

25/6
Sammlung

Selbstverlag

Turnerischer Übungsbeispiele

aus dem

10. Jahrgange der Arbeiter-Turn-Zeitung.

Bearbeitet

von

Ernst Pöble

Leiter des Technischen Teiles der Arbeiter-Turn-Zeitung.



A 04 - 01798

Verlag des Arbeiter-Turnerbundes.

1902.



Inhaltsverzeichnis.

Technisches.			
Seite 186.			
Aufzüge.			
Seite 18, 42, 74, 76, 82, 84, 90, 93, 119, 122, 126, 133, 139, 146, 153, 157, 159, 162, 165, 167, 183, 193.			
Spiele.			
Seite 64, 72.			
Pyramiden.			
Seite 12, 13, 14, 55—60.			
Freiübungen			
zusammengestellt von:			
	Seite		
E. Bösch, Wien	39		
E. Jäger, Wöhrn a. Elfer	61		
Zum Bezirks-Lurnfest des 1. Bezirks im 8. Kreise	75		
H. Brauer, Hamburg	78		
G. Nachsburg, Kappel	82		
A. Burfürst, Jena	88		
F. Hagermisten, Hannover	91		
O. Müller, G.-Eilbeck	127		
H. Koppisch, Berlin	136		
H. Koppisch, Berlin	142		
H. Reihammer, Nürnberg	150		
J. Solbert, Garzdorf	166		
		Gesellschaftsübungen	
		zusammengestellt von	
		H. Christian, Köln a. Rh.	196
		Handübungen	
		zusammengestellt von	
		H. Becker, Gera	8
		Reulenübungen	
		zusammengestellt von:	
		H. U. Arb. Lv. Floridsdorf	49
		Stabübungen	
		zusammengestellt von:	
		G. Fahrenholz, Bremen-Gastebt	19
		Zum Verbandsfest des 12. Kreises	44
		G. Käfer, Gaisburg	95
		F. Langenberger, Judmantel	121
		H. Reihammer, Nürnberg	150
		D. Thomas, Gera	160
		H. Weh, Braunschweig	201

Fahnenübungen

zusammengestellt von:

Sam Turnfest des 1. Bezirk im
S. Kreis 124

Ordnungsübungen

zusammengestellt von:

R. Koppich, Berlin 143
Ed. Reichenbach, Limbach 184

Reigen

zusammengestellt von:

R. Bod, Bremerhafen 1
R. Hunger, Leipzig-Blagwitz 22
Hlg. Arb.-Zb. Floridsdorf b. Wien 49
G. Käfer, Gaisburg 100
G. Hanft, Chemnitz 102

Gerätturnen.

Barren

zusammengestellt von:

F. Drenschahn, Neumünster 9
R. Guizdo, Wien 41
F. Müller, Kiel 131
G. Hanft, Chemnitz 178
Ph. Föcker, Stuttgart 199

Pferd

zusammengestellt von:

C. Kutzsch, Bielefeld 16
L. Schulze, Gladhammer 37

Übungen an zusammengesetzten Geräten.

Bier Barren, zum Verbandsfest des 12. Kreises 46
Bod.-Red.-Barren, I. Reulerchenfelder Turnverein Wien 54
Pferd.-Red.-Barren von G. Käfer, Gaisburg 97
Red.-Pferd von F. Nigermilchen, Hannover 118
Red.-Barren von P. Schmud, A.-Reinsinger 191

Seite

R. Guizdo, Wien 42
Hlg. Turnverein, Wien II 47
F. Müller, S.-Eilbek 129
E. Keil, Chemnitz-Kappel 174

Red

zusammengestellt von:

Arb.-Turnverein Rostock i. M. 15
Hlg. Turnverein Wien V 48
E. Keil, Chemnitz-Kappel 175
G. Hanft, Chemnitz 180

Ringe

zusammengestellt von:

* G. Hochsburg, Kappel 34
182

Schwebereid

zusammengestellt von:

B. Mann, Altchemnitz 177

Leiter

zusammengestellt von:

* 80

Schrägbrett

zusammengestellt von:

R. Guizdo, Wien 40

Seite

Technischer Teil.

Flaggen-Reigen.

Von R. Bod, Bremerhafen.

32 Turner haben, in einer Flankenlinie, aus Viererreihen bestehend, Aufstellung genommen. Jeder Turner trägt zwei Flaggen senkrecht an den Leibseiten, und zwar die Ersten jeder Viererreihe solche von weißer Farbe, die Zweiten rote, die Dritten gelbe und die Vierten blaue Farbe. Nachdem der Einzug bei

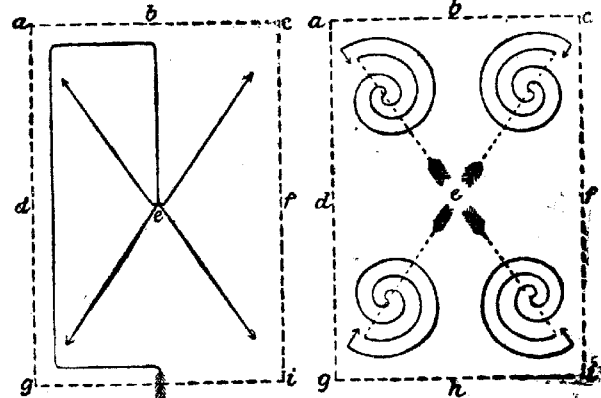


Fig. 1.

Fig. 2.

dem Punkte h der Fig. 1 erfolgt ist, zieht die Linie auf der Umzugsbahn rechts herum bis zu dem Punkte b, wo Winklung rechts nach der Mitte e stattfindet. In der Mitte löst sich

die Linie in Rotten auf und zwar so, daß alle Ersten im Schrägvorzuge links nach der Ecke i, alle Zweiten im Schrägvorzuge rechts nach der Ecke g, alle Dritten im Schrägrückzuge links nach der Ecke c und alle Vierten im Schrägrückzuge rechts nach der Ecke a ziehen (Fig. 1). In den Ecken angekommen ziehen dann die Rotten auf spiralförmigen Bahnen, und zwar die Rotten der Ersten und Vierten rechts herum und die Rotten

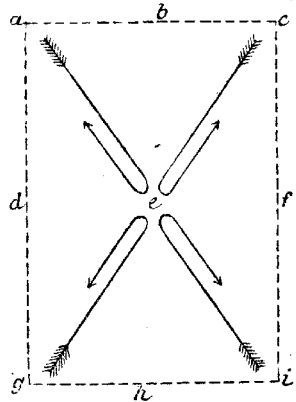


Fig. 3.

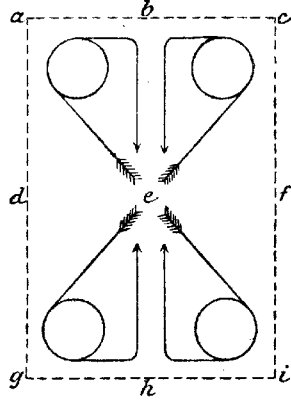


Fig. 4.

der Zweiten und Dritten links herum und zurück in der Weise wie Fig. 2 zeigt. Von den Ecken aus erfolgt dann wieder Winkelzug nach der Mitte e des Übungsraumes. Hier führt jeder Einzelne eine Viertel-Drehung links aus, worauf eine ganze Schwenkung rechts um die Mitte des vierstrahligen Sternes stattfindet. Nach dieser Schwenkung geschieht von jedem Einzelnen wieder Viertel-Drehung rechts und die Rotten ziehen im Gegenzuge rechts bzw. links weiter nach den Ecken (Fig. 3), um sich dort auf Kreisbahnen*) und schließlich in Winkelzügen rechts

*) Während des Ziehens auf den Kreisbahnen werden die der Mitte zugewendeten Arme schrägseitlich gehoben.

bzw. links nach den Punkten b und h zu wenden, wo abermals Winkelzug rechts bzw. links nach der Mitte e stattfindet. (Siehe Fig. 4.) Von der Mitte aus ziehen die Rotten der Ersten und Vierten auf einer großen Kreisbahn rechts, die Rotten der Zweiten und Dritten links herum, Fig. 5 (bei den Punkten b u. h rechts ausweichend), um schließlich von den Ecken aus im Schrägrückzuge rechts bzw. links nach der Mitte zu ziehen in der Weise, wie Fig. 6 veranschaulicht. Fig. 7 zeigt, wie die Rotten der Ersten und Zweiten durch Schrägrückzug rechts bzw. Schrägvorzug rechts in der Richtung nach dem Punkte f, und

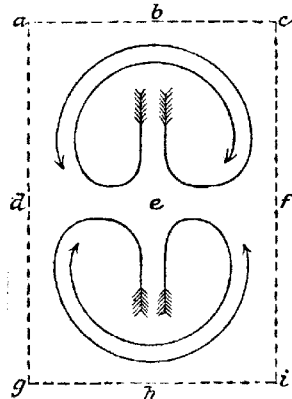


Fig. 5.

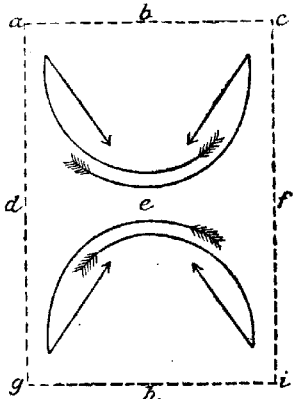


Fig. 6.

die Rotten der Dritten und Vierten in derselben Weise in der Richtung nach dem Punkte d ziehen und sich von dort aus wieder in Gegenzügen nach außen und nach der Mitte e wenden. Die Rotten überschreiten die Mitte rechts ausweichend und ziehen von den Punkten d u. f aus (Fig. 8) auf der Umzugsbahn links herum bis zu den Punkten b u. h, wo wieder Winkelzug links nach der Mitte e stattfindet. Nachdem die Mitte in derselben Weise überschritten ist, ziehen die Rotten der Ersten und Zweiten bei dem Punkte b im Gegenzuge links nach

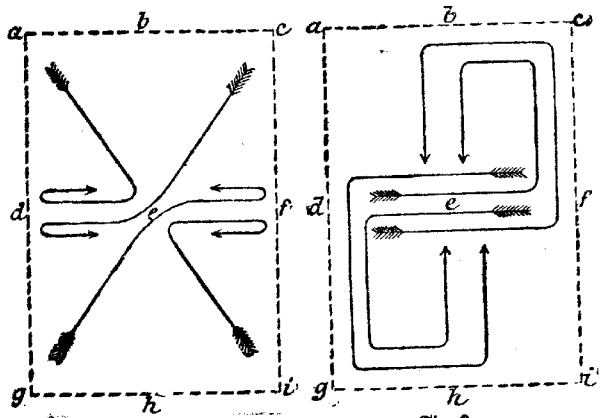


Fig. 7.

Fig. 8.

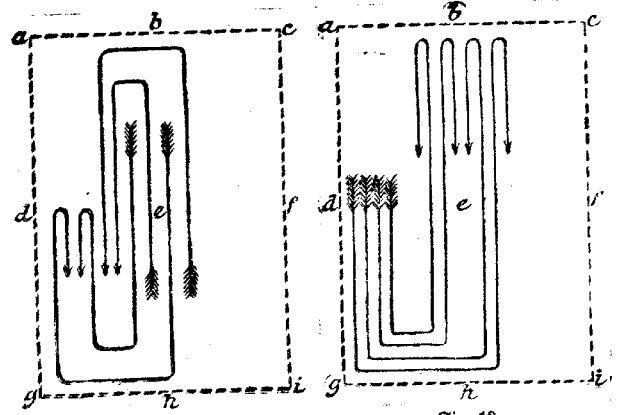


Fig. 9.

Fig. 10.

der gegenüberliegenden Seite des Übungsraumes; die Rotten der Dritten und Vierten aber ziehen von dem Punkte h aus auf der Umzugsbahn rechts herum bis zu dem Punkte d, wo Gegenzug nach innen und gleichzeitiges Vereinigen mit den Rotten der Ersten und Zweiten zur Säule aus Viererstrichen stattfindet (siehe Fig. 9). In der Grenzlinie g, h, i erfolgt Gegenzug links nach der Grenzlinie a, b, c und dort Gegenzug nach innen und außen in der Weise, wie Fig. 10 zeigt. Während des weiteren Vorwärtsziehens geschieht strahlenförmiges Deffnen der Säule nach außen. (Siehe Fig. 11).

