Seitgrätschen r. (l.) u. zurück zum Stand.
7. Dasselbe mit Seitgrätschen beider Beine.
8. Dasselbe mit Grätschschwebestütz. Senken zum Reitsitz; Abwärtschen vw.
9. Dasselbe zum Grätschsitze, Abgrätschen vw. zum Niedersprunge.

Freispringen.

1. Sprung aus der Vorschrittstellung r. (l.) auf dem Sprungbrett a) ohne Sprungleine b) Weitsprung über die auf dem Boden liegende Leine.
2. Schlußsprung über die Leine: a) hoch, b) weit.
3. Mit Angehen oder Anlaufen und Absprung eines Fußes:
 - a) Hochsprung mit Bestimmung der Schritte l. (r.) bis 35 cm.
 - b) Hochsprung mit Bestimmung der Schritte r. (l.) bis 40 cm.
 - c) Weitspr. mit Bestimmung d. Schr. r. (l.) bis 90 cm.
 - d) " " " " " " " 1,20 m.

Klettern.

1. Klettern an der Stange.
2. Beugehang am Tau.
3. Beugehang mit Beinhätigkeiten.
4. Beugehang mit Kletterfuß.
5. Klettern am Tau mit Nachgreifen der Hand.
6. Klettern am Tau mit Uebergreifen der Hände.

Leiter.

I. Hangübungen an der wagerechten Leiter.

1. Im Seithange Hangeln seitwärts r. und l. mit Vor- und Nachgreifen:
 - a) mit Ristgriff außen an einem Holm,
 - b) mit Ristgriff der einen Hand an der äußeren Seite eines Holmes und Speichgriff der anderen an einer Sprosse.
 - c) mit Speichgriff an d. Sprossen u. Nachgriff r. u. l.
 - d) Aufsprung zum Spannhang.
2. Im Querhang:
 1. Vor- u. Rückwärtshangeln:
 - a) bei Speichgriff an beiden Holmen,
 - b) bei Speichgriff einer Hand an einem Holm u. Ristgriff d. andern Hand a. einer Sprosse,
 - c) bei Ristgriff an den Sprossen,
 - d) bei Ristgriff der einen u. Speichgriff d. andern Hand an der Sprosse.
 2. Seitlichwingen mit Handlüssen an den Holmen.
 3. Vor- und Rückschwingen, Absprung b. Rückschwung.

II. Steigeübungen an der schrägen Leiter.

1. An der oberen Seite:
 - a) Gleichbeiniges Hüpfen vorl., aufw. u. abw., mit Ristgriff wechselhandig u. gleichhandig.
2. An der untern Seite der schrägen Leiter.
 - a) Hangstand vorl., beide Füße auf eine Sprosse, Beine gestreckt, die Hände mit Ristgriff auf einer Sprosse in Schulterhöhe, u. Armbeugen u. -strecken gleicharmig.
 - b) Derselbe Hangstand, u. Kniebeugen u. -strecken.
 - c) Im Streckhang: Armbeugen u. -strecken.
(Griff an d. Holmen od. a. d. Sprossen.)

- d) Steigen vorl., aufw. u. abw., mit wechselhandigem Griff in den verschiedenen Griffarten, mit Nachgriff u. Nachtritt od. mit Uebergriff u. Uebertritt.

Die Steigeübungen in der IV. u. III. Stufe an der obern Seite der Leiter können auch in der III. St. an der senkrechten Leiter geübt werden.

Reck.

I. Reckstange Sprunghoch.

1. Hangeln im Seitstreckhange r. u. l. seitw. mit Nachgriff bei Rist- und Kammgriff der Hände.
2. Hangeln im Querstreckhange vorw. u. rückw. mit Nach- und Uebergriff.
3. Im Seitstreckhange Armbeugen u. -strecken. Diese Übung ist jedesmal am Reck (auch an der untern Seite d. schräg. Leiter) zur Hebung der Armkräfte von vielen Schülern gleichzeitig auszuführen.

II. Reckstange Brusthoch.

4. Wiederholung.
5. Sprung zum Seitstütz mit Seit spreizen, -grätschen, Anheben eines oder beider Beine.
6. Aus Seitstütz Uberspreizen eines Beines (r. u. l.) zum Seitstütz auf einem Schenkel. Beine zwischen den Händen. Zurückspreizen, Seitstütz, Absprung.
7. Wie Übung 6, nur noch $\frac{1}{4}$ Drehung des Körpers zum Reitsitz.

III. Reck Scheitelhoch.

8. Wiederholung.
9. Querliegehang an einem Bein u. einer Hand, gleichseitig und ungleichseitig, auch mit Armstrecken u. -beugen des freien Armes.

10. Im Querliegehang, Wechsel aus Hand- zum Unterarmhang, gleichzeitig u. ungleichseitig.
11. Querliegehang am r. Bein u. r. Unterarm im Wechsel mit Querliegehang am l. Bein u. l. Unterarm. Mit kurzem Schwunge auszuführen.
12. Wechsel aus Querliegehang im Seittliegehang, das Bein zwischen den Händen. Schwingen in diesem Hange.
13. Wie 12 u. Knieaufschwung, a) mit Auflegen eines Armes, b) ohne Auflegen des Armes, zum Seitsitz auf 1 Schenkel. Knieabschwung.
14. Wie 13 Knieaufschwung (Wellaufschwung) u. Ueberspreizen (r. l.) zum Seitsitz auf beiden Schenkeln. Kniehang. Abschwung.
15. Seittliegehang an den Händen u. Fußrsten aus Seitsand. Tüchtig mit möglichst viel Schülern zu üben.

