

Leitfaden

für

Vorturner an höhern Schulen

zunächst bestimmt für den Turnbetrieb

am

Gymnasium zu Zerbst

von

Dr. C. Krause,

Oberlehrer und Turnlehrer am Herzogl. Francisceum
zu Zerbst.

Lvbf
Zerbst.

4619

Verlag von E. Luppe's Buchhandlung.

1873.

C. 124
Deutsche Sporthochschule Köln
Bibliothek

+ 1014.

Erklärung einiger Abkürzungen.

geb. = gebeugt.	rückw. = rückwärts.
gestr. = gestreckt.	seidl. = seitlings.
gl. a. = gleicharmig.	seitw. = seitwärts.
gl. b. = gleichbeinig.	vorl. = vorlings.
gl. h. = gleichhandig.	vorw. = vorwärts.
l. = links.	w. a. = wechselarmig.
r. = rechts.	w. b. = wechselbeinig.
rüchl. = rücklings.	w. h. = wechselhandig.

Andere Abkürzungen, die nicht stehend gebraucht sind, wie A. (Arm), B. (Bein), Kr. (Kreuz), P. (Pausche), Pf. (Pferd), R. (Reck), S. (Sattel), St. (Stange, Stütz), T. (Tau) erklären sich leicht aus dem Zusammenhange.

Alle Uebungen, bei denen der Körper nach einer Seite am Geräthe thätig ist, namentlich am Pferde, im Springen und im Gerwerfen, müssen rechts und links, ebenso die Uebungen mit Fortbewegen — Hangeln und Stützen — rechts seitw. und links seitw., vorw. und rückw. gemacht werden, auch ohne dass diess besonders bemerkt ist.

I n h a l t.

I. Reck	Seite 1
II. Barren	7
III. Bock	15
IV. Pferd	17
V. Schräge Leiter	23
VI. Senkrechte Leiter und Strickleiter	25
VII. Wagerechte Leiter	26
VIII. Streckschaukel und Rundlauf	28
IX. Klettertaue und Kletterstangen	33
X. Schwebbaum	34
XI. Langes Schwungseil	36
XII. Stabspringen	39
XIII. Freispringen	40
XIV. Gerwerfen	41

I. Reck.

1. Stufe. Sexta.

1. Sprung in Streckhang
mit a) Rist-, b) Zwie-, c) Kammgriff.
 2. Im Streckhang Beinthätigkeiten:
a) Bein-, Knieheben,
b) Spreizen, Grätschen, w. h., gl. h.
 3. Griffwechsel mit Rist- und Kammgr. w. h.
 4. Sprung in Querstreckhg. Beinthätigkeiten.
 5. Hangeln im Seithg mit Rist- und Zwiegr.
 6. Spannhang w. h.
 7. Sprung in Beugehang, langs. Strecken.
 8. Dasselbe in Querhang.
 9. Unterarmhang vorlings.
-
10. Liegehang vorl., Gesicht gegen Reck.
 11. Liegehang rückl.
 12. Armabstrecken im Liegehg vorl. u. rückl. } Arme
a) gestr.
b) geb.
 13. Griffwechsel w. h. im Liegehg vorl. u. rückl.
 14. Armbeugen im Liegehang vorl. und rückl.
 15. Liegehangwechsel durch Springen d. Beine.

16. Sprung in Stütz. R. brusth.
17. Im Stütz: Spreizen, Grätschen.
18. Stützen mit Auflegen des Leibes.

2. Stufe. Quinta.

1. Armbeugen im Hange, 2 mal,
a) Kamm-, b) Rist-, c) Zwiegriff.
 2. Wechselhang an einer Hand.
 3. Hangeln in Rist-, Kamm- u. Zwiegr. } w. h.
 4. Hangeln mit Griffwechsel.
 5. Griffwechsel mit halber Drehung.
 6. Schwingen im Streckhang.
 7. Armbeugen im Querhang.
 8. Hangeln im Querhang mit Nachgr.
-
9. Aus Hang Unterarmhang w. a.
 10. Aus Unterarmhang Oberarmhang w. a.
 11. Unterarmhang rückl.
 12. Oberarmhang rückl.
 13. Unterarmhg vorl. an einem Arme.
 14. Hangeln im Unterarmhang vorl.
 15. Hangeln in gemischtem Hang (an Hd u. A.).
-
16. Querliegendehang an einem Knie.
 17. Seitliegendehang an einem Knie,
Knie a) innen, b) aussen.
 18. Schwingen im Seitliegendehang.
 19. Durchstecken eines Beines zu Seitliegendehang.
 20. Durchstecken beider Beine zu Knieliegehang.
 21. Seitschwebegang mit geb. Knien.

22. Durchschwung rückw. zu Stand und zurück.
23. Knieaufschwung mit aufgelegtem Oberarm
 - a) vorw. b) rückw.
24. Sprung in Stütz. R. schulterh.
25. Griffwechsel im Stütz. Bauchabschwung.
26. Ueberheben eines Beines zu halbem Seitsitz
(auf einem Schenkel).
27. Stützn im halben Seitsitz.
28. Reitsitz, Stützn darin.

3. Stufe. Quarta.

1. Armbeugen im Seit- und Querhang, 4 mal.
2. Hangeln gl. h. in versch. Gr. A. gestr.
3. Aus Schlusshang Spannhang gl. h.
4. Hangeln m. geb. Armen w. h. in versch. Gr.
5. Hangeln im Querhg m. Uebergr. A. gestr.
6. Aus Unterarmhang Oberarmhang gl. a.
7. Aus Hang Oberarmhang w. a.
8. Oberarmhang an einem A. vorl. u. seidl.
9. Schwingen im Unterarmhang rückl.
10. Speiche rückl. vorw. (Armwelle rückw.)
11. Knoten a) von aussen, b) von innen.
12. Nest a) aus Seitliegehang,
b) aus Knoten von innen.
13. Durchschwung zu Hang und zurück.
14. Sturzhang vorl.
15. Sturzhang rückl.

16. Querschwebehang.
 17. Quersturzhang.
 18. Querliegehangswechsel.
-
19. Kniehang aus Durchschwung.
 20. Kniewelle rückw.
 21. Knieaufschwung, Knie innen,
a) vorw. b) rückw.
 22. Reitwelle.
 23. Felgaufschwung und Abschw. vorwärts,
a) aus Schritt-, b) aus Grundstellung.
 24. Bauchfelge (Bauchwelle).
 25. Unterschwing über eine Schnur.
-
26. Sprung in Stütz. R. mundh.
 27. Im Stütz Drehen zu Sitz
a) zwischen, b) neben den Händen.
Abspringen vorw. oder Knieabschw. rückw.
 28. Stützzeln vorl. w. h.
 29. Stützzeln in ganzem Seitsitz.
 30. Querschwebestütz.
 31. Stützzeln darin mit Sitznehmen.
 32. Stützzeln in halbem Seitsitz schwebend.

4. Stufe. Tertia.

1. Armbeugen, 6 mal.
2. Hangeln gl. h. mit geb. A. in versch. Gr.
3. Dasselbe mit Griffwechsel einer Hand.
4. Aus Hang Unterarmhang gl. a.
5. Aus Hang Oberarmhang gl. a.