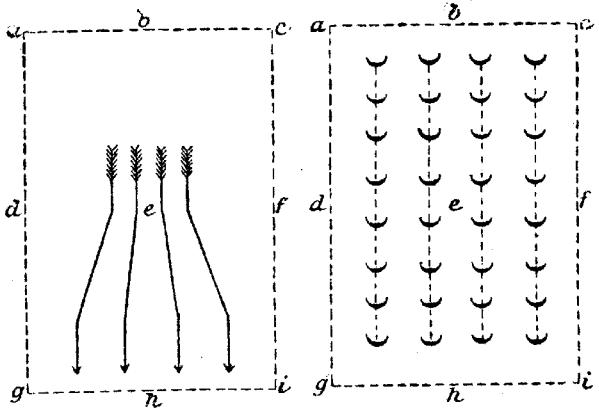


Fig. 11.

Fig. 12.

Die Fig. 12 zeigt die Aufstellung zu der ersten Folge der Flaggenübungen. Senken der Flaggen vorwärts, die Spitzen berühren den Boden.

Flaggen-Übungen.

1. Beugen der Arme vor der Brust (Flaggen parallel nach vorn gerichtet) und Auslage links vorwärts.
2. Schrägvorhochstoßen des linken, Schrägrücktiefstoßen des rechten Armes (Arm und Flaggen bilden eine Linie) und Ausfall links vorwärts.

3. u. 4. Rückbewegungen.

5.—8. Wibergleich.

9.—12. wie 1.—4., aber mit Achtel- bzw. Dreiachtel-Drehung der Einzelnen in der ersten Zeit zu den Stellungen wie Fig. 13 zeigt.

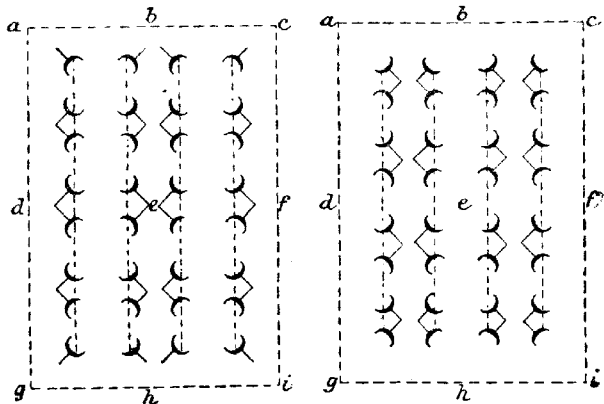


Fig. 13.

Fig. 14.

13.—16. wie 9.—12., aber mit halber Drehung links jedes Einzelnen in der ersten Zeit zu den Stellungen wie Fig. 14 zeigt.

- b) 1.—16. wie a) 1.—16., aber mit Schrägvorhochstoßen beider Arme in den betreffenden Zeiten.
- c) 1.—16. wie a) 1.—16., aber mit Seitstößen beider Arme in den betreffenden Zeiten.
- d) 1.—16., wie a) 1.—16., aber statt Beugen der Arme, Kreuzen der Arme in der ersten Zeit und statt des Schrägvorhochstoßen resp. Schrägrückstößen. Rückschwingen der Arme mit Kreuzen derselben hinter den Rücken und gleichzeitigem Kumpfbeugen vorwärts in den betreffenden Zeiten.

Nach Beendigung dieser Übungen führen die Turner wieder die Achtel- bzw. Dreiachtel-Drehungen zur Stellung wie in Fig. 12 aus und ziehen die Rotten der Ersten und Dritten im Gegenzuge rechts, die Rotten der Zweiten und Vierten im Gegenzuge links nach der Grenzlinie a, b, c (Fig. 15), dort erfolgt Begenzug nach innen mit Einreihen in der Weise, wie auf Fig. 15 ersichtlich ist. An der Grenzlinie g, h, i geschieht Umzug

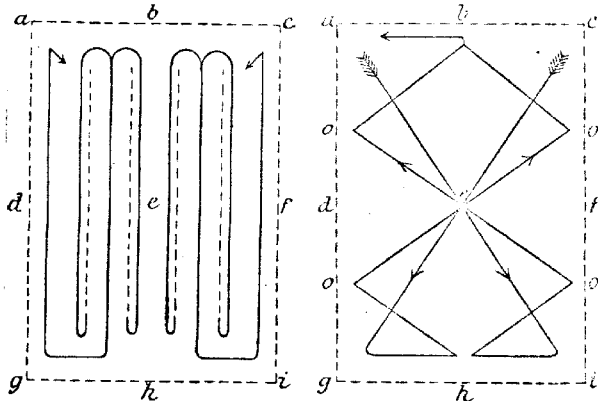


Fig. 15.

Fig. 16.

links bzw. rechts bis nach den Ecken c und a und hier Schrägrückzug nach den gegenüberliegenden Ecken g und i und weiter in der Weise wie Fig. 16 veranschaulicht. Bei dem Punkte b angekommen, erfolgt nochmals Einreihen zur Planke und Umzug bis zu dem Punkte d, hier geschieht Winkelzug links nach der Mitte e, und dort Winkelzug rechts über den Punkt h aus dem Übungsraum heraus.

Ganzübungen.

Von R. Decher, Gera.

A.

- a) 1. Seitlichwingen der Arme.
2. Senken der Arme.
3.—8. Wiederholung.
- b) 1. Vorschwingen der Arme.
2. Senken der Arme.
3.—8. Wiederholung.
- c) 1. Vorhochschwingen der Arme.
2. Vorwärtsab- und rückwärtsab- schwingen der Arme.
3.—8. Wiederholung.

B.

- a) 1. Seitlichwingen der Arme und Seitstellen links.
2. Hochschwingen der Arme.
3. u. 4. Rückbewegungen.
5.—8. Wibergleich.
- b) 1. Vorschwingen der Arme und Vorstellen links.
2. Seitlichwingen der Arme.
3. u. 4. Rückbewegungen.
5.—8. Wibergleich.
- c) 1. Vorhochschwingen der Arme und Rückstellen links.
2. Vorwärtsab- und rückwärtsab- schwingen der Arme.
3. u. 4. Rückbewegungen.
5.—8. Wibergleich.

C.

- a) 1. Seitlichwingen der Arme und Seitstellen links.
2. Hochschwingen der Arme und Beugen des linken Kniees.
3. u. 4. Rückbewegungen.
5.—8. Wibergleich.
- b) 1. Vorschwingen der Arme und Vorstellen links.
2. Seitlichwingen der Arme und Beugen des linken Kniees.
3. u. 4. Rückbewegungen.
5.—8. Wibergleich.

- c) 1. Vorhochschwingen der Arme und Rückstellen links.
2. Vorwärtsab- und rückwärtsab- schwingen der Arme und Beugen des linken Kniees.
3. u. 4. Rückbewegungen.
5.—8. Wibergleich.

D.

- a) 1. Seitlichwingen der Arme und Seitstellen links.
2. Hochschwingen der Arme mit gleichzeitiger Viertel-Drehung links und Beugen des linken Kniees.
3. u. 4. Rückbewegungen.
5.—8. Wibergleich.
- b) 1. Vorschwingen der Arme und Vorstellen links.
2. Seitlichwingen der Arme mit gleichzeitiger Viertel-Drehung rechts und Beugen des linken Kniees.
3. u. 4. Rückbewegungen.
5.—8. Wibergleich.
- c) 1. Vorhochschwingen der Arme und Rückstellen links.
2. Vorwärtsab- und rückwärtsab- schwingen der Arme mit gleichzeitiger Viertel-Drehung links und Beugen des linken Kniees.
3. u. 4. Rückbewegungen.
5.—8. Wibergleich.

Parren (seit und brusthoch).

Von J. Drenckhahn, Neumünster.

1. Stufe.

Aus dem Außenseitstande vorlings Erfassen des näheren Holmes ristgriffs und:

- 1. Sprung in den Seitstütz vorlings, Niederprung mit Viertel-Drehung links in den Querstand seitlings rechts.
- 2. Wibergleich.
- 3. wie 1. bis in den Seitstütz vorlings, dann Aufspreizen des linken Beines auf den näheren Holm, Zurückspreizen, Niederprung wie bei 1.
- 4. Wibergleich.
- 5. wie 1. bis in den Seitstütz vorlings, dann Uebergreifen

der linken Hand auf den entfernteren Holm, Zurückgreifen auf den näheren Holm, Niedersprung wie bei 1.

6. Wibergleich.
7. wie 5., aber dem Uebergreifen der linken Hand folgt Auspreizen des linken Beines auf den näheren Holm, Zurückgreifen der linken Hand auf den näheren Holm und Zurückpreizen des linken Beines, Niedersprung wie bei 1.
8. Wibergleich.
9. wie 7., aber statt Auspreizen Ueberspreizen mit einer Viertel-Drehung rechts in den Keistütz hinter der rechten Hand, Zurückdrehen links mit Zurückpreizen links in den Seitstütz vorlings, Niedersprung wie 1.
10. Wibergleich.

2. Stufe.

1. Sprung in den Seitstütz vorlings mit Uebergreifen der linken Hand auf den entfernteren Holm, dann Flankenschwung nach links in den Liegestütz seitlings rechts auf den näheren Holm, zurück in den Seitstütz vorlings, Absprung mit Viertel-Drehung links in den Außenquerstand seitlings rechts.
2. Wibergleich.
3. wie 1. bis in den Liegestütz seitlings, dann Ueberspreizen des rechten und Senken des linken Beines in den Seitstütz auf dem rechten Schenkel, Auspreizen rechts in den Stütz vorlings, Niedersprung mit Viertel-Drehung rechts in den Außenquerstand seitlings links.
4. Wibergleich.
5. wie 3., aber dem Auspreizen rechts in den Stütz vorlings folgt Flanke nach links in den Innenseitstütz (die linke Hand stützt auf den vorderen, die rechte auf den hinteren Holm), Niedersprung mit Viertel-Drehung rechts in den Innenquerstand.
6. Wibergleich.
7. wie 5. bis in den Innenseitstütz, dann Flankenschwung nach rechts in den Liegestütz seitlings links auf dem entfernteren Holme, Flankenabidmung vorwärts mit Viertel-Drehung links in den Außenquerstand seitlings links.
8. Wibergleich.

9. wie 7., aber dem Innenseitstütz folgt sofort Flanke rechts über den entfernteren Holm mit Viertel-Drehung links in den Außenquerstand seitlings links.
10. Wibergleich.

3. Stufe.

1. Sprung in den Seitstütz vorlings mit Uebergreifen der linken Hand auf den entfernteren Holm und Kreispreizen des rechten Beines links über den näheren Holm, sofort Flanke links über den näheren und rechts über den entfernteren Holm mit Viertel-Drehung links in den Außenquerstand seitlings links.
2. Wibergleich.
3. wie 1., aber die Flanke rechts über den entfernteren Holm führt in den Stütz rücklings, Niedersprung vorwärts mit Viertel-Drehung links in den Außenquerstand seitlings links.
4. Wibergleich.
5. wie 3. bis in den Stütz rücklings, dann Zurückgreifen der linken Hand auf den ursprünglich näheren und Borgreifen der rechten Hand auf den ursprünglich entfernteren Holm und Flanke links rückwärts in den Innenseitstütz, Niedersprung mit Viertel-Drehung links in den Innenquerstand.
6. Wibergleich.
7. wie 5. bis in den Innenseitstütz, dann sofort Flanke rechts rückwärts mit Borgreifen der linken Hand auf den entfernteren Holm in den Seitliegestütz vorlings, Niedersprung rückwärts mit Viertel-Drehung links in den Außenquerstand seitlings rechts.
8. Wibergleich.
9. wie 7., aber dem Seitliegestütz vorlings folgt Flanke links über beide Holme mit Viertel-Drehung rechts in den Außenquerstand seitlings rechts.
10. Wibergleich.
11. wie 9., aber die Flanke links über beide Holme führt in den Stütz rücklings, dann Zurückgreifen der Hände auf den ursprünglich näheren Holm und Flanke rechts rückwärts über beide Holme mit Viertel-Drehung rechts in den Außenquerstand seitlings links.
12. Wibergleich.

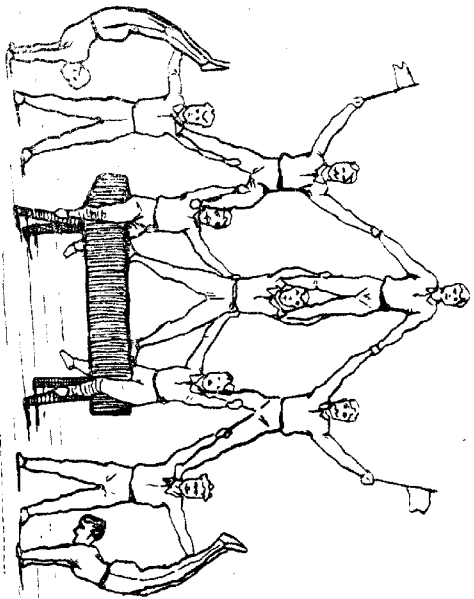


Fig. 17.