Schwebebalken.

1. Wiederholung der vorigen Stufe.
2. Halbe Drehung aus Querstand in Querstand. (s. Leitf. S. 80.)
a) ohne Uebertritt, b) mit Uebertritt.
3. Schwebegang seitw. von Zweien in Flankenreihe, entweder einander gegenüber, beide Hände gereicht, oder einer hinter dem andern, die Hände auf den Schultern des Vorgereichten.
4. Dasselbe mit Beinspreizen seitw.
5. Schwebegang vw. mit Knieheben:
a) ohne, b) mit Ausschneellen des Unterschenkels.
6. Schwebegang mit Vorspreizen d. Beines. (s. Leitf. S. 81, 14 h.)
7. Schwebegang rückw. (s. Leitf. S. 80.)
8. Schwebegang vw., Umkehren (mit u. ohne Uebertritt) u. Weitergehen rückw.
9. Entsprechend rückw. beginnen u. Weitergehen vw.

10. Nachstellgang r. u. l. im Wechsel:
 - a. im einfach. Wechsel,
 - b. im Wechsel von 4 Geschritten r. mit 4 Geschr. l.
11. Kniebügung.
12. Gehen mit Vor- u. Rückwärtsbewegen des freien Beines.
(s. Leitf. S. 81)
13. Gehen mit leichter Kniebeuge des Standbeines und Vor-
spreizen des freien Beines.
14. Gehen mit Vor- u. Rückwärtspreizen des freien Beines
u. doppeltem Kniewippen d. Standbeines.

Langes Schwungseil.

1. Wiederholung des Pensums der IV. Stufe.
2. Hüpfen im Seil a. D. von Zweien in Stirnreihe, mit
Hand in Hand, vorl. od. rükl.; oder von Zweien in
Flankenreihe, einander gegenüber u. beide Hände gereicht;
oder einer hinter dem andern u. d. Hände auf den
Schultern des Vorgereichten.
3. Sprung über das geschwungene Seil.
4. Lauf u. Sprung durch und über das Seil von zwei
einander gegenüber auf beiden Seiten des Seils Aufge-
stellten, zu gleicher Zeit.
5. Verbindung des Laufens od. Springens mit Hüpfen.

Stabübungen.

Siehe Leitf. § XXII. (Die Comm. sind dem Leitf. zu entnehmen.)

1. Stellung mit Stab bei Fuß.
2. Stabvor- u. Stababnehmen mit u. ohne Zählen.
3. Stab links fassen u. Stabvor- u. abnehmen.
4. Stab weit fassen.
5. Arme zur wägr. Haltung v. u. heben, senkr. heben.
6. Armschwingen. Desgl.

7. Stab über Kopf schwingen.
8. Die Uebungen unter Nr. 5 in 2 u. 4 Zeiten.
9. Armbeugen u. -strecken vorw., aufw.
10. Stabwiegen l. u. r.
11. Fortgesetztes Stabwiegen.
12. Stabneigen bei weiter Fassung r. u. l.
13. Stabneigen mit einem gebeugten Arme r. u. l.
14. Stab hinter Kopf neigen.
15. Halbe Kreuzung.
16. Fortgesetzt halbe Kreuzung.
17. Ganze Kreuzung.
18. Ganze Kreuzung fortgesetzt.

Sturmlauffspringel.

Schrittzahl fest bestimmt.

(Der erste Schritt muß stets möglichst hoch genommen werden.)

I. Laufen auf und von dem Brette.

1. Hinauflaufen vorwärts mit 3 Schritten zur Schrittstellung, $\frac{1}{2}$ Drehung und Hinablaufen vorwärts.
2. Aus dem Anlaufe einmaliger Aufsprung zur Grundstellung und sofortiges Abspringen seitwärts rechts oder links.
3. Hinauflaufen mit 1 oder 2 Schritten sofort seitwärts Abspringen nach der Seite des standfreien Beines.
4. Uebung 3 mit $\frac{1}{4}$, oder $\frac{1}{2}$ Drehung nach innen, das ist nach dem Brette zu.
5. Hinauflaufen mit 1 oder 2 Schritten und seitlicher Absprung nach der Seite des standfesten Beines. Das standfreie Bein muß über das standfeste hinüberspringen.
6. Uebung 5 mit $\frac{1}{4}$, oder $\frac{1}{2}$ Drehung nach außen, (dem Brette abgekehrt.)
7. Uebung 1 von Zweien (Hand in Hand) ausgeführt. Drehung nach entgegengesetzten Seiten. Die Schüler müssen mit ungleichseitigen Beinen antreten.
8. Uebung 2—7 von Zweien (Hand in Hand) ausgeführt. Die Schüler müssen nach entgegengesetzten Seiten abspringen.

II. Springen über das Brett.

9. Sprung mit 3 Schritten über hüfthohes Brett (rechts und links abspringend) zum Stand hinter dem Brett. Es ist streng darauf zu achten, daß stets auf die Fußspitzen und in eine gute, allerdings kurze Kniebeuge gesprungen wird. Kopf hoch, Körper gestreckt.
10. Übung 9 über mäßig erhöhtes Sturmlaufbrett. (Kante bis Brusthöhe.)
11. Bei hüfthohem Sturmlaufbrett Sprung über die Brett-
kante mit 2 Schritten.

Spiele.

Wiederholung der früheren Spiele.

1. Jakob, wo bist du?
2. Den Dritten abschlagen.
3. Der Plumpsack geht um!
4. Fanchon oder Bäckchen, schiel nicht!

II. Turnstufe.

Freiübungen.