- 6. Aus Armhg vorl. Umdrehen in Armhg rückl.
- 7. Querhangeln mit geb. Armen w. h., gl. h.

- 8. Knieaufschwung, Knie aussen,
a) vorw. b) rückw.
- 9. Kniewelle vorw.
- 10. Mühle vorw. und rückw.
- 11. Speiche rückl. rückw. (Armwelle vorw.)
- 12. Armwelle rückw. mit seitwärts gestr. Armen.
(Schulterwelle.)

- 13. Schwingen mit Umdrehen b. Vorschw. w. h.

- 14. Hangeln im Seitschwebehang m. geb. Knien.
- 15. Seitschwebehang mit gestr. Knien.
- 16. Armbeugen darin.
- 17. Felgaufschwung aus Hang.
a) Knieabschwung an einem u. beid. Kn.
b) Grätschabschwung.
c) Rückenabschwung.
d) Absprung rückw.
e) Absprung vorw. durch Unterschwung.
- 18. Felgaufzug.
- 19. Felge aus Stütz.

- 20. Schwimmhang.

- 21. Sprung in Stütz. R. scheitelh.
Auch mit abgerücktem Brett und Anlauf.
- 22. Stützel gl. h.
- 23. Armbeugen im Stütz vorl.

24. Armbeugen im Stütz rückl.
a) Rist-, b) Kammgr.
25. Schwebestützel aus ganzem Seitsitz w. h.
26. Querschwebestützel w. h.
27. Aufkippen zu Knickstütz an einem Arm.
28. Aufstemmen zu Stütz w. a.
29. Wende, Flanke, Kehre a) mit Anlauf, b) aus
Stand. R. hüft- und brusth.
30. Hocke, Grätsche.
31. Kehre, Wende als Fechtsprung.

Vorturnerübungen.

1. Griffwechsel gl. h.
2. Hangeln mit gl. h. Griffwechsel.
3. Schwingen mit gl. h. Griffw. b. Vorschwg.
4. Schwingen mit Umdrehen b. Vorschwg. gl. h.
5. Hangeln im Hand- und Unterarmhang wechselnd gl. a.
6. Aufschwung aus Schwingen mit geb. Armen.
7. Derselbe mit gestr. Armen.
8. Halber Riesenschwung aus Stütz.
9. Hangeln im Seitschwebehang.
10. Hangeln im Querschwebehang.
11. Fall in Kniehang aus Sturzhang rückl.
12. Kniehangabschwung.

13. **Kreuzaufzug.**
 14. Speiche vorl. rückw. (Brustwelle rückw.)
 15. Speiche vorl. vorw. (Brustwelle vorw.)
 16. Schwimmhangswelle.
 17. **Wiederholter Knieaufschw. aus Schwingen.**
 18. Sitzwelle a) rückw. b) vorw.
 19. **Armbeugen mit e. Hand u. Fassen d. Gelenks.**
 20. **Aufschwung mit einer Hand.**
 21. **Mühlaufschwung.**
 22. **Armbeugen im Stütz vorl. bis zum Anmunden.**
 23. **Dasselbe im Stütz rückl. bis wieder zu Sitz.**
a) Rist-, b) Kammgriff.
 24. **Hangeln im Knickstütz vorl. und rückl.**
 25. **Aus Knickstütz vorl. Umdrehen zu Knickst.**
rückl.
 26. **Felge rückl. vorw. aus Knickst. (Kreuzwelle.)**
 27. **Dieselbe im Streckstütz. (Auch im Wechsel mit jener.)**
 28. **Wage auf einem Arme.**
 29. **Scheere rückw. und vorw.**
-
30. **Wende, Flanke, Kehre aus Stütz.**
 31. **Todtensprung. Ristgr. A. geb. oder gestr.**
(Hülfe!)

II. Barren.

1. Stufe. Sexta.

1. **Sprung in Stütz (über hüfth.).**
2. **Dasselbe fortgesetzt.**

3. Dasselbe mit Fortbewegen vorw. und rückw.
4. Im Stütz a) Beinheben w. b.
b) Knieheben w. b. und gl. b.
5. Liegestütz vorl.
6. Arm- und Beinheben darin.
7. Stützn w. h. darin a) an Ort, b) vorw.
c) rückw.
8. Armbeugen darin.
9. Liegestütz auf den Unterarmen.
10. Stützn darin a) vorw. b) rückw.
11. Schwingen im Stütz a) zu Grätschsitz,
b) zu Reitsitz, } vorn.
c) zu Kehrsitz }

2. Stufe. Quinta.

1. Sprung in Stütz fortgesetzt (brusth.).
2. Sprung in Stütz mit Anlauf.
3. Beinbewegungen im Stütz.
4. Stützn an Ort w. h.
5. Vor- und Rückgreifen einer Hand im Stütz.
6. Halbes Armbeugen. (Hülfe!)
7. Im Oberarmhg vorl. Schwingen zu Grätschsitz
vorn.
8. Aus Liegestütz Unterarmgst. u. Aufkippen w. a.
9. Schwingen im Stütz bis Holmhöhe.
10. Fortges. Schwingen zu Grätschsitz vorn.

11. Durchgrätschen rückw. (Fortges. Schwingen zu Grätschsitz hinten und Rückgreifen.)
12. Fortgesetztes Schwingen zu Reitsitz a) vorn, b) hinten. Auf einem Holm oder wechselnd auf beiden.
13. Übung 11 in Reitsitz.
14. Reitsitzwechsel a) zum Halbmond ohne Zwischen- b) zur Schlange schenschw.
15. Fortgesetztes Schwingen zu Kehrsitz a) auf einem Holm, b) auf beiden wechselnd.
16. Wende. } Aus Schwingen.
17. Kehre. }
18. Ueberschlag rückw. und vorw. aus Std zu Std.
19. Schwimmhang daraus.
20. Abhang nach der Seite.

3. Stufe. Quarta.

1. Sprung in Stütz fortgesetzt. (Schulterhoch.)
2. Sprung in Stütz mit Anlauf.
3. Im Stütz a) Beinheben w. b. vorw. bis Holmh. und rückw. b) Rumpflieben, c) Drehen.
4. Armbeugen im Stütz, 2 mal.
5. Stützel w. h. a) vorw. b) rückw.
6. Aus Liegestütz Unterarmigst. und Aufk. gl. a.
7. Liegestützhüpfen a) vorw. b) rückw.
8. Liegestütz auf l. (r.) Arm und r. (l.) Bein.
9. Schwimmhang aus Liegest. u. Aufstehen w. a.