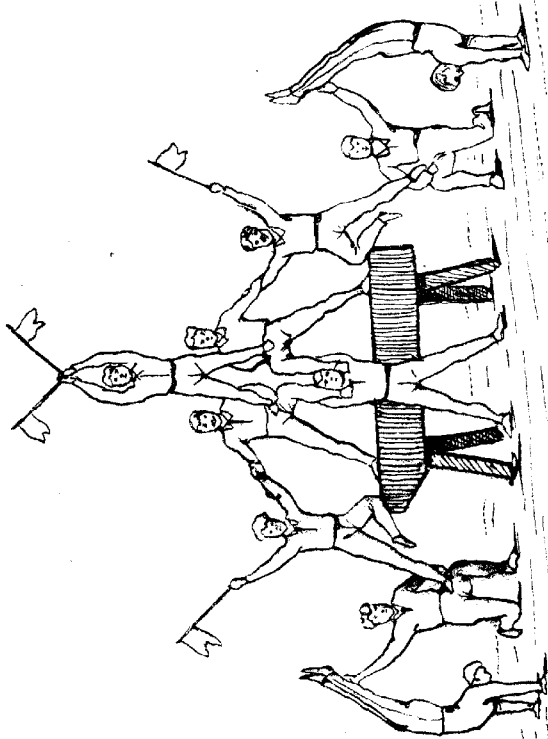
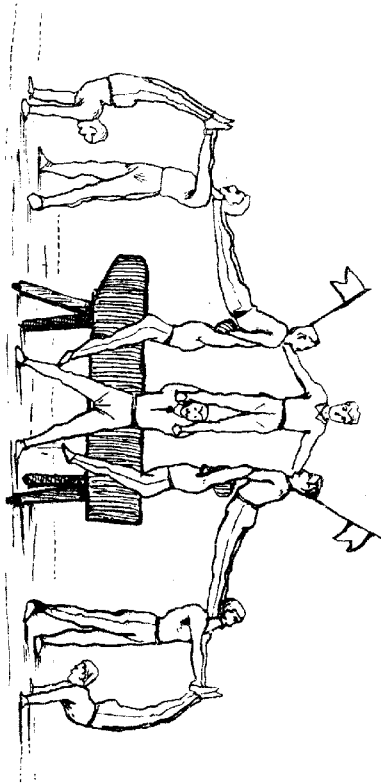


Fig. 18.



Reck (Sprunghoch).

Vom Arbeiter-Turnverein Rosfod i. M.

1. Stufe.

1. Schwingen im Seitstreckhang zwiagriffs (links Kamm- rechts Nistgriff), Niedersprung am Ende des Rückschwunges.
2. Widergleich.
3. wie 1., aber beim zweiten Vorschwung Beugen der Arme in den Beugehang, Niedersprung beim nächsten Rückschwung.
4. Widergleich.
5. wie 3., aber mit gleichzeitigem Beugen der Arme und Vorheben der Beine, beim nächsten Rückschwung Senken in den Streckhang, Niedersprung beim nächsten Rückschwung.
6. Widergleich.
7. wie 5., aber mit Offengriff (Hände dicht nebeneinander) und seitgegrätschten Beinen.
8. Widergleich.

2. Stufe.

1. Schwingen im Seitstreckhang ristgriffs und Mühlaufrichtung links vorwärts neben der linken Hand, Spreizabstigen rechts mit Viertel-Drehung links.
2. Widergleich.
3. wie 1., aber dem Mühlaufrichtung folgt Schraubenspreizen des rechten Beines links bis in den Seitstütz vorlings an der anderen Seite des Reckes, Niedersprung rückwärts.
4. Widergleich.
5. wie 3., aber dem Schraubenspreizen folgt Fallen in den Abhang und Wellaufrichtung links zwischen den Händen, halbe Drehung rechts in den Sitz auf dem rechten Schenkel, Auspreizen rechts und Unterschwingung ab.
6. Widergleich.
7. wie 5., aber dem Auspreizen folgt Fegumschwung vorlings rückwärts, Wende links.
8. Widergleich.
9. wie 7., aber dem Fegumschwung folgt Einspreizen links und rechts in den Seitstütz rücklings, Niedersprung vorwärts mit halber Drehung links.
10. Widergleich.

3. Stufe.

1. Schwungstemme, Unterschwingung ab.
2. Schwungstemme mit gleichzeitigem Ueberspreizen links, Well-
umchwung rückwärts, Zurückspreizen links und Unter-
schwung ab.
3. Widergleich.
4. wie 2., aber dem Zurückspreizen folgt Flankenschwung rechts
in den Stütz rücklings, Fallen rückwärts mit sofortigem
Zurückhocken und Aufstippen in den Streckfuß, Flanke links.
5. Widergleich.
6. wie 4., aber dem Aufstippen folgt freie Felge rückwärts in
den Gang und sofort Niesenfelgaufschwung, Kehre links.
7. Widergleich.
8. wie 6., aber dem Niesenfelgaufschwung folgt Unterschwingung
in den Gang und Schwungstippe in den Stütz, Hoche über
die Stange.
9. Widergleich.
10. wie 8., aber statt der Hoche Grätsche.
11. Widergleich.

Pferd (breit).

Von Carl Kurkug, Bielefeld.

1. Stufe.

1. Sprung in den Seitfuß vorlings im Sattel, Aufspreizen
links, Zurückspreizen und Niedersprung.
2. Widergleich.
3. wie 1., aber statt des Aufspreizens Einspreizen links, Ein-
spreizen rechts in den Seitfuß rücklings, Niedersprung vorw.
4. Widergleich.
5. wie 3. bis in den Seitfuß rücklings, dann Einspreizen
links und rechts rückwärts in den Seitfuß vorlings,
Niedersprung rückwärts.
6. Widergleich.
7. wie 5., aber dem Einspreizen links und rechts rückwärts
folgt wieder Einspreizen links in den Seitfuß auf dem linken
Schenkel, Spreizabsetzen rechts mit Viertel-Drehung links in
den Querstand seitlings links an der rechten Pferdeite.
8. Widergleich.

2. Stufe.

1. Sprung in den Seitfuß vorlings im Sattel, Vor- und
Zurückschwingen rechts und Aufspreizen mit demselben Beine
auf den Hals, Niedersprung rückwärts.
2. Widergleich.
3. wie 1., aber dem Vor- und Zurückschwingen folgt Kreis-
spreizen des rechten Beines rechts, Niedersprung rückwärts.
4. Widergleich.
5. wie 3., aber dem Kreispreizen folgt Einspreizen links und
rechts in den Seitfuß rücklings im Sattel, Niedersprung
vorwärts.
6. Widergleich.
7. wie 5., aber dem Einspreizen folgt wieder Ausspreizen links
und rechts in den Seitfuß vorlings im Sattel, Vor- und
Zurückschwingen links und Niedersprung.
8. Widergleich.
9. wie 7., aber dem Vor- und Zurückschwingen links folgt
Flanke rechts in den Seitstand rücklings.
10. Widergleich.

3. Stufe.Sprung in den Stütz auf dem Halse, (die linke Hand stützt
auf den Hals, die rechte auf die Vorderpausche) und:

1. Vor- und Zurückschwingen links (mit gleichzeitiger Viertel-
Drehung links und zurück) und Flankenschwung rechts in
den Liegestütz seitlings links, Flankeabschwung vorwärts.
2. Widergleich. (Also auch mit Stütz der rechten Hand auf
dem Kreuz, der linken auf der Hinterpausche).
3. Sprung in den Seitfuß vorlings auf dem Halse wie bei 1.,
dann Kreispreizen des linken Beines links, Kreispreizen
des rechten Beines rechts, Vor- und Zurückschwingen beider
Beine links und Flanke rechts in den Seitfuß rücklings
auf dem Halse, Niedersprung vorwärts.
4. Widergleich.
5. wie 3., aber dem Vor- und Zurückschwingen beider Beine
folgt Kreisflanke links in den Seitfuß vorlings auf dem
Halse, Einspreizen rechts und sofort Schere links mit Viertel-
Drehung rechts in den Reitfuß auf dem Halse, Spreizabsetzen

rechts vorwärts in den Querstand seitlings rechts an der rechten Pferdeite.

6. Wibergleich.

7. wie 5., aber der Schere links folgt sofort Schere rechts, Einspreizen links in den Seitritt rücklings auf dem Halse, Hocke rückwärts in den Seitritt vorlings, Vor- und Zurückschwüngen links und Kreiskehrschwung links bis in den Reittritt auf dem Halse, Grätschabstigen vorwärts in den Querstand rücklings vor dem Pferde.

8. Wibergleich.

9. wie 10., aber statt des Kreiskehrschwunges Kreiskehr links in den Querstand seitlings rechts an der linken Pferdeite.

10. Wibergleich.

Aufzug und Stabübungen.*

Von H. Fahrenholz, Bremen-Gastedt.

Aufzug.

Die Turner haben in einem Reihenkörper-Gefüge, aus je acht Dreierstirnreihen bestehenden Reihenkörpern Aufstellung genommen (Fig. 20A) und ziehen bei dem Punkte a der Fig. 20B in den Übungsraum nach dem Punkte b (die Turner jeder Dreierreihe haben Armverbindung geschlossen und der Abstand der Dreierreihen voneinander beträgt 4 Meter), sobald der erste Reihenkörper zwischen den Punkten a—b und mit Beachtung des entsprechenden Abstandes angekommen ist, erfolgt von jeder einzelnen Dreierreihe eine Viertel-Schwentung rechts um den rechten Führer (Winkelzug rechts) und Weiterziehen in der Richtung nach der Grenzlinie c—d, Fig. 20. In derselben Weise geschieht dies von den folgenden Reihenkörpern. Nach erfolgtem Aufzug führt, auf den Befehl des Leiters, jede einzelne Dreierreihe eine Viertel-Schwentung links um die Mitte aus sowie Deffen derselben links und rechts durch Seite- und Nachstellen, Fig. 21. Nach dieser Aufstellung soll der Abstand neben- und hintereinander 1½ Meter betragen.

* Für größere Feste geeignet.

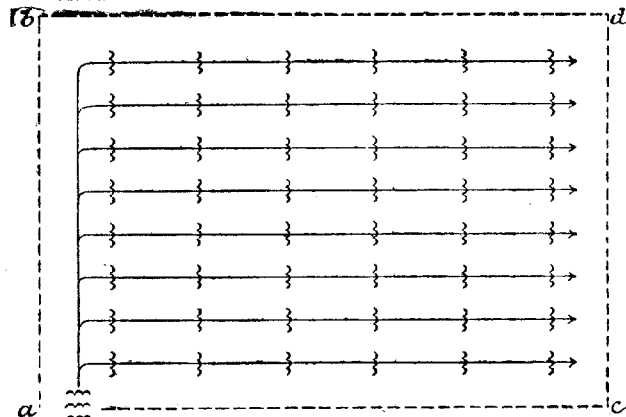


Fig. 20A.

Fig. 20B.

Stabübungen.

- a) 1. Seitwärts des Stabes in die wagerechte Haltung vor dem Leib. Haltung und Ausfall links seitwärts.
- 2. Kreisbewegungen des Stabes links (ganzer Kreis) und Kniebeugwechsel.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.

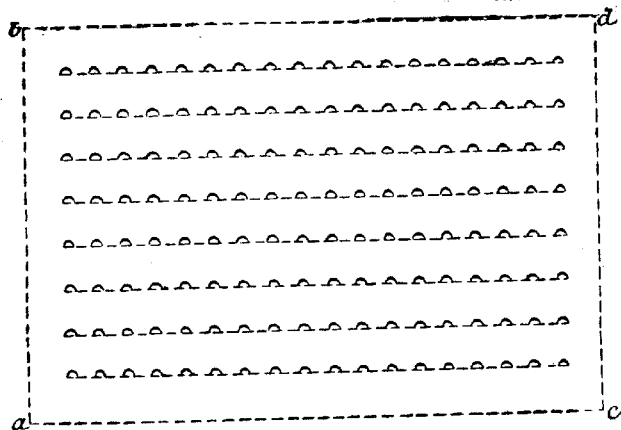


Fig. 21.

- b) 1. Vorschwingen des Stabes und Auslage links rückwärts.
 2. Ab- und sofort Seithochschwingen des Stabes links in die senkrechte Haltung mit gleichzeitigem Kniebeugwechsel.
 3. u. 4. Rückbewegungen.
 5.—8. Wibergleich.
- c) 1. wie a 1.
 2. wie a 2, aber mit gleichzeitigem Umlegen des Stabes links (Stab wagerecht vor der Brust, rechter Arm über dem linken).
 3. u. 4. Rückbewegungen.
 5.—8. Wibergleich.
- d) 1. wie b 1.
 2. Unterlegen des rechten Stabende unter die linke Schulter und Kniebeugwechsel.
 3. u. 4. Rückbewegungen.
 5.—8. Wibergleich.
- e) 1. Seithochschwingen des Stabes links in die senkrechte Haltung und Ausfall links seitwärts.