Wiederholung des Pensums der III Stufe. Übungsgruppe.
(Beispiel.)

1. fortgesetztes Kopfbeugen.
Comm.: Fortgesetzt Kopf vorw. u. rückw.
— beugt! — halt!
2. Armstoßen:
Comm.: Arme zum Armstoßen — an! Rechten (l.)
Arm vorw. — stoßt! u. s. w.

3. Rumpfbeugen mit Beinhebbhalte:

Comm.: Linkes Bein vorw. — hebt! — Rumpf rückw. — beugt!

Linkes Bein — senkt! — Rumpf — streckt!

Rechtes Bein rückw. — hebt! Rumpf vorw. — beugt! u. f. w.

4. Fußwippen fortgesetzt aus Grundstellung.

Comm.: Vier mal Fußwippen — wippt!

I. Übungen an Ort.**A. Kopftätigkeiten.**

1. Kopfreisen.

B. Armtätigkeiten.

2. Armfreisen wechselarmig. (Mühle.)

3. Freisen eines Armes und beider Arme aus der Senkhalte.

C. Rumpftätigkeiten.

4. Aus der Drehhalte des Rumpfes Rumpfbeugen vorw. u. rückw.

5. Beugen des Rumpfes in der Vor-, Seit- und Rückschrittstellung und zwar in der Richtung des gestellten Beines mit gleichzeitigem Kniebeugen desselben.

6. Rumpfreisen aus der Grundstellung.

D. Beintätigkeiten.

7. Auslagetritt seitw., vorw., rückw.

8. Auslagetritt in Verbindung mit gleichzeitigen Vierteldrehungen.

II. Übungen im Gehen und Laufen.

9. Galopp hüpfen.

10. Riebigang.

11. Riebiglauf.

12. Wiegegang mit Vorschritten.

13. Dauerlauf. (5—8 Minuten.)

Ordnungsübungen.

I. Wiederholung des Pensums der III. Stufe

II. Gehen, bez. Laufen in verschiedenen Richtungen.

1. Nachstellgang in Zickzacklinie. (f. Leitf. S. 44.)
2. Dasselbe mit Nachstellhüpfen. (f. Leitf. S. 45.)

III. Reihen u. Umkreisen.

3. Umkreisen r. (l.) aus der Aufstellung in Flankenlinie. (f. Leitf. S. 46.)
4. a) Abwechselndes Vorreihen,
b) Umkreisen r. (l.) aus der Aufstellung in Kreislinie (f. Leitf. S. 46.)

IV. Gegenzüge der in Flankenreihe marschierenden Schüler. (f. Leitf. S. 48.)

5. Gegenzug der Flankenreihe mit Schlingeln durch die Abstände der geöffneten Reihe.

Comm.: Gegenzug mit Durchschlingeln! Spitze r. (l.) schwenkt — marsch!

V. Taktische Elementarübungen.

6. Richtungnahme. (f. Leitf. S. 50 u. 51.)
7. Marschieren in Frontreihe. (f. Leitf. S. 50 u. 51.)
8. Schließen und Rückwärtsrichten. " " "
9. Marschieren in Flankenreihe. (f. Leitf. S. 53 u. 54.)
10. Marschieren mit Wendungen. (f. Leitf. S. 54 u. 55.)
11. Aus Frontreihe übergehen in Flankenreihe während des Marsches. (f. Leitf. S. 55.)

Barren.

1. Schwingen in dem Liegestütz vorlings.
2. " " " rücklings.
3. Liegestütz vorl. im Wechsel mit Liegestütz rückl.

Im Liegestütz vorl.:

4. a) Armheben vw., r. u. l.
5. b) Armheben seitw., r. u. l.

Im Liegestütz vorl.:

6. c) Beinheben, r. u. l.
7. d) Heben eines Armes u. eines Beines, ungleichseitig.
8. e) Stützeln a. u. v. Ort.
9. f) Beugen u. Strecken der Arme.
10. g) Niedertippen zum Unterarmstütz, Aufstippen aus demselben wechselarmig.
11. Sitzwechsel aus Reitsitz vor der Hand r. in Reitsitz l. u. umgekehrt mit Zwischenschwung.
12. Nr. 11, ohne Zwischenschwung.
13. Sitzwechsel aus dem Rehrsitz mit Zwischenschwung.
14. " " " " ohne "
15. Sitzwechsel aus d. Grätschsitz vor den Händen, im Grätschsitz hinter den Händen. Hände bleiben griffest.
16. Grätschsitzwechsel mit Rückgreifen der Hände.
17. " " Vorgreifen " "
18. Wende, r. u. l.
19. Aus Grätschsitz Wende, r. u. l.
20. Wende aus Reitsitz vor d. Hand r. u. l. als Schlange ab.
21. " " " " " " Halbmond ab.

Bock.

(Beim Grätschsprung über den Bock ist derselbe erst
breit, dann lang zu stellen.

1. Grätschsprung über den Bock bei allmählicher Höherstellung desselben.
2. Sprung zum Knien eines Beines r. (l.) auf Bock.
3. Dasselbe mit beiden Beinen.
4. Dasselbe u. Niedersprung rdw. u. bw.

Freispringen.

1. Sprung aus dem Stande seitwärts r. (l.) auf dem Brette
Sprung seitwärts.
2. Schlußsprung:
 - a) hoch, bis 70 cm,
 - b) weit, bis 1 m.