10. Schwingen über Holmhöhe.
 11. Schwingen mit Stützel w. h. a) vorw. beim Vor-, b) rückw. beim Rückschwung.
 12. Reitsitzwechsel l. und r. ohne Zwischenschwung a) vorn, b) hinten.
 13. Durchgrätschen vorw. (Vgl. 2. St. 11).
 14. Dieselbe Uebung in Reitsitz.
 15. Grätschsitzwechsel ohne Zwischenschwung.
 16. Scheere rückw. a) auf einem Holm aus Reitsitz, b) auf beiden Holmen aus Grätschsitz.
 17. Kehrsitzwechsel ohne Zwischenschwung.
 18. Wendesitzwechsel mit Zwischenschwung a) auf einem Holme, b) auf beiden wechselnd.
-
- | | | |
|--|---|----------------|
| 19. Wende a) aus Reitsitz vorn
b) aus Kehrsitz | } | als Halbmond |
| 20. Kehre a) aus Reitsitz hinten
b) aus Wendesitz | } | oder Schlange. |
-
21. Schwingen im Unterarmstütz a) an Ort, b) mit Fortrücken.
 22. Aus Stütz Unterarmstütz und Aufkippen w. a.
 23. Im Unterarmstütz Schwingen zu den verschiedenen Sitzen vorn und hinten.
 24. Im Oberarmhang vorl. und rückl. Schwingen zu Grätschsitz hinten.
-
25. Ueberschlag rückw. aus Std zu Hg u. zurück.
 26. Ueberschieben aus Stand im Barren.

4. Stufe. Tertia.

1. Sprung in Stütz fortgesetzt. (Mundhoch.)
 2. Sprung in Stütz mit Anlauf, Vorschwingen, rückw. Abschwngen.
 3. Im Stütz Heben beider Beine a) vorw. über Holme, grätschend und geschlossen, zur Schwebe, b) rückw. geschlossen.
 4. Heben e. Beines rückw. über Holm z. Schwebe.
 5. In dieser Schwebe Ueberheben des Beines vorw. nach innen, mit Zurückgreifen der entgegengesetzten Hand.
-
6. Halbkreis am Ende, Gesicht zum Barren.

a) von aussen nach innen	}	über den gleich-
b) von innen nach aussen		seitigen Holm.
c) von innen nach aussen über den entgegen-		
gesetzten Holm.		
 7. Halbkreis am Ende, Rücken gegen Barren, von innen nach aussen.
-
8. Armbeugen, 4—6 mal.
 9. Aus Stütz Unterarmst. und Aufkippen gl. a.
 10. Stützhüpfen a) vorw. b) rückw.
 11. Stützeln w. h. a) in Hockhalte der Beine, b) in Schwebehalte eines Beines, c) mit Gehbewegung der Beine.
 12. Schwingen mit Stützhüpfen a) vorw. beim Vorschwing, b) rückw. b. Rückschwung, c) vorw. beim Rück- und Vorschwing, d) rückw. beim Vor- und Rückschwung.

13. Hochschwingen mit Grätschen a) vorn, b) hinten, c) vorn und hinten.

14. Sitzwechsel in Kehr- und Wendesitz ohne Zwischenschwung. a) Halbmond, b) Schlange.
15. Wendesitzwechsel ohne Zwischenschwung.
16. Wende aus Wendesitz } ohne Zwischenschwung.
17. Kehre aus Kehrsitz } ohne Zwischenschwung.
18. Sitzwechsel in Reitsitz hinten mit kreuzenden Beinen, Gesicht n. innen, m. Zwischenschw.
19. Dass. in Reitsitz vorn, Gesicht nach aussen.

20. Schwingen mit Armwippen beim Rückschwung.
21. Ueberschlag aus Stütz mit geb. A. a) am Ende des Ba. (Tottensprung.) b) in der Mitte durch Fall auf die Arme.
22. Rolle vorwärts.
23. Ueberschlag vorw. aus Unterarmstütz.

24. Abspreizen am Ende, Gesicht abgewendet.
25. Ausgrätschen a) aus Schwingen, b) aus Liegest.

26. Wende } a) aus Unterarmstütz, b) aus Knickstütz.
27. Kehre } a) aus Unterarmstütz, b) aus Knickstütz.

28. Scheere vorw. a) auf einem Holm, b) auf beiden.

29. Grätschsitzwechsel aus Knickstütz.
30. Scheere rückw. aus Knickstütz a) auf einem Holm aus Reitsitz, b) auf beid. a. Grätschsitz.
31. Scheere rückw. aus Unterarmstütz.

32. Knickschwingen a) beim Rückschwung, b) beim Vorschwung.
33. Heben der gestr. Beine zu Sturzhang.
34. Armbeugen darin.
35. Ueberschieben daraus.
36. Ueberschlag aus Hang. Beine gestreckt.
37. Aufschwung rückw. zu Grätschsitz aus Stand.
38. Schwimmhang und Aufstemmen gl. a.
39. Aufstemmen aus Oberarmhang (mit Händefassen) zu Ellenbogenstütz und weiter zu Streckstütz.
40. Aufkippen aus Oberarmhang zu Stütz a) in ruhigem Hang, b) mit Schwung.
41. Stützel und Stützhüpfen im Knickst. a) vorw. b) rückw.
42. Dasselbe mit Schwingen.

Vorturnerübungen.

1. Sprung in Stütz m. Anlf, Stützhüpfen u. Kehre.
2. Dasselbe mit Scheere vorw.
3. Dasselbe mit Anlauf und Halbkreis.
4. Sprung in Grätschsitz mit Anlauf, das eine Bein unter der Hand durch.
5. Dasselbe, beide Beine unter den Händen durch.
6. Eingrätschen in Stütz.

7. Halbkreis in der Mitte a) von hinten, b) von vorn.
 8. Ueberheben aus Stütz a) am Ende des Barrens, b) in der Mitte durch Auflegen der Schulter.
 9. Stützkehre w. h. und gl. h.
-
10. Stossschwingen bei jedem Vor- u. Rückschwing
a) im Streck-, b) im Unterarmstütz.
 11. Steifschwingen.
 12. Anschultererschwingen zum Schulterstand.
 13. Knickschwingen mit Stützhüpfen.
-
14. Kehrsitzwechsel mit Drehung in Wendesitz.
 15. Wendesitzwechsel mit Drehung in Kehrsitz.
 16. Sitzwechsel in Reitsitz hinten mit kreuzenden Beinen ohne Zwischenschwung (Vgl. 4. St. 18).
 17. Dasselbe in Reitsitz vorn. (Vgl. 4. St. 19.)
 18. Drehkehre und Drehwende.
 19. Wende und Kehre aus Grätsch-, Reit- und Seitsitz mit Durchgang durch Knickstütz.
-
20. Scheere vorw. aus Knickstütz a) auf einem Holm aus Reitsitz, b) auf beid. a. Grätschsitz.
 21. Scheere vorw. aus Unterarmstütz.
-
22. Durchschieben von aussen (Unterschwing).
-
23. Ueberschlag aus Stütz mit gestreckten Armen.
 24. Ueberschlag aus Oberarmhang
a) rückw. aus Hang vorl. } in Grätschsitz
b) vorw. aus Hang rückl. } oder Hang.

25. Rolle rückw. (Aus Grätschsitz rückw. in Grätschsitz.)

26. Wage auf einem Ellenbogen.

III. Bock.

1. Stufe. Sexta.

1. Anlauf ohne Bock mit 3 Schritten.
2. Sprung in Stütz aus Stand.
3. Im Stütz a) Spreizen, b) Grätschen.
4. Sprung in Stütz mit Anlauf.
5. Aus Stütz Grätschsitz. (Bock breit.)