2. Seitsschwingen des Stabes nach rechts in die senkrechte Haltung (durch die Tiefhalte hindurch) mit gleichzeitigem Schlusstritt links und sofort Ausfall rechts seitwärts.
 3. u. 4. Rückbewegungen.
 5.—8. Wibergleich.

Abzug.

Der Abzug erfolgt in der Weise, daß die 1., 3., 5. u. 7. Dreierreihe Gegenzug rechts, die 2., 4., 6. und 8. Gegenzug links ausführen und sich zu Säulen aus Sechserlinien bestehend vereinigen. (Siehe Fig. 22.) An der Grenzlinie a—b reihen

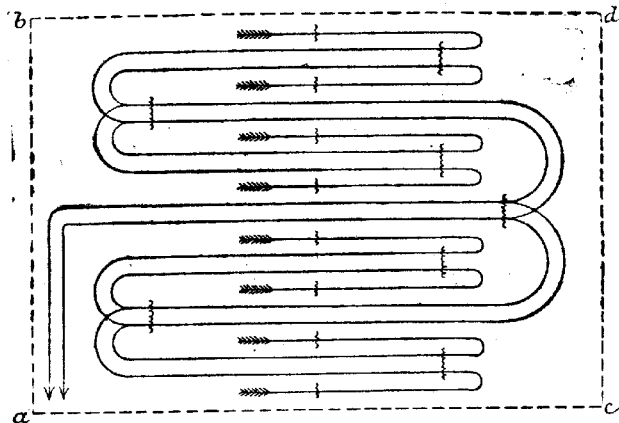


Fig. 22.

sich die Sechserlinien der 1.—2., 3.—4., sowie die der 5.—6., 7.—8. durch Gegenzüge nach Innen hintereinander zu zwei Säulen aus Sechserlinien bestehend. An der Grenzlinie c—d wird dieses Hinterreihen durch Gegenzug nach innen nochmals ausgeführt, sodas die Turner den Übungsraum in einer Säule aus Sechserlinien bestehend verlassen.

Dekorationsreigen.

Von Max Hunger, Leipzig-Blagwitz.

In der Mitte des Aufführungsraumes wird eine aus leichten Holzleisten gefertigte Laube aufgestellt und zwar in der Weise, daß die vier einzelnen Seitenteile durch kleine Haken schnell verbunden werden können (siehe Fig. 23). Die Seitenteile haben eine Höhe von 2 Metern und eine Breite von 1,50 Metern. Die Eingänge sind so groß zu halten, daß eine Turnerin mit Reifen (siehe Fig. 24) bequem hindurchgehen

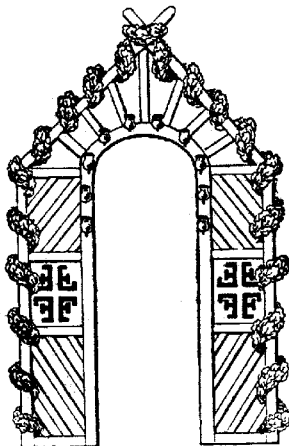


Fig. 23.



Fig. 24.

fann. Außerdem sind Ecken und Giebel mit Guirlanden umwunden und an den oberen Teilen der Eingänge buntfarbige Illuminationslämpchen angebracht. Der Aufführungsraum muß eine Größe von 7 Meter im Quadrat haben, jede Ecke desselben soll mit einem Vorberbaum markiert werden. Die Turnerinnen tragen mit Blumenbouquet besetzte weiße Kleider

(oder auch sogenannte Hänger), ein Reifen, eine Kante darstellend, vervollständig die Ausstattung (Fig. 24).

Zu diesem Reigen sind 32 Turnerinnen erforderlich. Diese haben in einer Säule, aus Stirnpaaren bestehend, Aufstellung genommen und ziehen bei dem Punkte a der Fig. 25 in den Uebungsraum, sofort nach dem Eintritt in denselben teilt sich die Säule und zieht die linke Kotte geradeaus nach dem Punkte d, die rechte Kotte im Winkelzug rechts nach dem Punkte b, wo Winkelzug rechts bezw. links nach der Mitte e stattfindet. In der Laube (Mitte) kreuzen sich die Kotten und

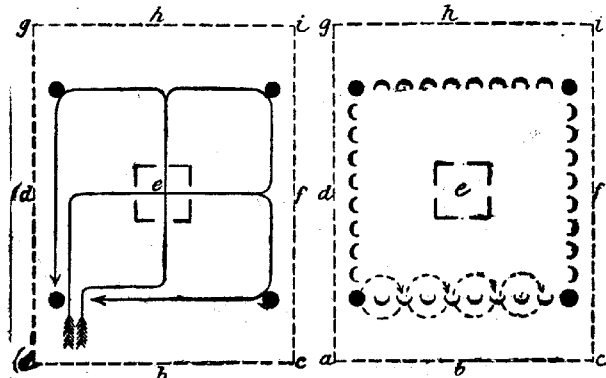


Fig. 25.

Fig. 26.

ziehen dann durch den dem Eingänge gegenüberliegenden Ausgang wieder hinaus nach den Punkten f bezw. h. Bei dem Punkte f führen die ersten acht Turnerinnen Winkel- und Umzug rechts aus und stellen sich in gleichem Abstände, Gesicht nach außen, auf der Grenzlinie a, b, e auf, die nächsten acht Turnerinnen führen abwechselnd Winkelzug links und rechts aus und nehmen in derselben Weise zwischen den Punkten i, f, c Aufstellung. Dasselbe geschieht von den Turnerinnen in widergleicher Ausföhrung, die nach dem Punkte h gezogen sind. (Die ersten acht Winkel- und Umzug links und Aufstellung auf

die Grenzlinie a, d, g, die nächsten Acht abwechselnd Winkelzug links und rechts und Aufstichung auf der Grenzlinie g, h, i, siehe Fig. 26. Die Turnerinnen auf jeder Seite des Quadrats sind von rechts nach links in Erste und Zweite eingeteilt.) Auf ein vom Leiter gegebenes Zeichen führen in acht Zeiten die Ersten und Zweiten eine Viertel-Drehung Gesicht gegen Gesicht aus, verneigen sich gegenseitig und drehen sich dann wieder zurück zur Ausgangsstellung. In den nächsten acht Zeiten knien alle Ersten links nieder und diese werden von den Zweiten einmal rechts umkreist (siehe bezügliche Andeutung in Fig. 26).

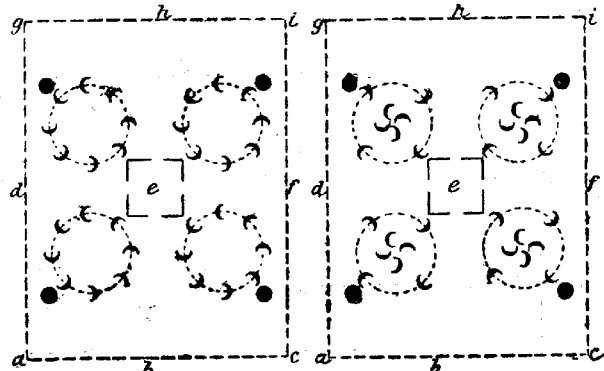


Fig. 27.

Fig. 28.

In den folgenden 8 Zeiten knien alle Zweiten links nieder und diese werden von den Ersten links umkreist. (Das Niederknien bezw. Aufstehen geschieht in der 1. und 8. Zeit.) Alle links um in 4 Zeiten. Hierauf wird von jeder Achterlinie in der den Ersten zunächst liegenden Ecke ein kleiner Kreis in 16 Zeiten gebildet (Fig. 27). Nachdem in weiteren 16 Zeiten noch einmal auf diesen Kreisbahnen herumgezogen wurde, treten alle Ersten mit gleichzeitiger halben Drehung links nach der Mitte zu und schwenken in 16 Zeiten als Stern einmal um die gemeinsame Mitte rechts herum, währenddessen ziehen die

Zweiten das dritte Mal auf den Kreisbahnen links herum (Fig. 28*). Hierauf wird in 4 Zeiten von jeder einzelnen Turnerin eine halbe Drehung links ausgeführt und dasselbe wird in 32 Zeiten in entgegengesetzten Richtungen wiederholt (der innere Stern schwenkt also zweimal links um die Mitte und der äußere Kreis zieht auf der Kreisbahn zweimal rechts herum, siehe Fig. 28.) Die Turnerinnen der inneren Sterne nehmen hierauf ihren Platz in den äußeren Kreisen wieder ein und sogleich werden in den folgenden 16 Zeiten, in einer Entfernung von 1 Meter vor jedem Eingange der Laube, wieder vier

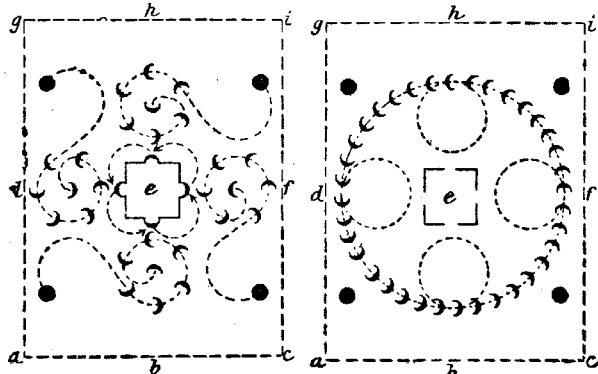


Fig. 29.

Fig. 30.

Sterne gebildet, so, daß die Vordersten jeder Achterlinie in die Mitte desselben treten und je ein Ende der Reifen von den folgenden Turnerinnen in die rechte Hand und je ein Ende des Reifens von den nächstfolgenden drei Turnerinnen in die linke Hand nehmen. Die letzte Turnerin stellt sich, Gesicht nach außen, in den Eingang der Laube, vor welchem der Stern, den sie angehört hat, steht (Fig. 29). Nun folgt in weiteren 32 Zeiten

* Die Fig. 28 zeigt jene Stellung wo jede einzelne Turnerin die halbe Drehung links schon ausgeführt hat.

ein zweimaliges Schwenken links um die Mitte dieser Sterne, währenddessen ziehen die in den Eingängen stehenden Turnerinnen Halbkreise links beschreibend, von einem Eingang der Laube zum anderen. (Das Ziehen von einem Eingange zum anderen muß in 8 Zeiten und fortgesetzt bis zum Ausgangspunkt in 32 Zeiten geschehen sein.) Hierauf lösen sich die Sterne auf, um sofort zur Bildung eines großen Kreises überzugehen (siehe Fig. 30). Das Bilden dieses großen Kreises geschieht so, daß die Sterne um ihre Mitte solange weiter schwenken, bis die Mittelsten die Reifentenden zurückgegeben haben und diese sowie

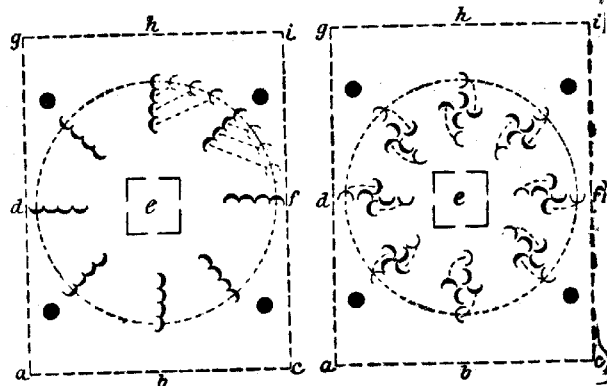


Fig. 31.