3. Schlußsprung mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. u. l. vor dem Niedersprung.
4. Nr. 3 mit $\frac{1}{2}$ Drehung.
5. Spreizsprung mit Anlauf, Absprung abwechselnd r. u. l.,
 - a) hoch, 70—90 cm,
 - b) weit, bis 2 m.
6. Spreizsprung mit Anlauf u. Drehungen.
7. Lauffsprung:
 - a) hoch, bis Kniehöhe,
 - b) weit, bis Leibeslänge der Schüler.
8. Gesellschaftssprünge von 2, 3 u. 4 Schülern ohne u. mit Anlauf,
 - a) ohne Drehungen,
 - b) mit Drehungen.

Klettern.

1. Klettern an den Stangen; auch Wettklettern ist zu üben.
2. Klettern an den Tauen; ebenfalls ist Wettklettern zu üben.
3. Hang und Kletterseilfluß an 2 senkrechten Stangen.
4. Klettern in diesem Hange:
 - a) mit gleichzeitigem Aufziehen beider Kniee und Weitergreifen der Hände rechts, links.
5. Klettern mit gleichzeitigem Aufwärtsbewegen der rechten Hand und des rechten Kniees.
6. Hang an beiden Stangen, Kletterseilfluß an einer Stange.
7. Hang an beiden Stangen, Kletterseilfluß abwechselnd an der einen und der andern Stange.
8. Nr. 6 mit Weiterklettern.
9. Nr. 7 mit Weiterklettern.
10. Wanderklettern seitwärts.
11. Wanderklettern schräg aufwärts und abwärts.
12. Dauerklettern an Stangen und Tauen.

Leiter.

I. Übungen an der wagerechten Leiter.

1. Hangeln im Querhang mit Ristgriff an den Sprossen, vorwärts und rückwärts:
 - a) mit Nachgriff,
 - b) mit Uebergriff.
2. Hangeln im Seithang mit Speichgriff an den Sprossen, seitwärts mit Nachgriff.
3. Griffwechsel wechselhandig:
 - a) im Seithang an einem Holm aus Ristgriff zu Kammgriff und umgekehrt.
 - b) im Querhang an einer Sprosse aus Ristgriff zu Kammgriff und umgekehrt.
4. Hangzucken im Seithang mit Ristgriff an der äußern Seite eines Holmes a. D.
5. Vor- und Rückschwingen an den Holmen oder einer Sprosse mit Handlüften a. D. Absprung beim Rückschwung.

II. Übungen an der untern Seite der schrägen Leiter.

6. Armbeugen und -strecken aus Streckhang vorl. Griff an den Holmen oder einer Sprosse.
7. Aufspringen in den Beugehang vorl., die eine Hand mit Ristgriff auf einer Sprosse, die andere mit Speichgriff auf einem Holm.
8. Steigen aufwärts, Hangeln abwärts an den Holmen mit Speichgriff.
9. Dasselbe und Hangeln abwärts an den Sprossen mit Nachgreifen.
10. Hangeln aufwärts und abwärts an den Holmen.
11. Dasselbe mit Griff an einem Holm und einer Sprosse.
12. Dasselbe mit Griff an den Sprossen (nur Nachgreifen.)

Pferd.

Seitenprünge.

1. Sprung auf das Brett mit Fassung der Pauschen, Kniebeugen und Aufrichten zum Stand.
2. Aus dem Seitstande vorl. Sprung zum Seitstütz vorl. mit Speichgriff auf den Pauschen, in demselben Fersenheben rechts (l.) und beider Beine, Seitspitzen rechts (l.) und Seitgrätschen der Beine; Niedersprung auf das Brett mit Kniewippen bis zum rechten Winkel.
3. Dasselbe wie Nr. 2 im Seitstütz vorl. mit Griff der nach vorn gerichteten Hände auf Kreuz oder Hals.
4. Sprung zum Seitstütz vorl., $\frac{1}{4}$ Drehung rechts (l.) um die Längsachse zum Quersitz auf dem linken Schenkel und rückgängige Bewegung bei stützfesten Armen.
5. Sprung zum Seitstütz vorl., $\frac{1}{2}$ Drehung rechts (l.) um die Längsachse zum Seititz im Wechsel mit Fortbewegung links (r.) seitwärts. (Die Dauer des Stützes überwiege die Dauer des Sitzes.)
6. Sprung mit $\frac{1}{4}$ Drehung rechts (l.) zum Quersitz auf dem linken (r.) Schenkel.
7. Sprung mit Anlauf zum freien Stütz mit Fersenheben beider Beine, Knieheben beider Beine, Knieheben des rechten (l.) Beines innerhalb der Arme, mit Seitspitzen rechts (l.) und Seitgrätschen der Beine im Fluge; Niedersprung auf das Brett.
8. Sprung mit Anlauf zum Stütz vorl. mit Speichgriff auf den Pauschen, des rechten (l.) Armes auf Kreuz, Hals oder Sattel im Wechsel.
9. Stützhüpfen, Rückschwingen der Beine mit ein viertel Dreh. um die Längsachse zum Niedersprung auf das Brett.
10. Spreizauf- u. -absitzen vov., rchw. Kreisen des r. (l.) Beines.
11. Spreizaufsitzen auf Kreuz, Spreizabsitzen r. rchw. zum Niedersprung auf das Brett.
12. Spreizaufsitzen auf Hals, Spreizabsitzen.

Reck.

I. Reck sprunghoch.

1. Sprung zum Seitstreckhang u. Armbeugen u. Strecken bis zum Ueberschauen.

Auch der Dauerbeugehang ist zu üben, sowie das Armwippen (schnelles Beugen u. Strecken)

2. Dasselbe im Durchhang bis zum Anschultern.
3. Hangeln im Beugehang.
4. Aus Seitstreckhang Armbeugen zum Unterarmhang u. Oberarmhang wechselarmig.