2. Stufe. Quinta.

1. Sprung in Stütz aus Stand a) mit raschem Spreizen, b) mit raschem Grätschen.
2. Dasselbe mit Anlauf.
3. Sprung in Grätschsitz a) aus Stand, b) mit Anlauf. Rückw., seitw., vorw. Abschwingen.
4. Bocksprung mit Anlauf.
5. Sprung zum Aufknien mit einem Beine. } (Bock
6. Kniesprung. } breit.)

3. Stufe. Quarta.

1. Bocksprung aus Stand bis Brusthöhe.
2. Bocksprung mit Anlauf bis Kinnhöhe.

3. Niedriger Bocksprung mit abgerücktem Brett
4. Sprung in Stütz mit Kreuzen der Beine
5. Sprung rückw. in Grätschsitz
6. Bocksprung rückw. bis Schulterhöhe.
7. Bocksprung mit Handklappen a) vor, b) nach, c) vor und nach dem Stütz.
8. Halbes Aufhocken. }
9. Ganzes Aufhocken. } (Bock breit.)
10. Katzensprung auf den Bock.
11. Freisprung auf den Bock (breit).
12. Freisprung zu Grätschsitz.
13. Wende- und Kehraufsitzen. }
14. Flanke, Wende, Kehre. } (Bock breit.)

4. Stufe. Tertia.

1. Bocksprung aus Stand. (Schulterh.)
2. Bocksprung mit Anlauf. (Scheitelh.)
3. Bocksprung mit abger. Brett. (3-4 F.)
4. Bocksprung mit Stütz einer Hand.
5. Bocksprung rückw. (Kinnh.)
6. Bocksprung mit Umdrehen jenseit a) aus Stand, b) mit Anlauf.
7. Hocke über den Bock.
8. Katzensprung über den Bock.

9. Freisprung über den Bock grätschend.
10. Freisprung über den Bock, Füße schliessend.
11. Bocksprung mit hintergespannter Schnur.
12. Bocksprung mit vorgespannter Schnur.
13. Bocksprung mit vor- und hintergesp. Schnur.
14. Wende mit Halbwende. } $\frac{3}{4}$ Umschwung.
15. Kehre mit Halbkahre. } Bock breit.
16. Sprung über mehrere Böcke.
17. Bocksprung mit zwei Sprungbrettern.
18. Todtensprung. (Hülfe!)

IV. Pferd.

1. Stufe. Sexta.

Die Uebungen derselben Stufe am Bock.

2. Stufe. Quinta.

A. Seitensprünge.

- | | |
|--|---|
| 1. Sprg in Stütz mit Spreizen über Kr. | Aus
a) Stand
(Stütz),
b) Anlauf. |
| 2. 4. Aufsitzen als Speizaufs. auf Kr. | |
| 3. 1. Aufsitzen (mit vorspring. H.) in S. | |
| Bei 2 und 3 ab mit Handwechsel. | |
| 4. Sprung zu Stütz rückl. Abhurten. | |
| 5. Aufs. aus Stütz rückl., r. und l. Bein unter r. Hand durch. | |

6. Kniesprung.
7. Beinkreisen aus Reitsitz, l. H. auf Vorder-, r. auf Hinterp. a) v. vorn, b) v. hinten.

B. Hintersprünge.

1. Sprung in Reitsitz auf Kr. Rückw., } Aus
seitw. ab. }
2. Sprg in Seitstütz. Abhurten rückw. } a) Stand,
3. Sprg in Quersitz auf einem Schenkel. } b) Anlauf.
4. Aus Seitstütz vorl. Drehen zu Quersitz und Stütz rückl. Abhurten vorw.

3. Stufe. Quarta.

A. Seitensprünge.

1. 2. Aufsitzen (mit Durchschweben). Hdwechs. Durchschweben des andern B. a) vorw. b) rückw.
2. Dass. in Stütz ohne Drehung. Diesseit ab ohne Hdwechs.
3. Vor- und Rückschwingen im Reitsitz. Hände auf Vorderp.
4. Scheere rückw. aus Reitsitz.
5. Aufhocken a) mit einem, b) mit beiden Beinen.
6. Durchhocken mit einem B. a) Nach-, b) Zurückhocken.
7. Hocke a) zum Stand, auch über eine Schnur, b) zu Stütz.

- 8. Affensprung. (Grätschhocke auf Kr.)
- 9. Aufgrätschen
- 10. Wölfsprung (Spreizhocke) } aufs Pferd.

B. Hintersprünge.

- 1. Sprung zur Grätschschwebe, Abschwgn rückw.
- 2. Katzensprung (Grätschhocke) auf Kr.
 - a) Aufrichten und Niederrutschen in Sitz,
 - b) Abfroschen aus S.
 - c) Grätschsprung vorw. (aus S.) und rückw.
- 3. Wendeaufsitzen a) aus Seitstütz, b) mit Anlauf und raschem Ueberspreizen.
- 4. Aus Seitstütz vorl. Umdrehen in St. rückl.
- 5. Kehraufsitzen aus Quersitz.
- 6. Sprung in Reitsitz auf S. mit Griff a) auf Kr., b) auf S. Wendeabschwgn seitw.
- 7. Sprung in Reitsitz rückw. auf Kr. und S. Kehrabschwingen seitw.
- 8. Stützel in Reitsitz vorw. und rückw.
- 9. Spreize zum Sitz.
- 10. Hocke auf Kr.
- 11. Kniesprung zum Stand auf Kr.
- 12. Kehr- und Wendeaufsitzen als Fechtsprung.

4. Stufe. Tertia.

A. Seitensprünge.

- 1. Sprung in Stütz mit Wendeschwung.

2. **4. Aufsitzen als Wendeaufs.** (B. geschl. über Pf.) a) auf Kr. b) auf S.
3. **Wende, Flanke** mit Anlauf und aus Stand.
4. Sprung in Stütz mit Kehrschwung.
5. **3. Aufsitzen (Kehraufsitzen).** L. B. über r. P.
6. **Kehre** mit Anlauf und aus Stand.
7. Spreizen des l. B. rückw. kreuzend im Stütz.
8. **Schraubenaufsitzen** auf Kr. oder S.
9. Vor- u. Rückschwingen im Reitsitz. Hde hinten.
10. **Scheere vorw. aus Reitsitz.**
11. Schwingen in Grätschschwebe. Hände vorn.
12. **Scheere rückw. aus Stütz.**
13. **Wendesitzwechsel** auf Kr. und Hls.
14. **Vorschweben** a) zum 4. b) z. 1. c) z. 2. Aufs.
15. Dass. zu Reitsitz aus Stütz rückl.
16. **Vorschwebewechsel l. und r. in Uebungen 14. 15.**
17. **Beinkreisen** im Reitsitz. Hde in Kammgr. vorn.
a) von vorn nach hinten, b) von hinten nach vorn.
18. **Affenwende** (Standwechsel aus Affensprung.
Vgl. 3. St. A. 8).
19. **Drehhocke mit Anlauf.**
20. **Wolfsprung, Grätsche** a) mit Anl. b) aus Stnd.
21. Hurten im Stütz vorl.
22. **Hocke aus Stütz.**
23. **Wende- und Kehraufsitzen** }
24. **Wende, Flanke, Kehre** } aus Stütz.