Fig. 32.

jene Turnerin, die im Eingange der Laube stand, ihre ursprünglichen Plätze im Kreise wieder eingenommen haben. Sobald dann die Vorderen jeder Achterlinie die Bahn des großen Kreises betreten, ziehen sie auf derselben weiter und die Uebrigen folgen ihnen nach, siehe Fig. 30. (Für genauen Abstand muß hier besonders Sorge getragen werden. Nachdem die Turnerinnen einmal auf dieser großen Kreisbahn links herum gezogen sind, erfolgen 4 Schritte (Zeiten) am Ort und dann in 8 Zeiten Nebenreihen links zu Vieren zum achtstrahligen Stern in der Weise wie Fig. 31 zeigt (die Achter-

linien teilen sich also und die 2., 3. und 4. reihen sich links neben die Ersten und die 6., 7. und 8. reihen sich links neben die Fünften). In den folgenden 64 Zeiten wird einmal links um die Mitte dieses Sternes geschwenkt, 4 Zeiten am Ort und in den nächsten 8 Zeiten Bilden von acht kleinen Sternen in der Form wie Fig. 32 veranschaulicht (die rechts stehenden Paare jeder Viererlinie führen in den ersten 4 Zeiten halbe Drehung links aus, in den anderen 4 Zeiten geschied von den linken und rechten Turnerinnen jeder Viererlinie eine Viertel-Schwenkung rechts um die gemeinsame Mitte wobei

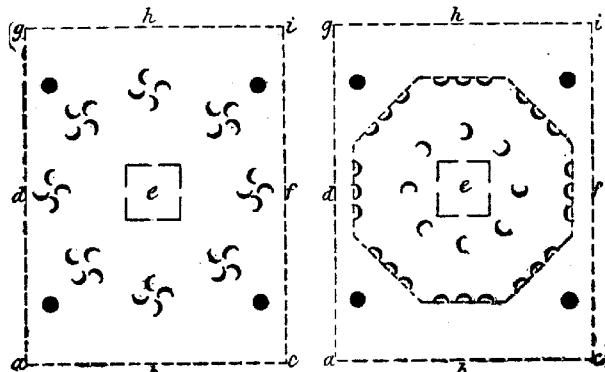


Fig. 33.

Fig. 34.

die mittleren Zwei gleichzeitig einen Nachstellschritt seitwärts nach außen machen. Alle vier nehmen mit den rechten Händen leicht Verbindung, siehe Fig. 32), dann geschieht in 16 Zeiten ein zweimaliges Schwenken rechts um die Mitte dieser Sterne, hierauf führt jede einzelne Turnerin in 4 Zeiten eine halbe Drehung links aus und es erfolgt in den nächsten 16 Zeiten ein zweimaliges Schwenken links um die Mitte der Sterne. Fig. 33. Alle acht Turnerinnen der acht Sterne, die der Laube am nächsten stehen, führen in 4 Zeiten zwei Nachstellschritte rechts seitwärts (nach der Laube zu) aus, die übrigen drei jedes Sternes

drehen resp. stellen sich in derselben Zeit so in Dreierreihen auf, daß sie, das Gesicht nach der Mitte gemendet, um die Laube herum ein Achteck bilden (siehe Fig. 34). Während nun der innere Kreis in zweimal $32 = 64$ Zeiten einmal auf der Kreisbahn rechts herum, das andere Mal links herum ziehen (in der 32. Zeit führt jede Einzelne halbe Drehung links, in der 64. Zeit Viertel-Drehung rechts aus), wird von den im Achteck stehenden Dreierreihen folgendes zur Ausführung gebracht: Die Mittleren umkreisen die Linksstehenden links in 8 Zeiten, dann 4 Zeiten am Ort, hierauf eine ganze Schwenkung

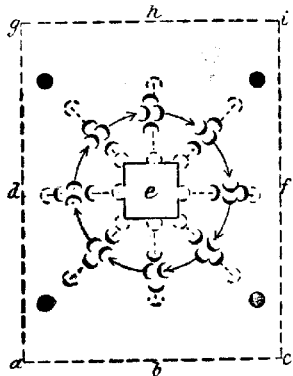


Fig. 35.

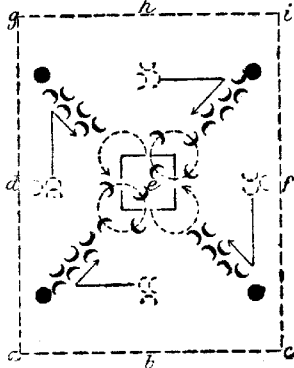


Fig. 36.

rechts um die Mitte der Dreierreihen in 16 Zeiten, 4 Zeiten am Ort, dann umkreisen die Mittleren die Rechtsstehenden in 8 Zeiten, 4 Zeiten am Ort und schließlich eine ganze Schwenkung links um die Mitte der Dreierreihen in 16 Zeiten und 4 Zeiten am Ort, zusammen 64 Zeiten. Nun gehen die 8 Turnerinnen, welche in der Mitte den Kreis gebildet hatten, in 4 Zeiten vier Schritte vorwärts (auf die Dreierreihen zu), die Mittleren der Dreierreihen führen in denselben 4 Zeiten halbe Drehung links und einen Schritt vorwärts aus und die übrigen zwei der ehemaligen Dreierreihen drehen sich links um zur

Stellung wie Fig. 35 zeigt. Die nächsten 4 Zeiten am Ort, dann ziehen die auf der großen Kreisbahn stehenden Paare in 64 Zeiten auf derselben rechts herum und zwar so, daß in 8 Zeiten genau der Weg eines Achteck-Kreises zurückgelegt wird, um in jeder 8. Zeit mit den anderen Turnerinnen, die in denselben Zeiten vier Schritte vor- und zurückgemacht haben, zu einem Viereck zusammen zu kommen. Das Vor- und Zurückgehen der anderen Turnerinnen geschieht in 8×8 Zeiten, also so lange, bis die Paare einmal auf der Kreisbahn herum gezogen sind. (Siehe Fig. 35). In den nächsten 8 Zeiten gehen die innen stehenden acht Turnerinnen noch einmal zurück und bilden um zwei Ecken der Laube zwei Sterne. (Siehe Fig. 36). Die in den Ecken a, c, g, i stehenden Turnerinnen bilden in derselben Zeit auf den nach der Mitte führenden Linien geöffnete Dreierlinien und die an den Punkten b, d, f, h stehenden Turnerinnen ziehen nach den Ecken und von dort aus im Schrägrückzug rechts ebenfalls nach der Mitte, um sich den anderen Dreierlinien gegenüber in der Form aufzustellen, wie Fig. 36 zeigt. Alle 4 Zeiten am Ort. Während die Turnerinnen der inneren zwei kleinen Sterne in 64 Zeiten in der Weise wie die Pfeile der Fig. 36 anzeigen, je einmal um alle vier Ecken der Laube herum schwenken, führen die übrigen folgendes aus: In den ersten 8 Zeiten verneigen sich die Turnerinnen der Dreierlinien gegenseitig, gehen einen Schritt vorwärts und nehmen zu Paaren mit den rechten Händen Verbindung, in den nächsten 8 Zeiten wird um die Mitte der Paare eine ganze Schwenkung rechts ausgeführt; dann werden in den Sechserlinien Viertel-Schwenkungen rechts um deren Mitte in 8 Zeiten ausgeführt und in den nächsten 3 Zeiten gehen die Dreierlinien einen Schritt rückwärts, dem sich wieder eine gegenseitige Verbeugung anschließt = 32 Zeiten. (Siehe Fig. 37). In den weiteren 32 Zeiten wird dasselbe in der neuen Aufstellung wiederholt, nur daß die Verbindung mit den linken Händen und auch die Schwenkung links ist. Alle 4 Zeiten am Ort, in den nächsten 8 Zeiten führen alle Viertel-Drehung links bezw. rechts aus und die Turnerinnen der zwei kleinen Sterne ziehen wieder hinaus und stellen sich zwischen die Dreierlinien so auf, wie Fig. 38 zeigt. Nachdem die Turnerinnen in dieser Aufstellung einmal auf der Kreisbahn rechts herum gezogen sind, beginnt

die Musik einen Walzer zu spielen und die Paare tanzen noch einmal auf der Kreisbahn rechts herum. (Auch hierbei müssen die Abstände ganz genau beobachtet werden.) Hierauf verlassen

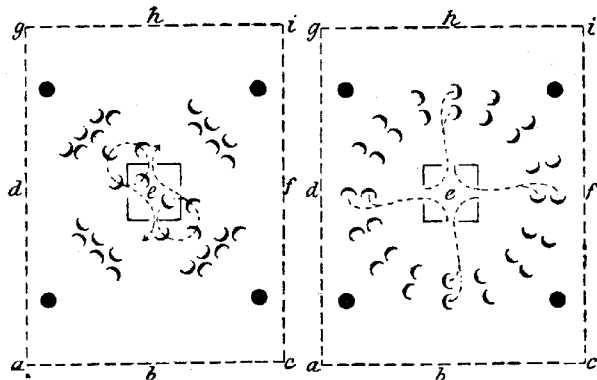


Fig. 37.

Fig. 38.

dann die Paare im Winkelzug in der Richtung nach dem Punkte b den Saal.

Leiter (wagerecht).

1. Stufe.

1. Aus dem Außenseithange ristgriffs, Hangeln von links nach rechts bis zur Mitte der Leiter, dann Ferlenheben und -senken links, rechts und mit beiden, Weiterhangeln nach rechts bis zum Ende der Leiter, Niedersprung.
2. Wibergleich.
3. Aus dem Außenseithange kammgriffs, Hangeln von links nach rechts bis zur Mitte der Leiter, dann Knieheben und -senken links, rechts und mit beiden, Weiterhangeln nach rechts bis zum Ende der Leiter, Niedersprung.
4. Wibergleich.
5. Aus dem Seithange an zwei Sprossen speichgriffs, Hangeln

von links nach rechts bis zur Mitte der Leiter, dann zweimal Seitgräschen und Schließen der Beine, Weiterhangeln nach rechts bis zum Ende der Leiter, Niedersprung.

6. Wibergleich.
7. Aus dem Seithange an zwei Sprossen ellgriffs, Hangeln von links nach rechts bis zur Mitte der Leiter, dann zweimal Quergräschen und Schließen der Beine (abwechselnd), Weiterhangeln nach rechts bis zum Ende der Leiter, Niedersprung.
8. Wibergleich.
9. Aus dem Querhange an beiden Holmen speichgriffs, Hangeln vorwärts bis zur Mitte der Leiter, Griffwechsel zum Querhange ristgriffs an einer Sprosse, zweimal Vor- und Rückschwingen, zurück zum früheren Hange und Weiterhangeln vorwärts bis zum Ende der Leiter, Niedersprung.
10. Wibergleich.
11. Aus dem Querhange an beiden Holmen speichgriffs, Hangeln rückwärts bis zur Mitte der Leiter; Viertel-Drehung links mit Griffwechsel zum Außenseithange ristgriffs, Weitergreifen links zum Spannhange, zurück in den früheren Hange (Querhange) und Weiterhangeln rückwärts bis zum Ende der Leiter, Niedersprung.
12. Wibergleich.

2. Stufe.

1. Aus dem Seithange, links Ristgriff an der äußeren Seite eines Holmes, rechts Speichgriff an einer Sprosse, Hangeln von links nach rechts bis zur Mitte der Leiter (mit Ueberspringen einer Sprosse), dann Griffwechsel zum Seithange an zwei Sprossen und Kreis schwingen beider Beine rechts, zurück in den früheren Hange und Weiterhangeln bis zum Ende der Leiter, Niedersprung.
2. Wibergleich.
3. Aus dem Seithange, links Speichgriff an einer Sprosse, rechts Kammgriff an der äußeren Seite eines Holmes, Hangeln von links nach rechts bis zur Mitte der Leiter (mit Ueberspringen einer Sprosse), dann halbe Drehung links um den rechten Arm mit Griffwechsel in den Außenseithange ristgriffs, zweimal Armbeugen und -strecken, zurück

in den frühen Gang und Weiterhangeln bis zum Ende der Leiter, Niedersprung.

4. Wibergleich.
5. Aus dem Querhang an einer Sprosse ristgriffs, Hangeln vorwärts bis zur Mitte der Leiter, dann Viertel-Drehung links mit Griffwechsel zum Innenseitthang ristgriffs, Heben der gestreckten Beine bis in den Abhang vorlings, Senten der Beine und zurück in den früheren Gang, Weiterhangeln bis zum Ende der Leiter, Niedersprung.
6. Wibergleich.
7. Aus dem Querhang an einer Sprosse kammgriffs, Hangeln rückwärts bis zur Mitte der Leiter, dann Viertel-Drehung links mit Griffwechsel in den Außenseitthang ristgriffs, Aufstemmen links und rechts in den Streckstück, Senten und zurück in den früheren Gang, Weiterhangeln bis zum Ende der Leiter, Niedersprung.
8. Wibergleich.
9. Aus dem Querhange, an den Holmen speichgriffs, Vor- und Rückschwingen, bei jedem Vorschwunge Hangzucken vorwärts bis zur Mitte der Leiter, Viertel-Drehung links um den linken Arm mit Griffwechsel in den Außenseitthang kammgriffs, Felgaufzug in den Seilliegestütz vorlings, zurück in den früheren Gang und Weiterhangzucken vorwärts bis zum Ende der Leiter, Niedersprung.
10. Wibergleich.
11. wie 9., aber bei jedem Rückschwunge Hangzucken rückwärts bis zur Mitte der Leiter, Griffwechsel zum Querhang an einer Sprosse ristgriffs, ganze Drehung rückwärts (Durchhocken) in den Gang rücklings, zurück in den früheren Gang und Weiterhangzucken bis zum Ende der Leiter, Niedersprung.
12. Wibergleich.