II. Reck scheitelhoch.

5. Knieaußschwung wie auf Stufe III zum Seitstütz auf einem Schenkel, Rückspitzen des Sitzbeines zum Seitstütz vorl., darauf Fellausschwung (Kammgriff).
6. Schwung zum Seitliegehang an beiden Händen u. einem Knie aus Seitstand. Knie zwischen den Händen.
7. Wie 6 u. Knieaußschwung angeschlossen.
8. Knieaußschwung (Fellausschwung). Das Hangbein außerhalb der Hände. Mit u. ohne Auflegen eines Armes.
9. Knieaußschwung. Umschwung rückw. aus Seitstütz auf einem Schenkel zum Kniehang.
10. Seitstreckbehang vorl. mit Ristgriff der Hände. (Vorher zu wiederholen: Seitliegehang an Händen u. Fußrücken, dann Strecken der Beine, zuletzt aus Stand zum Seitstreckbehang.)
11. Fellausschwung. Zurück zum Stande durch Abschwung oder Abhurten rückw. vom Reck. Der Fellausschw. ist auf dieser Stufe zur absoluten Sicherheit zu bringen, darum sehr häufig von vielen Schülern zugleich zu üben.

12. Langsames Durchhocken der Beine zwischen den Händen (Rist-, Kamm- Zwiengriff) hindurch. Aus Stand
- a) zum Stand,
 - b) „ Hange,
 - c) „ Kniehange,
 - d) „ Sturzhange (Körper gestreckt).
13. Kniehang. Hände los. Aus dem Stande oder aus dem Seitlich auf beiden Schenkeln zu üben.

Schaukelringe.

I. Hangübungen a. D.

1. Handstreckhang vorl. beidarmig u. einarmig.
2. Beinhätigkeiten im Handstreckhang, Knieheben, Beinheben, Grätschen, Stoßen.
3. Handbeugehang beidarmig.
4. Beinhätigkeiten im Beugehang.
5. Handhang rükl.:
 - a) durch Griff,
 - b) durch Schulterdrehen.
6. Unterarmhang:
 - a) vorl.,
 - b) rükl.,
 - c) vorl. u. rükl.,
 - d) vorl. u. rükl. im Wechsel.
7. Schwingen im Handbeugehang:
 - a) vord. u. rückw.,
 - b) seitw.

II. Hangübungen mit Schaukeln.

8. Schaukeln von 2—8 Schwingen:
 - a) mit Abstoßen eines Fußes,
 - b) mit Abstoßen beider Füße.

III. Stemmübungen a. D.

9. Streckstüz vorl.
10. " " mit Beinthätigkeiten.
11. Knickstüz vorl.
12. " " mit Beinthätigkeiten.

IV. Ueberdrehen aus Gang.

13. Ueberdrehen rückw.:
 - a) mit eingezogenen Knien u. gebeugt. Armen.
 - b) " " " " gestreckten "
 - c) mit gestreckten Knien u. gebeugten Armen.

Stabübungen.

1. Halbe Wende r. u. l. zurück u. vor.
2. Ganze Wende r. u. l. zurück u. vor.
3. Stabanknien mit dem r. u. dann mit d. l. Knie.
4. Dasselbe mit Hüpfen auf u. von der Stelle.
5. Dasselbe mit drei Schritt Laftgehen auf der Stelle im Wechsel mit Anknieen r. (l.) u. dreimal Hüpfen von der Stelle.
6. Steigen auf u. über den Stab r. (l.).
7. Uebersteigen u. zurück.
8. Steigen auf u. über den Stab außerhalb der Hände.
9. Stabübungen in der Streckhaltung eines Armes; Armbeugen v. u. seitw. -strecken.
10. Aus der Armstreckhaltung eines Armes senken u. heben des Stabes.
11. Aus Streckhaltung eines Armes Armschwingen.
12. " " " " Armrollen.
13. " " " " Aufw. u. Abwärtsbeugen der Hand.
14. " " " " Armdrehen.

Sturmlauffspringel.

1. Sprung mit 3 Schritten über bis zur Schulterhöhe erhöhtes Brett.
2. Sprung mit 2 Schritten über bis zur Brusthöhe erhöhtes Brett.
3. Sprung mit 1 Schritt über Hüfthöhe gelegtes Brett.
4. Sprung über vorgelegte Schnur entweder als mäßigen Weit- oder Hochsprung.

Spiele.

Wiederholung der früheren Spiele.

1. Kettenreißen.
2. Schlaglaufen.
3. Värenschlag.

I. Zurnstufe.

Freiübungen.

Wiederholung des Pensums der II. Stufe.

Übungsgruppe. (Beispiel).

1. Kopfreifen. Wiederholung.
2. Seitschnellen der Arme. (A. seitw. zur wagen. Haltung — schwingt!)
Comm.: Unterarme beugt! (Die Handflächen dem Oberarm zugekehrt.)
Seitwärts — schnell! A. abw. — schwingt!
3. Rumpfbeugen seitw. mit Beinhebbalte.
Comm.: Rumpf r. seitw. beugt u. l. Bein — hebt!
— wechselt — um!
4. Hüpfen.
Comm.: Hüpfen mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. (l.) — hüpfst!
Hüpfen mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. (l.) — hüpfst!

I. Übungen im Stehen.

A. Kopftätigkeiten. (Wiederholungen).

B. Armtätigkeiten.

1. Armstoßen einarmig
 - a) schräg vw. nach oben,
 - b) „ rchw. nach unten,
 - c) „ seitw. nach oben.
2. Armschnellen.

C. Rumpftätigkeiten.

3. Rumpfdrehen in Verbindung mit Rumpfbeugen.

D. Beintätigkeiten.

4. Auslagetritt mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. (l.)
5. Beinspreizen in Verbindung mit Kniewippen.