25. Halber Diebsprung (ein B. über z. Sitz).
26. Diebsprung.
27. Todtensprung mit geb. A. (Hülfe!)

B. Hintersprünge.

1. Sprung zur Grätschschwebe und Stützhüpfen.
2. Stützel in Grätschschwebe vorw. u. rückw.
3. Spreize zum Stand neben das Pf.
4. Sprg in Liegestütz rückl. aus Seitstütz.
5. Kehraufsitzen.
6. Kehre.
7. Sprg in Liegestütz vorl. aus Seitstütz.
8. Wendeaufsitzen.
9. Wende.
10. Schraubenaufsitzen und Schraube.
11. Katzensprung auf S.
12. Hocke auf S.
13. Affensprung auf S.
14. Sprung in Liegestütz vorl. mit Griff auf Hls.
15. Längensprung auf Hls, B. geschlossen hoch.
a) Griff auf S., b) auf Hls.
16. Längensprung rückw. auf Hls.
17. Freisprung grätschend in S. und auf Hls.
18. Kehre, Wende als Fechtprung.

Vorturnerübungen.

A. Seitensprünge.

1. Halbe Hocke (mit einem B.) und Halbkreis
 - a) nach aussen rückw. (r. B. über r. P.)
 - b) nach innen rückw. (r. B. über l. P.)
2. Halbkreis und halbe Hocke rückw. Halbkreis.
 - a) nach aussen vorw. (r. B. über r. P.)
 - b) nach innen vorw. (r. B. über l. P.)
3. Uebungen 1 und 2 in Stütz rückl.
4. Hocke aus Stütz und zurück.
5. Gaffel.
6. Nadel.
7. Vorschweben mit

a) Kehraufsitzen.	}	Halbes	
b) Wendeaufsitzen.		Rad.	
c) Kehre.		}	Rad.
d) Wende.			
8. Kehrwendeaufsitzen.
9. Kehrwende.
10. Wendekehraufsitzen.
11. Wendekehre.
12. Todtensprung mit gestr. A. (Hülfe!)
13. Wage auf einem und beiden Armen.

B. Hintersprünge.

1. Sprg zu Reitsitz auf S. und Hls.

a) Griff auf Hinterp.	}	Mit Pauschen.
b) Griff zwischen P.		
c) Griff auf Vorderp.		

- | | |
|--|------------------|
| 2. Katzensprung auf S. | } Mit Pau- |
| 3. Kehr-, Wendeaufsitzen, Kehre, Wende. | |
| 4. Hocke zu Reitsitz in S. | } Ohne Pauschen. |
| 5. Sprung in Liegestütz rückl. durch Grätschschwebe. | |
| 6. Scheeraufsitzen. | |
| 7. Riesensprung vorw. | |
| 8. Riesensprung rückw. | |

V. Schräge Leiter.

1. Stufe. Sexta.

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1. Steigen oben. | } a) Nachgr. und Nachtr. |
| 2. Steigen unten. | |
| 3. Hocksteigen oben. | } Gleichseitig (r. H., r. B.), |
| 4. Hocksteigen unten. | |
| 5. Abrutschen im Grätschsitz a) vorl. (Gesicht nach der Leiter), b) rückl. | |
| 6. Liegestütz oben. | |
| 7. Liegehang oben. | |
| 8. Sprung in Streckhang. Griff a) auf Sprosse, b) auf Holm und Sprosse, c) auf Holme. | |
| 9. Wechselhang an einer H. an Sprosse. | |

2. Stufe. Quinta.

1. Aufstemmen im Liegestütz mit Nachgr.
2. Hangeln im Liegehang mit Nachgr.
3. Armbeugen im Hang.
4. Hangeln mit Nachgr. Griff auf a) Sprossen,
b) Spr. u. Holm, c) Holme.
5. Steigen zur Hockstellung unten durch Nähern
a) der Hände, b) der Füße.
6. Seitschwingen im Streckhang (Griffe wie bei 4).
7. Tiefsprung aus Hang, allmählich gesteigert.
8. Steigen oben mit einer H.
9. Steigen rückl. oben.

3. Stufe. Quarta.

1. Aufstemmen im Liegestütz } mit Uebergr. die
2. Hangeln im Liegehang } halbe Leiter.
3. Hangeln an Sprossen mit Uebergr.
4. Hangeln mit Seitschwingen. Nachgr., Uebergr.
5. Griffwechsel im Hang an Holm und Spr. w. h.
6. Hangeln mit Griffwechsel w. h.
7. Abstrecken unten aus Hockstellung.
8. Steigen oben, Absteigen unten.
9. Hüpfsteigen oben.
10. Freisteigen einige Sprossen.

4. Stufe. Tertia.

1. Aufstemmen im Liegestütz } mit Uebergr.
 2. Hangeln im Liegehang } die ganze Leiter.
 3. Aufstemmen aus Liegehang in Liegestütz.
-
4. Hangeln w. h. die ganze Leiter.
 5. Hangeln gl. h. einige Sprossen. (Vorsicht!)
 6. Griffwechsel gl. h.
 7. Hangeln darin einige Sprossen.
-
8. Quersteigen (ein Holm zwischen den Beinen).
 9. Kreissteigen.
 10. Steigen oben rückl. mit einer H.
 11. Freisteigen rückl. einige Sprossen.
 12. Abburzeln oben.

VI. Senkrechte Leiter und Strickleiter.

1. Stufe. Sexta.

1. Steigen vorl. (wie Schräge Leiter 1. St. 1.)
2. Steigen rückl., Hde an Holmen. Nach-, Uebertr.
3. Hüpfsteigen.
4. Hinksteigen.

2. Stufe. Quinta.

1. Uebungen der 1. St. mit Auslassen einer Sprosse.
2. Quersteigen.

3. Stufe. Quarta.

1. Kreissteigen.
2. Steigübungen der 1. St. an der Strickleiter.

4. Stufe. Tertia.

1. Hangeln im Seithang } a) mit Nachgr.
2. Hangeln im Querhang } b) mit Uebergr.
3. Steigübungen der 2. St. an der Strickleiter.

VII. Wagerechte Leiter.**1. Stufe. Sexta.**

1. Seithangeln an Holm. (R. g. = Ristgriff.)
2. Seithangeln an Spr. (Sp. g. = Speichgriff.)
3. Querhangeln an Holmen mit Sp. g.
4. Querhangeln an Spr. mit R. g.
5. Seithangeln an Holm und Spr.
 - a) an Holm R. g., an Spr. Sp. g.
 - b) an Holm K. g. (= Kammgr.), an Spr. Sp. g.
6. Querhangeln an Holm und Spr.
 - a) an Holm Sp. g., an Spr. R. g.
 - b) " " " " K. g.
7. Seithangeln an Holm mit Zwiegriff.
8. Vor-, Rück- u. Seitschwingen in diesen Hängen.