3. Stufe.

1. Aus dem Außenseitthange ristgriffs, Hangzucken von links nach rechts bis zur Mitte der Leiter, zweimal Zuckstemme zurück und Weiterhangzucken bis zum Ende der Leiter, Niedersprung.
2. Wibergleich.
3. Aus dem Außenseitthange kammgriffs, Hangzucken von links

nach rechts bis zur Mitte der Leiter, ganze Drehung rückwärts (Durchhocken) in den Seitthang rücklings, zweimal Seitgrätchen und Schließen der Beine, zurück und Weiterhangzucken bis zum Ende der Leiter, Niedersprung.

4. Wibergleich.
5. Aus dem Querhange an den Holmen speichgriffs, Hangzucken vorwärts bis zur Mitte der Leiter, Viertel-Drehung links um den rechten Arm mit Griffwechsel zum Außenseitthang ristgriffs, zweimal Zugstemme, zurück in den früheren Gang und Weiterhangzucken bis zum Ende der Leiter, Niedersprung.
6. Wibergleich.
7. Aus dem Querhange an den Holmen speichgriffs, Hangzucken rückwärts bis zur Mitte der Leiter, Viertel-Drehung links um den rechten Arm mit Griffwechsel zum Außenseitthang ristgriffs, langsames Heben der Beine bis in den Abhang, Durchhocken in den Sturzhang und Felgaufzug rücklings, vorwärts in den Seilliegestütz rücklings, zurück in den früheren Gang und Weiterhangzucken bis zum Ende der Leiter, Niedersprung.
8. Wibergleich.
9. Aus dem Querhange an einer Sprosse ristgriffs, Hangzucken vorwärts (von Sprosse zu Sprosse) bis in die Mitte der Leiter, ganze Drehung rückwärts (Durchhocken) in den Streckhang rücklings, Heben des gestreckten Körpers in die Hangwage rücklings, zurück in den früheren Gang und Weiterhangzucken bis zum Ende der Leiter, Niedersprung.
10. Aus dem Querhange an einer Sprosse ristgriffs, Hangzucken vorwärts bis zur Mitte der Leiter (mit abwechselndem Speichgriff an den Holmen und Ristgriff an den Sprossen), Heben des gestreckten Körpers in die Hangwage vorlings, Senten und Weiterhangzucken bis zum Ende der Leiter, Niedersprung.

Ringe.**1. Stufe.**

Mäßiges Schaukeln im Streckhange:

1. Beim Vorschwunge Heben des linken Beines in den Knie-
liegehang am linken Arme, beim nächsten Vorschwunge
Senken in den Streckhang und Niedersprung am Ende des
nächsten Rückschwunges.
2. Wüdergleich.
3. wie 1. bis in den Knieleliegehang links am linken Arme,
dann beim nächsten Vorschwunge Wechsel in den Knieleliege-
hang rechts am rechten Arme, Senken in den Streckhang
und Niedersprung wie bei 1.
4. Wüdergleich (also rechts beginnend).
5. Beim Vorschwunge Heben des linken Beines in den Knie-
liegehang am rechten Arme, beim nächsten Vorschwunge
Senken in den Streckhang und Niedersprung am Ende des
nächsten Rückschwunges.
6. Wüdergleich.
7. wie 5. bis in den Knieleliegehang links am rechten Arme,
dann beim nächsten Vorschwunge Wechsel in den Knieleliege-
hang rechts am linken Arme, Senken in den Streckhang
und Niedersprung wie bei 5.
8. Wüdergleich.
9. Beim Vorschwunge Heben beider Beine in den Knieleliege-
hang am linken Arme, beim nächsten Vorschwunge Senken
in den Streckhang und Niedersprung am Ende des nächsten
Rückschwunges.
10. Wüdergleich.
11. wie 9. bis in den Knieleliegehang am linken Arme, dann
beim nächsten Vorschwunge Wechsel in den Knieleliegehang
mit beiden Beinen am rechten Arme, Senken in den Streck-
hang und Niedersprung wie bei 9.
12. Wüdergleich.
13. Beim Vorschwunge Drehen rückwärts in den Abhang, Senken
in den Streckhang beim nächsten Vorschwunge und Nieder-
sprung am Ende des nächsten Rückschwunges.
14. wie 13., aber die Drehung rückwärts führt in den Sturzhang

2. Stufe.

Mäßiges Schaukeln im Streckhange:

1. Beim Vorschwunge Drehen rückwärts in den Nesthang
(Fußrösten an den Seilen), Senken in den Streckhang beim
nächsten Vorschwunge und Niedersprung am Ende des dritten
Vorschwunges.
2. wie 1., aber dem Nesthang mit dem Fußrösten in den Ringen.
3. Beim Rückschwunge Drehen rückwärts in den Nesthang
(aber nur mit der linken Fußröste am linken Seile), Senken
in den Streckhang und Niedersprung wie bei 1.
4. Wüdergleich.
5. Beim Rückschwung Drehen rückwärts in den Nesthang wie
bei 3., beim Vorschwunge Wechsel zum Nesthang mit der
rechten Fußröste am rechten Seile, Senken in den Streck-
hang und Niedersprung wie bei 1.
6. Beim Rückschwunge Drehen rückwärts in den Nesthang mit
der linken Fußröste am rechten Seile, Senken in den Streck-
hang und Niedersprung wie bei 1.
7. Wüdergleich.
8. Beim Rückschwunge Drehen rückwärts in den Nesthang wie
bei 6., beim Vorschwunge Wechsel in den Nesthang mit der
rechten Fußröste am linken Seile, Senken in den Streckhang
und Niedersprung wie bei 1.
9. Beim Vorschwunge Drehen rückwärts in den Nesthang mit
den Fußrösten an den Unterarmen, beim nächsten Vorschwung
Zurückdrehen in den Abhang, Senken in den Streckhang mit
gleichzeitigem Niedersprung am Ende des dritten Vorschwunges.
10. Beim Vorschwung Drehen rückwärts in den Nesthang mit
den Fußrösten an den Seilen, Zwischenschwung, beim näch-
sten Rückschwunge Senken in den Streckhang rücklings,
Niedersprung aus dem Streckhang rücklings am Ende des
nächsten Vorschwunges.
11. Beim Rückschwunge Drehen rückwärts in den Nesthang mit
den Fußrösten in den Ringen, Senken in den Streckhang
rücklings beim nächsten Rückschwunge, Zurückdrehen in den
Abhang beim dritten Rückschwunge, Senken in den Streck-
hang vorlings mit gleichzeitigem Niedersprung am Ende
des folgenden Vorschwunges.

12. Beim Rückschwunge Drehen rückwärts in den Abhang, Senken in den Streckhang beim nächsten Vorschwunge, Drehen rückwärts beim folgenden Rückschwunge in den Resthang mit den Fuhristen an den Unterarmen, Zwischenschwung, Zurückdrehen in den Streckhang vorlings mit gleichzeitigem Niedersprung am Ende des nächsten Vorschwunges.

3. Stufe.

1. Beim Rückschwunge Drehen rückwärts in den Sturzhang, Senken in den Streckhang rücklings mit gleichzeitigem Niedersprung am Ende des nächsten Rückschwunges.
2. Beim Rückschwunge Drehen rückwärts in den Abhang, beim nächsten Vorschwunge Resthang mit den Fuhristen an den Seiten, Zwischenschwung, Niedersprung aus dem Resthange am Ende des Vorschwunges.
3. Beim Vorschwunge Drehen rückwärts in den Sturzhang, Senken in die Hangwaage rücklings beim nächsten Rückschwunge, Senken — mit Kugeln im Schultergelenk — in den Streckhang vorlings, beim nächsten Vorschwunge wieder Drehen rückwärts in den Sturzhang und Senken in den Streckhang rücklings mit gleichzeitigem Niedersprung am Ende des nächsten Rückschwunges.
4. Beim Rückschwunge ganze Drehung rückwärts mit Kugeln im Schultergelenk, beim nächsten Vorschwunge Drehen rückwärts in den Sturzhang, Zwischenschwung, Senken in den Streckhang rücklings mit gleichzeitigem Niedersprung am Ende des nächsten Vorschwunges.
5. Beim Rückschwunge Drehen vorwärts — mit Kugeln im Schultergelenk — in den Abhang, Senken in den Streckhang mit gleichzeitigem Niedersprung am Ende des nächsten Vorschwunges.
6. Beim Rückschwunge ganze Drehung vorwärts — mit Kugeln im Schultergelenk — in den Streckhang vorlings, beim nächsten Rückschwunge Drehen rückwärts in den Abhang, Weiterdrehen in den Streckhang vorlings mit Kugeln im Schultergelenk am Ende des folgenden Vorschwunges, Rückschwung mit Drehen rückwärts in den Sturzhang, Senken in den Streckhang rücklings mit gleichzeitigem Niedersprung am Ende des nächsten Vorschwunges.

7. Beim Rückschwunge ganze Drehung vorwärts — mit Kugeln im Schultergelenk — in den Streckhang vorlings, beim nächsten Rückschwunge Drehen rückwärts in den Abhang, Weiterdrehen in den Streckhang vorlings mit Kugeln im Schultergelenk am Ende des folgenden Vorschwunges, beim folgenden Rückschwunge wieder ganze Drehung rückwärts mit Kugeln im Schultergelenk, beim Vorschwunge Drehen rückwärts in den Sturzhang, am Ende des nächsten Rückschwunges Senken des gestreckten Körpers rückwärts mit gleichzeitigem Niedersprung.
8. Beim Rückschwunge ganze Drehung vorwärts mit Kugeln im Schultergelenk, Zwischenschwung, beim nächsten Vorschwunge wieder ganze Drehung vorwärts mit Kugeln im Schultergelenk, Rückschwung und am Ende des folgenden Vorschwunges Ueber schlagen rückwärts in den Stand.

Pferd (breit).

Von L. Schulze, Glaishammer.

1. Stufe.

Aus dem Seitflüß vorlings im Sattel:

1. Vor- und Zurückschwingen links, Ueberpreizen rechts in den Seitflüß auf dem rechten Schenkel und Kreuz, Spreiz-abfüßen links vorwärts mit Viertel-Drehung rechts in den Querstand seitlings rechts an der rechten Pferdeite.
2. Wiber gleich.
3. Vor- und Zurückschwingen links, Einspreizen rechts mit Viertel-Drehung links in den Reitflüß im Sattel, Spreiz-abfüßen links rückwärts mit Viertel-Drehung links in den Seitstand vorlings an der rechten Pferdeite.
4. Wiber gleich.
5. wie 3. bis in den Seitflüß im Sattel, Viertel-Drehung links und Stütz der linken Hand auf die Vorderpausche, der rechten auf den Hals, Zurückpreizen links und Ueberpreizen rechts in den Seitflüß auf dem rechten Schenkel und Hals, Gräßabfüßen seitwärts nach rechts in den Seitstand seitlings links.
6. Wiber gleich.

7. wie 5., aber das Ueberspreizen rechts mit Viertel-Drehung links in den Reitsitz auf dem Halse, Wendeaßisen rechts in den Querstand seitlings links an der linken Pferdseite.
8. Wibergleich.
9. wie 3. bis in den Reitsitz im Sattel, Stütz der linken Hand auf die Vorderpausche, der rechten auf den Hals und Wendeschwung rechts (über den Hals) in den Quersitz auf dem linken Schenkel an der linken Pferdseite, Kehraßisen links in den Querstand seitlings rechts an der rechten Pferdseite.
10. Wibergleich.

2. Stufe.

1. Vor- und Zurückschwüngen links und Flanke rechts.
2. Wibergleich.
3. wie 1., aber die Flanke führt in den Stütz rücklings im Sattel, Aufhocken rückwärts in den Streckstand im Sattel, Nieder sprung vorwärts.
4. Wibergleich.
5. wie 3. bis in den Stütz rücklings, dann Einspreizen links und rechts in den Seitstüz vorlings, Hoche vorwärts.
6. Wibergleich.
7. Ein- und sofort wieder Ausspreizen links, Flanke rechts in den Stütz rücklings im Sattel und sogleich Schraubenspreizen mit dem rechten Beine links bis in den Reitsitz auf dem Halse, Grätschabßisen rückwärts.
8. Wibergleich.
9. wie 7. bis in den Reitsitz auf dem Halse, dann Stützen der linken Hand auf die Vorderpausche, der rechten Hand auf die Hinterpausche und Kreiskehrabßisen links in den Querstand seitlings rechts an der rechten Pferdseite.
10. Wibergleich.