Nachdem nun die Bewegungsformen der einzelnen Gliedmaßen erschöpft sind, folgen Verbindungen von Arm-, Bein- u. Rumpftätigkeiten:

3. B.: Grundstellung u. Arme aufw. gestreckt; dann Rumpf vw. beugt mit Schwingen der Arme vw., abw., Hüpfen zur Grätschstellung; Rumpfbeugen rchw. mit Armschwingen vw., aufw. u. Hüpfen zur Grundstellung u. so fortgesetzt.

II. Übungen im Gehen u. Laufen.

6. Wiegegang mit Seitsschritten.
7. Wiegehüpfen mit Vor- u. Seitsschritten.
8. Die verschiedenen Gangarten im Wechsel.
9. Gang u. Laufarten verbunden.
10. Die verschiedenen Gangarten mit Armtätigk. verb.
11. Dauerlauf bis 10 Minuten.

Ordnungsübungen.

1. Wiederholung des Pensums der II. Stufe.
2. Neben-, Vor- und Hinterreihen von Stirnreihen.
3. Ziehen der Flankenreihe zu und in der Acht.
4. Ziehen der Flankenreihe in 2 sich schneidenden Kreisen.
5. Ziehen und Gegenreihen jeder der Flankenreihen eines Reihenkörpers in Linie zu und in der Schneck.
6. Schwenkungen der Reihen von Stirnlinien um die Mitte.
7. Ziehen aus der Kreislinie zum Stern, Schwenken und Ziehen im Stern, Ziehen aus dem Stern zum Kreise.
8. Ziehen zu und in der Acht der Säule von Stirnpaaren und Doppelpaaren.
9. Umzug mit Durchkreuzen der Bahn in der Mitte des Platzes von den Einzelnen, den Stirnpaaren und den Stirnviererreihen und schließlich Aufmarsch in Achterreihen.

Taktische Elementarübungen.

10. a) Aus Flankenreihe aufmarschieren in Stirnreihe auf der Stelle. (s. Leitf. S. 56.)
b) Dasselbe während des Marsches. (s. Leitf. S. 56 und 57.)
11. a) Schwenkungen auf der Stelle,
b) Schwenkungen während des Marsches. (s. Leitf. S. 57 und 58.)
12. Abbrechen aus Frontstellung in Linie zur Säulenstellung. (s. Leitf. S. 58.)

Barren.

1. Im Streckstütz: Armbeugen und -strecken bis zum Anmunden.
2. Stützen im Streckstütz a. D.
3. " " " v. D. vorwärts.
4. " " " v. D. rückwärts.
5. Aus Liegestütz vorlings: Niederkippen zum Unterarmstütz.
Aufkippen aus demselben wechselarmig.
6. Nr. 5, aber Aufkippen aus dem Unterarmstütz gleicharmig.

7. Aus Streckstütz: Niederkippen in den Unterarmstütz. Aufkippen wechselarmig.
8. Nr. 7, aber Aufkippen gleicharmig.
9. Schwingen im Unterarmstütz.
10. Sitzwechsel aus Reitsitz hinter der Hand r. in Reitsitz l. und umgekehrt, mit Zwischenschwung.
11. Nr. 10, ohne Zwischenschwung.
12. Sitzwechsel aus Reitsitz hinter der Hand zum Reitsitz vor der Hand (Halbmond) r. und l.
13. Sitzwechsel aus Reitsitz hinter der Hand zum Reitsitz vor der Hand (Schlange) r. und l.
14. Sitzwechsel aus Wendesitz an der Außenseite des r. Holmes in Wendesitz auf dem l. Holm und umgekehrt mit Zwischenschwung.
15. Nr. 14, ohne Zwischenschwung.
16. Hochschwingen mit Grätschen beim Vorschwung.
17. " " " " Rückschwung.
18. " " " " Vor- und Rückschwung.
19. Kehre r., l.
20. Hohe Wende.
21. Kehre aus Grätschsitz hinter den Händen.
22. Kehre aus Reitsitz vor der Hand.
23. Kehre aus Kehrsitz.
24. Kehre aus Reitsitz hinter der Hand.
25. Kehre aus Wendesitz.
26. Wende mit Drehungen.
27. Kehre mit Vierteldrehungen.

Bock.

1. Bockhochsprung.
2. Bockweitsprung.
3. Sprung zum Grundstand eines Beines auf dem Bock; Niedersprung rückw. oder vw.
4. Sprung zum Hinstand auf dem Bock. Absprung vw.
5. Sprung zum Grundstand beider Beine auf dem Bock; Absprung vw.

Freispringel.

1. Schlußsprung vom Brette:
 - a) hoch, 70 – 90 cm.
 - b) weit, bis 1,20 m.
2. Spreizsprung mit Anlauf, Absprung r. und l.
 - a) hoch, bis 1 m.
 - b) weit, bis 2,50 m.
3. Lauffsprung:
 - a) hoch, über Kniehöhe,
 - b) weit, über Leibeslänge der Turner.
4. Fenstersprung,
5. Sprung mit geschlossenen Beinen mit Anlauf.
6. Gesellschaftsprünge:
 - a) ohne,
 - b) mit Drehungen.

Klettern.