A. gestr. Nach- u. Uebergr.

2. Stufe. Quinta.

1. Hangeln mit Seitschwingen (1. Stufe 1—7).
2. Seithangeln an Holm mit K. g.
3. Seithangeln an Spr. mit E. g. (= Ellgriff.)
4. Querhangeln an Spr. mit K. g.
5. Querhangeln an Holmen mit E. g.
6. Seithangeln an Holm (K. g.) u. Spr. (E. g.)
7. Querhangeln an Holm (E. g.) u. Spr. (K. g.)
8. Armbeugen a) im Querhang an Spr. } a) Rist-,
b) im Seithang an Holm. } b) Kamngr.

A. gestr. Nach-
und Uebergriff.

3. Stufe. Quarta.

1. Hangeln mit Seitschwingen (2. St. 1—7).
2. Armbeugen im Querhang an Holmen. (Sp. g.)
3. Uebungen der 1. St. mit geb. Armen.
4. Seithangeln an Holm mit gestr. A. gl. h.
5. Dass. mit Vor-, Rück- und Seitschwingen.
6. Querhangeln an Holmen (Sp. g.) gl. h. A. gestr.
7. Querhangeln an Spr. (K. g.) w. h. mit Uebergr.
8. Seithangeln an Holm mit halb. Vorw. drehg. (R. g.)
9. Dass. mit halber Rückwärtsdrehung (K. g.)
10. Seithangeln an Spr. mit weitem E. g. und Drehen.
11. Griffwechsel an Holmen und Spr. w. h.

4. Stufe. Tertia.

1. Seithangeln an Holm } in K. g. mit geb. A. w. h.
2. Querhangeln an Spr. }
3. Vor- und Rückschwingen mit Querhangeln an Holmen (Sp. g.) gl. h. a) vorw. bei Vor-, b) rückw. bei Rückschw. c) beides.

4. Seitschwingen mit Seithangeln an Holm (R. g.)
gl. h. mit dem gleichen Schwunge a) rechts,
b) links, c) beides.
 5. Vor- u. Rückschw. mit Seithangeln an Holm gl. h.
 6. Seithangeln an Holm mit geb. A. gl. h.
 7. Querhangeln an Holmen mit geb. A. gl. h.
 8. Seithangeln an Holm mit ganzer Drehung.
(Uebungen 3. St. 8. 9 verbunden. K. g. und
R. g. wechseln.)
 9. Uebung 3. St. 10 in möglichst weiten Griffen.
 10. Querhangeln gl. h. mit Griff auf Holm u. Spr.
 11. Seithangeln gl. h. mit Sp. g. auf Spr.
 12. Querhangeln gl. h. mit R. g. auf Spr.
 13. Griffwechsel gl. h. an Holm und Spr.
a) im Quer-, b) im Seithang.
 14. Querhangeln mit Griffwechsel gl. h.
 15. Uebungen 12—14 mit Vor- und Rück-
schwingen.
- } A. geb.
16. Felgaufschwung und Abschwung
a) an Holm, Gesicht nach aussen,
b) an der letzten Spr.
c) an einer mittlern Spr.

VIII. Streckschaukel und Rundlauf.

Die meisten der folgenden Uebungen lassen sich an beiden Geräthen machen; diejenigen jedoch, in denen ein Umdrehen oder eine Kreisbe-

wegung vorkommt, sind nur am Rundlaufe darzustellen. Letztere sind mit * versehen.

1. Stufe. Sexta.

1. Sprung in Streckhang mit Speichgr.
2. Im Hang Beinhätigkeiten. (S. Reck.)
3. Wechselhang an einer Hand.
4. Unterarmhang an beiden Armen.
5. Sprung in Beugehang.
6. Liegehang vorl. mit gestr. und geb. A.
7. Armbeugen im Liegehang vorl.
8. Liegehang an r. (l.) H. und l. (r.) B.
9. Armabstrecken im Liegehang vorl. w. a.

2. Stufe. Quinta.

1. Liegehang rückl. mit gestr. Armen.
2. Im Liegehang rückl. Armbeugen.
3. Liegehang seith. und Armbeugen.
4. Liegehangwechsel bei festen Füßen
 - a) vorl. und rückl., b) seith. l. und r.
5. Kreisschwingen im Liegehang.
6. Unterarmhang an einem Arme.
7. Armbeugen im Hang, 2 mal.
8. Schwingen an ruhiger Schaukel. A. gestr.
 - a) vorw. und rückw. b) kreisend.
9. Vor- und Rückschwingen mit Abstoß eines B.

a) rückw. tretend oder laufend,	} B. hockend und gestr.
b) vorwärts laufend.	

10. Schwingen mit jedesmal. Abstoss in der Mitte
a) mit einem F., b) mit beiden geschloss. F.
11. *Kreisgehen (äussere H. am Bügel, innere am Seil)
a) vorw. b) rückw. c) seitw.
12. *Kreisgehen an einer (der innern) H. } nachstel-
13. *Kreisgehen im Unter- und Ober- } lend und
armhg eines A. } übertr.

3. Stufe. Quarta.

1. Im Liegehang rückl. Armabstrecken w. a.
2. Liegestütz vorl. mit gestr. und geb. A.
3. Armbeugen im Liegestütz vorl.
4. Aus Liegehg rückl. Aufstemmen in Lgst. w. a.
5. Aus Unterarmhg vorl. ders. rückl. (Schulterdrehen.)
6. Nest, Füsse in Bügeln.
7. Knoten (Beine über Unterarme)
a) von aussen, b) von innen.
8. Ueberschlg aus Stand zu Std rückw. u. vorw.
9. Derselbe fortgesetzt durch Schulterdrehen
a) fortges. rückw., b) fortges. vorw.
10. Sturzhang a) mit, b) ohne Anlegen der B.
11. Vor- u. Rückschwingen mit wagerechtgehob. B.
12. *Schwingen mit gestr. A., Abstossen vorn, Um-
drehen. Abstoss a) mit einem F., b) mit beiden.
13. Sprung in verschränkten Stütz (Seile hinter Schultern).
14. Sprg in halbfreien Stütz (Seile vor Schultern).

15. Beinthatigkeiten in halbfreiem Stütze.
 16. Der halbfreie Stütz durch Armdrehen als Stütz rückl.
 17. Schwingen im verschränkten Stütze.
 18. Im Knickliegestütz Armabstrecken w. a.
-
19. *Kreislaufen vorw., rückw., seitw.
 - a) in gewöhnlichen Laufschritten,
 - b) in Galopplauf.
 20. *Kreislaufen und Kreisgehen im Wechsel.
 21. *Kreislaufen im Armhang an einem A.
 22. *Kreislaufen mit Beinthatigkeiten:
 - a) Fersenschlagen, b) Knieheben, c) Spreizen.
 23. *Kreislaufen vorw. im Wechsel mit Laufsprung.
 24. *Dass. in Galopplauf mit Galoppsprung.

4. Stufe. Tertia.

1. Aufstemmen aus Liegehang in Liegestütz gl. a.
 2. Im Liegestütz vorl. Armausbreiten gl. a.
Arme a) gestr., b) geb.
 3. Im Knickliegestütz rückl. Armabstrecken w. a.
-
4. Ueberschlag rückw. und vorw. aus und in Hang.
B. gestr.
 5. Dass. fortgesetzt durch Schulterdrehen.
 6. Ueberschwung rückw. (Loslass. vor Niederspr.)
 7. Knoten an einem A. (l. B. über r. A., r. B. über l. Unterschenkel, l. H. fasst r. Fussspitze.)
-
8. Im Beugehang Armabstrecken w. a.