3. Stufe.

1. Vor- und Zurückschwüngen links, Kreis spreizen des rechten Beines links und Flanke rechts.
2. Wibergleich.
3. wie 1., aber die Flanke führt in den Seitstüz rücklings im Sattel, dann Einspreizen links und rechts in den Seitstüz vorlings im Sattel, Grätsche.
4. Wibergleich.

5. wie 3., aber der Flanke folgt sofort Kreis spreizen des rechten Beines links und Niedersprung in den Seitstand rücklings.
6. Wibergleich.
7. Ein- und sofort Ausspreizen links, Kreisflanke links in den Seitstüz vorlings, Vor- und Zurückschwüngen rechts und Wende links.
8. Wibergleich.
9. wie 7., aber statt der Wende folgt Kreiskehrschwung rechts bis in den Reitsitz auf dem Kreuz, Grätschabßisen vorwärts.
10. Wibergleich.

Übungen einer Kreis-Vorturnerstunde im 12. Kreise.

Freiübungen.

Vorturner: C. Sölich, Wien.

Vorbemerkung: Die Turner haben in einer Stirnlinie, aus Fünfterreihen bestehend, in der Mitte des Übungsraumes Aufstellung genommen. Bilden einer Säule aus geöffneten Flankenreihen bestehend in der Weise, daß sich in acht Schritten alle Ersten und Zweiten der Fünferstirnreihen zu zwei Schritt Abstand links vor den Dritten und alle Vierten und Fünften rechts hinter den Dritten reihen.

- a) 1. Vorhochschwüngen der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung.
2. Armkreisen beider Arme nach innen bis in die Seithalte und Hüpfen in die Grundstellung.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wiederholung.
- b) 1. Seitschwüngen der Arme und tiefe Kniebeuge.
2. Armkreisen beider Arme nach innen (nach unten beginnend) bis in die Hochhalte und Kniestrecken.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wiederholung.
- c) 1. Vorhochschwüngen der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung.
2. Armkreisen beider Arme nach innen (wie bei a 2) und Hüpfen in die Grundstellung mit gleichzeitiger tiefen Kniebeuge.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wiederholung.

- d) 1. Seitsschwingen der Arme und tiefe Kniebeuge.
 2. Armtreiben beider Arme nach innen (wie bei b 2) mit Knie Strecken und gleichzeitigem Hüpfen in die Seitgrätschstellung.
 3. u. 4. Rückbewegungen.
 - 5.—8. Wiederholung.
- Die Fünferreihen werden in Erste und Zweite eingeteilt.
- e) Alle ersten Fünferreihen turnen die Übungen a—b im Wechsel und alle zweiten Fünferreihen turnen die Übungen b—a im Wechsel. Beide mit viermaliger Wiederholung.
 - f) Alle ersten Fünferreihen turnen die Übungen c—d im Wechsel und alle zweiten Fünferreihen turnen die Übungen d—c im Wechsel. Beide mit viermaliger Wiederholung.

Schrägbrett.

Von H. Quizzo, Wien.

Aus dem Querstande vorlings am niederen Ende des Brettes:

1. Fallen vorwärts in den Biegestütz vorlings, Wendeschwung nach links in den Seitstand vorlings an der linken Seite des Brettes.
2. Wibergleich.
3. wie 1. bis in den Biegestütz vorlings, dann Kehrschwung nach links in den Streckstüz auf dem Brette, Kehrschwung nach rechts.
4. Wibergleich.
5. wie 3. bis in den Streckstüz, dann Rolle rückwärts in den Biegestütz vorlings, Aufhocken in den Hochstand in der Mitte des Brettes, Niedersprung vorwärts mit halber Drehung links in den Querstand vorlings vor dem Brette.
6. Wibergleich.
7. wie 5., dann folgt aus dem Querstande vorlings vor dem Brette Stüz auf die Brettflanke und Kehrschwung nach rechts in den Biegestütz rücklings, Zurückhocken in den Hochstand in der Mitte des Brettes und Abwärtshüpfen vorwärts.
8. Wibergleich.
9. wie 7., aber statt des Abwärtshüpfens Rolle vorwärts in den Streckstüz, Strecken des Körpers in den Biegestütz rück-

lings, Viertel-Drehung links in den Biegestütz seitlings links, Flankenabschwung vorwärts in den Seitstand rücklings an der rechten Seite des Brettes.

10. Wibergleich.
11. wie 9., aber der Rolle vorwärts in den Streckstüz folgt Rolle rückwärts in den Biegestütz vorlings, Aufhocken in den Hochstand, Niedersprung vorwärts mit halber Drehung links in den Querstand vorlings am niederen Ende des Brettes.
12. Wibergleich.

Barren (quer und brusthoch).

Aus dem Außenquerstande vorlings:

1. Sprung in den Stüz mit gleichzeitigem Einspreizen links, Rückschwung, Vorschwung mit Armwippen und gleichzeitigem Stüzhüpfen bis in die Mitte des Barrens, sofort Ueberspreizen rechts über den linken Holm und Schraubenspreizen des linken Beines rechts bis in den Seitliegestütz vorlings. Niedersprung rückwärts.
2. Wibergleich.
3. wie 1., aber das Stüzhüpfen führt in den Grätschstüz vor den Händen, Ein- und Rückspreizen links mit gleichzeitiger Viertel-Drehung links in den Seitliegestütz vorlings, sofort Flanke rechts in den Innenseitstüz auf den ursprünglichen linken Holm. Niedersprung in den Innenseitstand.
4. Wibergleich.
5. wie 3., aber die Flanke über beide Holme in den Außen-seitstand rücklings.
6. Wibergleich.
7. wie 1., aber dem Schraubenspreizen des linken Beines folgt sofort Flanke links in den Innenseitstüz auf dem ursprünglichen rechten Holm. Niedersprung in den Innenseitstand.
8. Wibergleich.
9. wie 7., aber die Flanke über beide Holme in den Außen-seitstand rücklings.
10. Wibergleich.

Pferd (seit).

Sprung in den Seitfüß im Sattel und:

1. Vor- und Zurückschwingen links, Ein- und Auspreizen rechts, Ein- und Auspreizen links, Aufhocken in den Hockstand im Sattel, Niedersprung vorwärts.
2. Widergleich.
3. Vor- und Zurückschwingen links, Einspreizen links und rechts in den Seitfüß rücklings, Aufhocken in den Hockstand im Sattel, Niedersprung vorwärts.
4. Widergleich.
5. wie 3., aber statt des Aufhockens Einspreizen rechts und links rückwärts in den Seitfüß vorlings, Hocke in den Seitfüß rücklings, Niedersprung vorwärts.
6. Widergleich.
7. wie 5., aber statt der Hocke Flanke rechts in den Seitfüß rücklings, Hocke rückwärts in den Seitfüß vorlings, Niedersprung rückwärts.
8. Widergleich.
9. wie 7., aber statt der Hocke rückwärts Flanke links rückwärts in den Seitfüß vorlings, Hocke vorwärts in den Seitstand rücklings.
10. Widergleich.
11. wie 9., aber der Flanke links rückwärts folgt Einspreizen rechts und links in den Seitfüß rücklings, Hocke rückwärts in den Seitstand vorlings.
12. Widergleich.

Uebungen zum 1. Verbandsfeste des 12. Kreises.

Aufzug und Stabübungen.

Aufzug.

Die Turner haben in einer Säule, aus Dreierstirnreihen, Aufstellung genommen und ziehen bei dem Punkte b Fig. 39 in den Saal nach der Mitte e, hier teilt sich die Säule und zieht die linke Rotte im Winkelzuge links nach dem Punkte d, die rechte Rotte im Winkelzuge rechts nach dem Punkte f und die mittelfste Rotte gerade aus nach dem Punkte h, an den

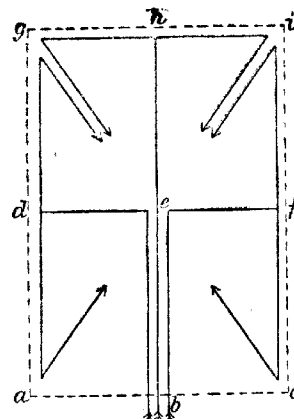


Fig. 39.

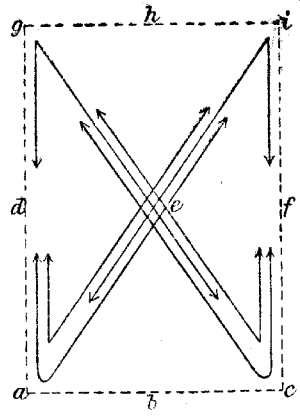


Fig. 40.

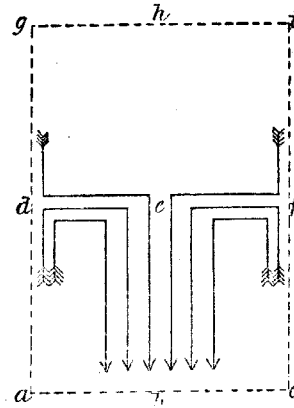


Fig. 41.

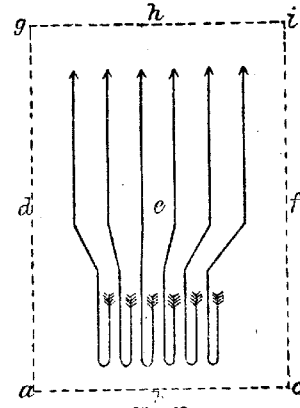


Fig. 42.

genannten Punkten findet in den Kotten abwechselnder Winkelzug links und rechts nach den Ecken a, c, g, i statt. Fig. 39. In den Ecken erfolgt Schrägrückzug nach der Mitte und dort abwechselndes Uebererschreiten derselben in der Weise wie Fig. 40 zeigt. In den gegenüberliegenden Ecken angekommen, wenden sich die Kotten bezw. Säulen wieder im Schrägrückzuge links bezw. rechts nach den Punkten d und f (siehe Fig. 40) und hier im Winkelzug links bezw. rechts mit Vereinigten zu Säulen, aus Dreierstirnreihen bestehend, nach der Mitte o. (Siehe Fig. 41.) In der Mitte o geschieht durch nochmaligen Winkelzug links bezw. rechts nach dem Punkte b, ein Vereinigten zu einer Säule aus Sechserlinien bestehend. (Siehe Fig. 41.) An der Grenzlinie a—b—c erfolgt in den Kotten Gegenzug rechts und während des Vorwärtsziehens strahlenförmiges Öffnen nach außen zu ganzem Abstand, Fig. 42.

Stabübungen.

Der Stab befindet sich in der Tiefhaltung vorlings:

- a) 1. Schrägrüdtiefsschwingen des Stabes links und Rückstellen links.
2. Vorschwingen des Stabes in die wagerechte Haltung und Vorstellen links.
3. Unterlegen des rechten Stabendes unter die linke Schulter (Stab wagerecht nach vorne gerichtet) und Beugen des rechten Beines.
- 4.—6. Rückbewegungen.
- 7.—12. Wibergleich.
- b) 1. Beugen der Arme zur wagerechten Haltung des Stabes vor der Brust und Seitstellen des linken Beines nach rechts (hinten vorbei).
2. Seitstoßen des Stabes nach links und Seitstellen links.
3. Umlegen des Stabes rechts zur wagerechten Haltung desselben vor der Brust (linker Arm oben) und Beugen des rechten Beines.
- 4.—6. Rückbewegungen.
- 7.—12. Wibergleich.
- c) 1. Schrägrüdtiefsschwingen des Stabes links und Auslage links rückwärts.

2. Vorhochschwingen des Stabes und Auslage links vorwärts.
3. Beugen des rechten Armes zur senkrechten Haltung des Stabes links und Kniebeugewechsel.
- 4.—6. Rückbewegungen.
- 7.—12. Wibergleich.
- d) 1. Beugen der Arme zur wagerechten Haltung des Stabes vor der Brust und Auslage links seitwärts nach rechts (hinten vorbei).
2. Seithochschwingen des Stabes links zur senkrechten Haltung und Auslage links seitwärts.
3. Umlegen des Stabes rechts zur wagerechten Haltung desselben vor der Brust (linker Arm oben) und Kniebeugewechsel.
- 4.—6. Rückbewegungen.
- 7.—12. Wibergleich.
- e) 1. Schrägrüdtiefsschwingen des Stabes links und Auslage links rückwärts.
2. Vorschwingen des linken, Beugen des rechten Armes (Stab wagerecht nach vorne, rechte Hand auf der linken Schulter) und Kniebeugewechsel.
3. Umlegen des Stabes vorwärts (ganze Drehung um die Stabmitte, rechte Hand unter der linken Schulter und Ausfall links vorwärts).
- 4.—6. Rückbewegungen.
- 7.—12. Wibergleich.
- f) 1. Beugen der Arme zur wagerechten Haltung des Stabes vor der Brust und Auslage links seitwärts nach rechts (hinten vorbei).
2. Umlegen des Stabes rechts und Auslage links seitwärts.
3. Umlegen des Stabes links (rechter Arm oben) und Ausfall links seitwärts.
- 4.—6. Rückbewegungen.
- 7.—12. Wibergleich.
- g) 1. Schrägrüdtiefsschwingen des Stabes links und Ausfall links rückwärts.
2. Vorhochschwingen des Stabes in die senkrechte Haltung links (rechte Hand unter der linken Schulter) und Ausfall links vorwärts.