1. Zweimaliges Erstklettern einer Stange, ohne u. mit Bestimmung des Griffes u. Kletterschlusses.
2. Wettklettern.
3. Abhängeln an einer Stange mit Anlegen der inneren Fußkanten.
4. Abhängeln an einer Stange mit geschlossener Beinhaltung.
5. Hängeln aufwärts u. abwärts an einer schrägen Stange,
 - a) mit Nachgreifen,
 - b) mit Uebergreifen.
6. Hängeln an zwei schrägen Stangen mit Seitsschwingen.
7. Hängeln an zwei schrägen Stangen ohne Seitsschwingen.
8. Hängeln seitw. an den schrägen Stangen.

Leiter.

I. Übungen an der wagerechten Leiter.

1. Armbeugen u. -strecken in verschiedenen Hangarten.
2. Hängeln:
 - a) seithangs mit Ristgriff an der äußern Seite eines Holms mit Seitsschwingen u. Nachgreifen,

- b) seitwärts an den Sprossen desgl.,
- c) querwärts an den Holmen mit Seitenschw.
- 3. Hangeln im Beugehang.
- 4. Hangzucken im Querhang mit Speichgriff a. d. Holmen:
 - a) vorw.,
 - b) rückw.,
 - c) mit Vor- u. Rückschwingen.

II. Übungen an der untern Seite d. schrägen Leiter.

- 5. Hangeln aufw. u. abw. im Hang vorlings an beiden Holmen mit Speichgriff, auch mit Seitenschwingen.
- 6. Hangeln aufw. u. abw. im Hang vorl. a. d. Sprossen mit Ristgriff:
 - a) mit Nachgreifen,
 - b) mit Uebergreifen,
 - c) mit Seitenschwingen.
- 7. Hangeln aufw. u. abw. im Hang vorlings an der äußern Seite eines Holms mit Ristgriff.
- 8. Hangeln aufw. u. abw. im Hang vorlings, die eine Hand mit Ristgriff auf einer Sprosse, die andere mit Speichgriff auf einem Holm.

III. Übungen auf der obern Seite d. schrägen Leiter.

- 9. Liegehang vorlings.
- 10. Armbeugen u. -strecken im Liegehang vorlings.
- 11. Hangeln aufw. u. abw. im Liegehang vorlings mit Ristgriff auf den Sprossen:
 - a) mit Nachgreifen,
 - b) mit Uebergreifen.
- 12. Liegestütz vorl. u. Stützen (Stemmen) aufw. u. abw. mit Ristgriff auf den Sprossen:
 - a) mit Nachgreifen,
 - b) mit Uebergreifen.

Pferd.

I. Seitensprünge.

1. Sprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. (l.) zum Seitstütz, Vorschwingen der Beine mit $\frac{1}{4}$ Drehung, $\frac{1}{2}$ Drehung r. (l.) um die Längsachse zum Niedersprung auf das Brett.
2. Sprung zum Seitstütz vorl., Schraubenauffitz aus dem Stütz zum Seitstütz (im Wechsel).
3. Sprung mit Anlauf zum freien Stütz vorl. (ohne daß die Oberschenkel die l. Seite des Pferdes berühren.)

II. Hocksprünge.

4. Sprung zum freien Stütz mit Knieheben r. (l.) aus dem Seitstande vorl. u. mit Anlauf.
5. Dasselbe mit Knieheben beider Beine bis zur Brust (innerhalb der Arme) u. Rumpfhoben rech.
6. Sprung zum Kniestand r. (l.) im Sattel bei rech. gespreiztem Bein (Niedersprung).
7. Dasselbe zum Kniestand (r. u. l.) auf Kreuz od. Hals
8. " " " beider Beine.
9. " " " " u. Knieabsprung.
10. Durchhocken des r. (l.) Beines.
11. " beider Beine.
12. Hocke.

III. Spreizhocksprünge.

13. Sprung zum freien Stütz mit Anlauf, Knieheben r., Seit- spreizen l., Rumpfhoben rech.
14. Entgegengesetzt.
15. Sprung zum Kniestand r. im Sattel, mit Seitpreis l. u. Auflegen des l. Fußes auf den Hals.
16. Entgegengesetzt.
17. Wolfsprung r. zum Stand auf d. Pferd, Absprung vw.
18. Entgegengesetzt.
19. Wolfsprung. (Spreizhocksprung).

IV. Flankensprünge.

20. Sprung zum freien Stütz mit Flankensprung r. l.
21. Sprung zum Flankenschwung r. zum Liegestütz r. u. seitlicher Absprung ww. Dasselbe links.
22. Flanke.

V. Wendesprünge.

23. Sprung zum freien Stütz mit Wenderückschwung.
24. Dasselbe mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. l.
25. Dasselbe zum Sitz im Sattel; Rückschwung zum Liegestütz vorl. (r. Fußspitzen geschlossen auf Kreuz, l. auf Hals).
26. Wendeschwung r. u. l. zum Liegestütz vorl., Absprung seitw.
27. Wende.
28. Wende mit $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ Drehung r. l.

VI. Kehrsprünge.

29. Sprung zum Querstütz mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. (l.)
30. Spreizaussitzen r. (l.) von innen nach außen mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. (r.) um die Längsachse u. Lüften der l. (r.) Hand zum Reitsitz im Sattel: Spreizabsitzen l. (r.)
31. Kehrschwung mit geschlossenen Beinen mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. (l.) zum Liegestütz rdl.
32. Kehre.