9. Im Stütz Armbeugen.
 10. Im Knickstütz Armabstrecken w. a.
 11. Knickstütz rückl. durch Schulterdrehen.
-
12. *Schwingen mit geb. A., Abstoss vorn, Umdrehen.
 13. *Schwingen von einem Bock, Umdrehen und zurück.
 14. Schaukelsprung a) vorw. b) rückw.
 15. Schaukelsprung über eine Schnur.
 16. Schwingen ohne Abstoss mit Armbeugen
 - a) beim Vor-, Strecken beim Rückschwung,
 - b) umgekehrt.
 17. Schwingen im Seitliegehang vorl. und rückl. wechs. (Beim Vorschwung Hang rückl.)
-
18. Schwingen im Stütz mit Abstoss.
 19. Absprung aus ruhigem Stütz a) vorw. b) rückw.
 20. Stützschaukelsprung a) vorw. b) rückw.
 21. Aufstemmen aus Hang in Stütz. w. a.
 22. Uberschlag vorw. (rückw.) aus Stütz.
 23. Schwingen im Knickstütz.
 24. Knickschwingen.
-
25. *Kreislafen vorw. und rückw. an e. gestr. A.
 26. *Kreislafen seitw. mit Uebertritten.
 27. *Kreislafen und Kreisschweben vorw. u. rückw. mit Abstoss. Beine a) hockend, b) spreizend, c) geschlossen u. gestr.
 28. *Kreisschweben mit fortges. gl. h. Abstoss.

29. *Umfallen seitw. und Kreisschweben.
(Gesicht nach innen.)
30. *Kreislaufen in Laufsprüngen (3—4).
31. *Kreislaufen mit Umfallen.

IX. Klettertaue und senkrechte Kletterstangen.

1. Stufe. Sexta.

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 1. Sprung in Kletterschluss r. und l. | } An
Tau
und
Stange. |
| 2. Dass. mit hockenden Beinen. | |
| 3. Darin Weiter- und Nachgreifen der Hände. | |
| 4. Sprung in Streckhang. } Doppel- | } An
Tau
und
Doppel-
Tau. |
| 5. Sprung in Beugehang. } Stange. | |
| 6. Liegehang vorl., rückl., seith. Darin
a) Armbeugen, b) Armabstr.
c) Liegehangwechsel. | |

2. Stufe. Quinta.

- | | |
|--|-------------------------|
| 1. Wechsel zwischen Kletterschluss r. und l. | } Tau
und
Stange. |
| 2. Klettern mit Uebergreifen, 10 F. hoch. | |
| 3. Armbeugen im Hang. | } Dopp. T.
Dopp. St. |
| 4. Im Streck- und Beugehang Beinhätigkeiten. | |

- | | |
|------------------------------------|--------------------------|
| 5. Auf- und Abhängeln im Liegehang | } Tau
und
Dopp. T. |
| vorl. und rückl. | |
| 6. Kreisschwingen im Liegehang. | |

3. Stufe. Quarta.

- | | |
|---|---|
| 1. Klettern, 20 F. hoch, an Tau und Stange. | } Doppel-
Tau
und
Doppel-
Stange. |
| 2. Klettern, Hde an beid., Füße an e. T. | |
| 3. Dass. mit Wechsel des Kletterschlusses. | |
| 4. Wanderklettern. | |
| 5. Ueberschlag aus Stand zu Stand. | |
| 6. Nest. | |
| 7. Schwingen im Hang. | |
| 8. Klettern mit Umlegen eines B. an Stange. (T.) | |
| 9. Klettern an Doppel-Stange mit Umlegen beider
Beine (Kniee innen) w. b. und gl. b. | |

4. Stufe. Tertia.

- | | |
|---|--------------------------|
| 1. Klettern, 40 Fuss hoch. | } Tau und Stange. |
| 2. Vorbeiklettern. | |
| 3. Fahne. | |
| 4. Sturzhang. | } Dopp. Tau
und Dopp. |
| 5. Ueberschlag aus Hang. | |
| 6. Auf- und Abhängeln w. h. und gl. h. | } Stange. |
| 7. Stand im Tau durch Umschlingen. | |
| 8. Hängeln an Doppelstange mit Schwingen. | |

X. Schwebebaum.

1. Stufe. Sexta.

1. Schwebestand (Aufhocken mit einem B. am Kopfende mit Griff auf Baum und Ständer).

2. Schwebestand auf einem Beine und a) Vor-, Rück-, Seitspreizen, b) Knieheben.
3. Schwebegang vorw. und rückw.
a) Nachstellgang, b) Uebertritt. Abspr. seitw.
4. Schwebegang seitw. in Nachstellgang. Absprg vorw. und rückw. B. spreiz. und geschl.

2. Stufe. Quinta.

1. Im Schwebestand a) halbe Kniebeuge, b) Arm-, c) Rumpfbewegungen.
2. Im Schwebestand auf einem B.
a) geringe Kniebeuge,
b) Bogenspreizen,
c) Beinheben u. Beinschwingen vor-, rück-, seitw.
3. Schwebegang vorw. und rückw.
mit a) Vor- und Rückspreizen,
b) Bogenspreizen,
c) Knieheben.
4. Schwebegang seitw. mit Uebertr.
5. Schwebegang zweier mit Schulter- (Hde) Fassen
a) beider vorw. oder rückw.
b) eines vorw., des andern rückw.
6. Schwebegang vorw. mit Umdrehen
a) nach innen in Schrittstellung,
b) nach aussen mit Bogenspreizen.

3. Stufe. Quarta.

1. Im Schwebestand tiefe Kniebeuge.
2. Im Schwebestand auf einem B. halbe Kniebeuge.

3. Niederlassen zum Reitsitz und Aufrichten.
 - a) Griff der Hände vorn auf Baum,
 - b) Stütz der Hände hinten.
4. Im Schwebestand auf einem B. Fassen des andern F. mit der entgegengesetzten Hand vorn oder hinten.
5. Schwebegang seitw. von mehreren (Handfassen).
6. Schwebegang mit Nachstell- und Kiebitzhüpfen.
7. Hinken.

4. Stufe. Tertia.

1. Tiefe Kniebeuge und Aufrichten auf einem Beine.
2. Schwebegang in Hockstellung.
3. Schwebegang mit Walzen (Seitstand).
4. Vorbeischweben.
5. Schwebekampf von zweien.
 - a) Schlagen, b) Schieben, c) Ziehen.
6. Wende, Flanke, Kehre, Hocke, Grätsche.
7. Kehre und Wende als Fechtsprung.
8. Scheere rückw. und vorw.

XI.

Langes Schwungseil.

1. Stufe. Sexta.

Der Schwung des Seiles passt sich den Bewegungen der Schüler an.

1. Durchlaufen
 2. Ueberspringen des ruhigen Seils
 3. Ueberspringen des schwingenden Seils
 4. Hüpfen im Seile (Querstand)
- a) einzelner,
b) mehrerer
bis zu vieren
mit Hände-
fassen.
- a) gl. b., b) einb., c) w. b.