VII. Hintersprünge.

33. Sprung in den Querstütz.
34. " " " freien Stütz.
35. Dasselbe mit Seitsspreizen des r. (l.) Beines.
36. Sprung zum Grätsch- od. Reitsitz auf d. Kreuz, $\frac{1}{4}$ Drehung r. um die Längsachse zum Seitsitz auf dem r. Schenkel u. umgekehrt.
37. Kehraussitzen auf's Kreuz u. Kehrabsetzen.
38. Kehre über das Kreuz.
39. Hocke zum Stand auf dem Kreuz u. Stützabgrätschen.
40. Sprung zum Liegestütz vorlings.

Reck.

I. Reck sprunghoch.

1. Aus Seitstreckhang: Armbeugen u. -strecken in allen Griffarten; die Brust berührt das Reck.
2. Hangeln im Beugehang mit verschiedenen Griffarten aus Seit- u. Querhang mit Nach- u. Uebergreifen der Hände.
3. Hangzucken im Seit- u. Querhang a. u. v. D.
4. Hangeln oder Hangzucken zum Spannhang.
5. Aus Seitstreckhang Uebergehen zu Unter- u. Oberarmhang gleicharmig.
6. Hangeln im Unter- u. Oberarmhang.

II. Reck scheitel- bis reichhoch.

7. Wiederholung der Knieaufschwünge.
8. Felgaufschwung. Abschwung (Kammgriff.)
mit a) Anhaften eines oder beider Beine,
b) Anhaften eines u. Seitgrätschen d. andern Beines,
c) mit Seitgrätschen (sichere Hülfe).
9. Felgaufschwung. Sitzwechsel u. Knieabschwung, später Rückenabschwung ristgriffs (Vorsicht).
10. Felgaufschwung. Halbe Drehung zum Seitstütz oder -sitz rech. Herablassen in Oberarmhang. Kreuzwelle.
11. Aus dem Sturzhang ist der Kreuzaufzug zu versuchen.
12. Unterschwünge über eine vorgelegte Schnur mit allmählicher Erhöhung derselben.
13. Zusammengesetzte Übungen:
z. B. 1. Durchhocken zum Sturzhang.
2. Kreuzaufzug, $\frac{1}{2}$ Drehung zum
3. Seitstütz vorklings, Ueberpreizen zum
4. Schenkelsitz auf einem Schenkel,
5. Knieumschwung rech.,
6. Schenkelsitz auf beiden Schenkeln,
7. Kreuz- oder Knieabschwung.

III. Neck hüfthoch.

14. Bei noch vorhandener Zeit u. sicherer Einübung der vorstehenden Übungen können dann noch Stützübersprünge, als Barriersprung, Flanke, Wende, Kehre eingeübt werden.

Schaukelringe.

I. Gangübungen mit Schaukeln.

1. Schaukelsprung vorw.:
 - a) als Weitsprung
 - b) als Hochsprung
2. Schaukeln im Unterarmhang.
3. Desgleichen zugeordnete Beinhätigkeiten (Knieheben, Unterknienheben, Vorspreizen.)
4. Schaukeln im Oberarmhang.

II. Ueberdrehen aus Gang.

5. Sturzhang:
 - a) hockend,
 - b) gestreckt.
6. Nest.

III. Übungen a. D.

7. Liegestütz; Wechsel von Hangstand vorl. und Liegestütz.
8. Gang an einem gebeugten Arm und Seitstrecken des andern.

Stabübungen in Verbindung mit andern Übungen.

1. Stab über Kopf schwingen und Fersen heben und senken.
2. " " " " " Weinspreizen seitw.
3. " " " " " Rumpf vorw. beugen.
4. " " " " " r. (l.) Fuß zum Ausfall schräg vorw. stellen.
5. " " " " " Schlußsprung auf der Stelle.

6. Stab vor u. Füße seitw. stellen.
7. Stabwiegen mit Beugen des gleichseitigen Knies.
8. Die Arme zur wäger. (senkr.) Haltung vzw. heben u. Kniebeugen.
9. Mit Armschwingen zur wäger. (senkr.) Haltung vzw. u. abw., fortgesetzt Beinspreizen vzw. (r. u. l.)
10. Armschwingen u. -strecken verbunden mit Ausfall, Schlußsprung u. Spreizsprung.
11. Taktgehen auf der Stelle u. Arme beugen u. strecken.
12. " " " " " Armschwingen.
13. Nr. 11 u. 12 mit Taktgehen von der Stelle.
14. Taktgehen mit Armbeugen u. -strecken so verbunden, daß die Arme auf d. ersten Schritt gebeugt werden, auf d. zweiten in der Beugehalte verharren, auf d. dritten gestreckt werden, auf den vierten in der Streckhaltung verharren u. f. w. Auch mit Stampfen auf den ersten, dritten Schritt u. f. w.
15. Armschwingen (Armstrecken) vzw. u. abw. verbunden mit Nachstellgang u. Kniebizzgang.
16. Stabziehen u. Stabschieben.

Sturmlaufspringel.

1. Sprung mit 3, 2 oder 1 Schritten bei erhöhtem Sturmlaufbrette zum Stand hinter dem Brette.
2. Sprung über eine allmählig höher gelegte Schnur. (Hochsprung.)
3. Sprung über eine allmählig weiter entfernt gelegte Schnur. (Weitsprung.)
4. Sprung über eine allmählig höher und weiter entfernt gelegte Schnur. (Weithochsprung.)
Übung 2, 3 und 4 mit 3 oder 2 Schritten.
5. Sprung mit 3 oder 2 Schritten über die Brettkante mit einer $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung vor dem Niedersprunge.

Bemerk.: Bei allen Sprüngen ist auf schnelles Aufrichten des Körpers nach dem Absprunge zu achten.

Spiele.

(Wiederholung der früheren Spiele.)

1. Der Barlauf.
2. Stehball.
3. Balltreiben.