2. Stufe. Quinta.

1. Die vorigen Uebungen bei gleichmässigem Schwunge.
 2. Durchlaufen mit a) Armstossen, b) Armschwingen, c) Händeklatschen
 3. Ueberspringen mit denselben Bewegungen
 4. Durchlaufen mit a) Spreizen, b) Fersenschlagen, c) Knieschnellen, d) im Galopplaufe vorw. und seitw. e) im Kiebitzlaufe
 5. Hüpfen im Seile von mehreren im Querstand
- a) ein-
zelner,
b) meh-
rerer bis
zu vieren
mit Hän-
defassen.
- a) gl. b. b) einb. c) w. b.

3. Stufe. Quarta.

1. Hüpfen vorw. durch das Seil.
 2. Hinken vorw. durch das Seil.
 3. Gl. b. Hüpfen im Seile in wechselnden Fussstellungen,
- a) Schluss- und Grätschstellung,
b) Schluss- und Vorschrittstellung,
c) Vorschrittstellung l. und r.
- Querstand.

- d) Schluss- und Kreuzstellung,
e) Kreuzstellung l. und r.
4. Einh. Hüpfen im Seile mit Spreizhalte des andern B. vorw., seitw., rückw. a) auf demselben B. b) wechselnd auf beiden. } Querstand.
5. Galopphüpfen im Seile.
6. Gl. b. Hüpfen im Seile von mehreren
a) in Störnreihe,
b) in einem engen Kreise } mit Händefassen.
7. Gl. b. Hüpfen im Seile mit viertel und halben Drehungen.
8. Hineinlaufen, Hüpfen und Herauslaufen.
9. Hineinspringen, Hüpfen und Herauslaufen.
10. Uebungen 8. 9. mit Umdrehen u. Zurücklaufen.
11. Der Augenblick im Seil.
a) Hineinlaufen, Umdrehen u. Zurücklaufen.
b) Hineinspringen, Umdreh. u. Zurücklaufen.

4. Stufe. Tertia.

1. Durchlaufen } in Flankenlinien, mit jedem
2. Ueberspringen } Schwunge einer.
3. Durchlaufen und Ueberspringen je zweier von zwei gegenüber gestellten Flankenlinien.
4. Uebungen 1—3 bei Aufstellung in einem und zwei Kreisen.
5. Durchlaufen mit sich kreuzender Laufbahn.
(Form einer ∞, Ständer innerhalb.)
6. Durchlaufen und Ueberspringen je zweier entgegenlaufender.
(Form einer ∞, Ständer ausserhalb.)

7. Gl. b. Hüpfen im Seile mit
- a) Fersenschlagen,
 - b) Knieschnellen,
 - c) Grätschen,
 - d) Beinkreuzen,
 - e) Armstossen.

XII. Stabspringen.

1. Stufe. Quarta.

1. Vorübungen mit der ganzen Riege, ohne Springel.
 - a) Antreten in Stirnreihe mit Abstand.
 - b) Auslage in 3 Zeiten: Achtelwendung — Fassen des Stabes mit der l. H. und wagrecht Heben — Vorsetzen des l. F. und Kniebeugen.
 - c) Einsetzen des Stabes vor den l. F. durch Abwärtsstrecken der l. H. und zurück, in 2 Zeiten.
 - d) Vorschwingen des r. B. bei eingesetztem Stabe in 3 Zeiten: Heben und Nieder setzen des l. F. — Vorschwingen des r. B. — Rückschwingen.
 - e) Dass: mit Vorsetzen und Abstoß des l. F. zu gl. b. Niedersprung ohne Drehung.
 - f) Niedersprung mit halber Drehung.
 - g) Stabsprung mit 3 (5) Gehschritten.
 - h) Ders. mit 3 (5) Anlaufschritten.
2. Sprung über den Graben mit Anlauf.
3. Sprung über die Schnur ohne Drehung.
4. Sprung über die Schnur mit Drehung.

2. Stufe. Tertia.

1. Weitsprung bis zu drei Leibeslängen mit freiem Anlauf.
2. Hochsprung bis zur Leibeshöhe.

XIII. Freispringen.**1. Stufe. Sexta und Quinta.**

1. Vorübungen ohne Springel von mehreren zugl.
 - a) Schlussprung aus Stand, a) vorw. b) seitw. c) rückw.
 - b) Derselbe mit Vorhüpfen an und von Ort.
 - c) Schrittsprung mit einem Schritte.
 - d) Derselbe mit 3 Schritten.
 - e) Derselbe über das vorgehaltene (lange) Schwungseil.
 - f) Derselbe als Weitsprung.
2. Sprünge über die Schnur.
 - a) Schlussprung aus Std und mit Vorhüpfen.
 - b) Schrittsprung mit 3 Schritt Anlauf.

2. Stufe. Quarta.

1. Schlussprung bis zur Spalthöhe a) aus Stand, b) mit Vorhüpfen, c) mit Anlauf.
2. Derselbe aus Stand a) seitw. b) rückw.
3. Derselbe als Weitsprung.
4. Derselbe als Hochweitsprung.
5. Derselbe mit viertel Drehungen.

6. **Schrittsprung mit Anlauf als**
 - a) **Hochsprung bis Hüfthöhe,**
 - b) **Weitsprung mit freiem Anlaufe,**
 - c) **Hochweitsprung.**
7. **Derselbe mit viertel Drehungen.**

3. Stufe. Tertia.

1. **Schlussprung bis Hüfthöhe.**
2. **Derselbe mit halber und dreiviertel Drehung.**
3. **Schrittsprung bis unter Brusthöhe.**
4. **Derselbe mit halber und dreiviertel Drehung.**
5. **Grätschsprung mit gl. b. Abstoß**
 - a) **aus Stand, b) mit Anlauf.**
6. **Derselbe mit einbeinigen Abstoß mit Anlauf.**
7. **Schlussprung mit einbeinigem Niedersprung.**
8. **Hinksprung mit Niedersprung**

a) auf demselben Beine, b) auf	}	aus Stand,
dem andern B. c) auf beiden B.	}	Anhinken.
9. **Hinksprung mit gewöhnlichem Anlauf.**
 - Niedersprung a) auf demselben Beine,
 - b) auf dem andern Beine.
10. **Laufsprung.**

XIV. Gerwerfen.

1. Stufe. Quarta.

1. **Vorübungen mit der ganzen Riege ohne Ziel.**
 - a) **Antreten in Stirnreihe mit Abstand.**

- b) Wurfstellung in 3 Zeiten: achteil Drehung
— wagrecht Heben des Gers — Vorsetzen
des l. F. und Rückstrecken des r. A.
 - c) Vor- und Rückschnellen in 2 Zeiten.
 - d) Vorschnellen und Fliegenlassen.
2. Kernwurf nach dem Gerkopfe aus Stand.

2. Stufe. Tertia.

- 1. Kernwurf 4 Gerlängen weit.
- 2. Kernwurf mit Anlauf und Stillstehen.
- 3. Kernwurf im Laufe (auf l. F.).
- 4. Bogenwurf a) aus Stand, b) mit Anlauf, c) im Laufe.