3. Seiten des Stabes in die wagerechte Haltung nach vorn und Kumpfbeugen vorwärts (das Stabende berührt den Boden).

4.—6. Rückbewegungen.

7.—12. Widergleich.

- b) 1. Umlegen des Stabes links (rechter Arm oben) und Ausfall mit dem linken Bein nach rechts (vorn vorbei).
2. Umlegen des Stabes rechts mit gleichzeitigem Seithochschwüngen desselben links in die senkrechte Haltung und Ausfall links seitwärts.
3. Seiten des Stabes in die wagerechte Haltung nach vorn mit gleichzeitiger Viertel-Drehung links und Kumpfbeugen vorwärts.
- 4.—6. Rückbewegungen.
- 7.—12. Widergleich.

Gemeinturnen an 4 Barren.

Je acht Turner turnen gleichzeitig aus dem Außenquerstande vorlings folgende Übungen:

1. Sprung in den Querstütz mit gleichzeitigem Einspreizen links, Niedersprung rückwärts.
2. Widergleich.
3. Sprung in den Grätschitz vor den Händen mit Spreizen links von außen und rechts von innen, Kehrschützen rechts.
4. Widergleich.
5. Sprung in den Außenquerstütz auf dem rechten Schenkel und linken Holme mit Spreizen links von innen über den linken und rechts von außen über beide Holme, Kehrschützen rechts.
6. Widergleich.
7. Sprung in den Querstütz, Ueberspreizen rechts über den linken Holm und sofort Schraubenspreizen des linken Beines rechts bis in den Seitliegestütz vorlings, Flanke rechts in den Innenseitstand am Ende des Barrens.
8. Widergleich.
9. wie 7., aber statt der Flanke Hocke in den Innenseitstand.
10. Widergleich.
11. Sprung in den Querstütz mit gleichzeitigem Spreizen des rechten Beines von außen über beide Holme, Schraubenspreizen des linken Beines rechts bis in den Seitliegestütz vorlings, sofort Ueberspreizen links über den ursprünglich

linken und anschließend Flanke rechts über den ursprünglich rechten Holm in den Außenseitstand rücklings.

12. Widergleich.

13. wie 11., aber das Schraubenspreizen des linken Beines führt in den Grätschitz hinter den Händen, Einschwingen und Abgrätschen über den rechten Holm mit Viertel-Drehung rechts in den Außenseitstand seitlings rechts.

14. Widergleich.

15. Sprung in den Querstütz mit gleichzeitigem Einspreizen links, Ueberspreizen rechts von innen über den linken Holm, Schraubenspreizen des linken Beines rechts bis in den Grätschitz hinter den Händen, Einschwingen und Abgrätschen über beide Holme in den Außenquerstand rücklings.

16. Widergleich.

17. Sprung in den Querstütz mit gleichzeitigem Einspreizen links, Ueberspreizen rechts von innen über den linken Holm, Schraubenspreizen des linken Beines rechts (durch die Holmengasse hindurch) bis in den Grätschitz vor den Händen, Einschwingen und Oberarmkappe, Ueberschlagen vorwärts mit gebeugten Armen in den Außenquerstand rücklings.

18. Widergleich.

19. Sprung in den Querstütz mit gleichzeitigem Einspreizen links, Ueberspreizen rechts von außen über beide Holme, Schraubenspreizen des linken Beines rechts (durch die Holmengasse hindurch) bis in den Grätschitz vor den Händen, Einschwingen und Oberarmkappe, Ueberschlagen vorwärts mit gestreckten Armen in den Außenquerstand rücklings.

20. Widergleich.

Pferd (lang, ohne Pauschen)

Allg. Turnverein Wien II (Leopoldstadt).

1. Sprung in den Keititz auf dem Kreuz, Kehrschützen links.
2. Widergleich.
3. Sprung in den Keititz auf dem Kreuz, Ueberspreizen links rückwärts und Viertel-Drehung links in den Seitstütz vorlings, Kehre rechts.
4. Widergleich, aber statt der Kehre Wende links.
5. Sprung in den Keititz auf dem Kreuz, Aufhocken in den Streckstand, Grätschsprung vorwärts.

6. wie 5., aber statt des Grätschsprunges fallen vorwärts in den Liegestütz vorlings und Abgrätschen aus demselben.
7. Aufhocken in den Streckstand, Rolle vorwärts in den Keitstüz, Wendeabstüßen links.
8. Wibergleich.
9. wie 7., aber statt des Wendeabstüßens Rückschwüngen des Körpers in den Liegestütz vorlings, Uberschlagen vorwärts.
10. Der Erste turnt Rolle vorwärts in den Keitstüz, der Zweite Aufhocken in den Streckstand und dann Grätschsprung über den Ersten hinweg in den Querstand rücklings vor dem Pferde, der Erste Aufhocken und Grätschsprung über den Zweiten hinweg; ebenso der Dritte und Vierte, Fünfte und Sechste 2c.

Reck (sprunghoch).

Allg. Turnverein Wien V (Margarethen).

Aus dem Seitstreckhange ristgriffis:

1. Knieheben und -senken links, Heben des Körpers in die Hangwage vorlings, Senken und Niedersprung.
2. Zugstemme in den Streckstüz, Felsabtschwung vorwärts (langsam) in den Abhang vorlings, Senken in den Streckhang, Niedersprung
3. Knieheben und -senken rechts, Heben des Körpers in die Hangwage vorlings, Durchhocken in die Hangwage rücklings, Senken in den Seitstreckhang rücklings, Niedersprung.
4. wie 2. bis in den Abhang vorlings, dann Durchhocken und Felsaufzug rücklings vorwärts, Senken in den Spannhang, Niedersprung.
5. Felsaufzug vorlings rückwärts, Senken in den Streckhang mit Vorheben der Beine, Durchhocken in die Hangwage rücklings, Senken in den Streckhang rücklings, Heben in den Sturzhang rücklings, Zurückhocken und Senken in den Streckhang vorlings.
6. wie 2. bis in den Abhang vorlings, dann Durchhocken und Felsaufzug rücklings vorwärts, Griffwechsel zum Rammgriff, langsame Fels rücklings vorwärts, Senken in die Hangwage rücklings, Zurückhocken und Felsaufzug vorlings rückwärts, Senken in der Streckhang mit Vorheben der Beine, Niedersprung.

Keulenrigen.

Vom Allgem. Arbeiter-Turnverein Floridsdorf.

* Acht Turner ziehen in Plankereihe bei dem Punkte h, Fig. 43, in den Übungsraum und halten Umgang rechts bis b, wo Winkelzug rechts nach der Mitte e stattfindet. Von der Mitte aus zieht der Erste im Winkelzuge links nach dem Punkte f, der Zweite im Winkelzuge rechts nach dem Punkte d, der Dritte geradeaus nach dem Punkte h, der Vierte wieder im Winkelzuge links nach f, der Fünfte wieder im Winkelzuge rechts nach d, der Sechste wieder geradeaus nach h, der Siebente und Achte bleibt auf der Linie b—e stehen, sodas auf diese Weise ein vierstrahliger Stern gebildet wird. Auf ein vom Leiter gegebenes Zeichen führen der Siebente und Achte Viertel-Drehung rechts, alle anderen aber Viertel-Drehung links in vier Zeiten aus. (Siehe bez. Stellung in Fig. 43). In der fünften Zeit werden die Arme hochgestreckt** (Keulen senkrecht) und bis zur achten Zeit verweilt, worauf folgende Keulenübungen zur Ausführung gelangen.

Erste Folge der Keulenübungen.

In je vier Zeiten:

Wiermal	Armfreisen	des linken	Armes	vorlings	links.
"	"	"	rechten	"	rechts.
"	"	"	linken	"	rechts.
"	"	"	rechten	"	links.
"	"	beider	Arme	vorlings,	des linken links,
				des rechten	rechts.
"	"	beider	Arme	vorlings,	des linken rechts,
				des rechten	links.

Vier Zeiten Verweilen mit Schultern der Keulen in der ersten Zeit. Eine ganze Schwentung links um die Mitte des Sternes in 32 Zeiten. Alle Viertel-Drehung rechts in vier Zeiten mit Hochstrecken der Arme (Keulen senkrecht) in der ersten Zeit.

* Beim Aufzuge sind die Keulen geschultert.

** Vor jeder Übungsfolge wird mit dem Hochstrecken der Arme auch gleichzeitig ein Seitstellen links in die Seitgrätschstellung ausgeführt.

Zweite Folge der Keulenübungen.

In je vier Zeiten:

- Armfreifen vorlings und Handfreifen rücklings im Wechsel mit dem linken Arme links.
- „ vorlings und Handfreifen rücklings im Wechsel mit dem rechten Arme rechts.
- „ vorlings und Handfreifen rücklings im Wechsel mit dem linken Arme rechts.
- „ vorlings und Handfreifen rücklings im Wechsel mit dem rechten Arme links.
- „ vorlings und Handfreifen rücklings im Wechsel beider Arme, mit dem linken Arme links mit dem rechten rechts.
- „ vorlings und Handfreifen rücklings im Wechsel beider Arme, mit dem linken Arme rechts mit dem rechten links.

Alle Viertel-Drehung links in vier Zeiten, mit Schultern der Keulen in der ersten Zeit, zur Stellung wie in Fig. 43. In

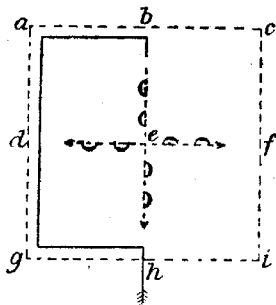


Fig. 43.

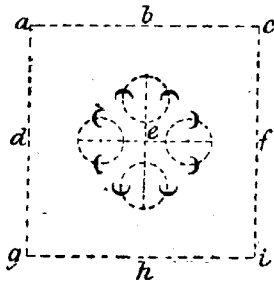


Fig. 44.

den folgenden 32 Zeiten führt jedes Paar eine ganze Schwenkung rechts um die Paarmitte aus mit gleichzeitigem Schräg-seithochstrecken der Arme und Keulen in der ersten Zeit; weiter Viertel-Schwenkung rechts um die Paarmitte in acht Zeiten, mit Schultern der Keulen in der achten Zeit, zur Stellung

im Quadrat. (Siehe Fig. 44.) Vier Zeiten Verweilen mit Hochstrecken der Arme (Keulen senkrecht) in der ersten Zeit.

Dritte Folge der Keulenübungen.

In je vier Zeiten:

- Viernmal Armfreifen beider Arme vorlings links. rechts.
- „ Handfreifen „ „ rücklings links. rechts.
- „ „ und Handfreifen im Wechsel beider Arme links. rechts.

Alle Viertel-Drehung links in vier Zeiten mit gleichzeitigem Schultern der Keulen in der ersten Zeit. Hierauf erfolgt von den Paaren Schrägrückzug links nach der Mitte e, in acht Zeiten (Schritten) mit gleichzeitigem Vorstrecken der Arme und Keulen in der ersten Zeit; von der Mitte aus geschieht wieder Winkelzug

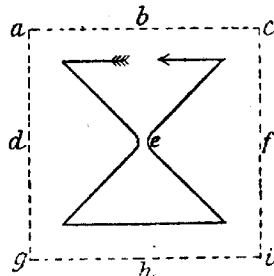


Fig. 45.

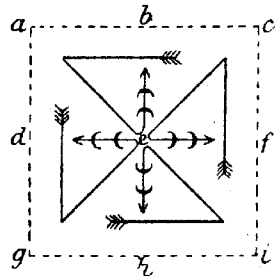


Fig. 46.

rechts nach den Ecken in acht Zeiten und von den Ecken aus wieder Schrägrückzug links nach den in dieser Richtung liegenden anderen Ecken, in acht Zeiten = 24 Zeiten. Dieses wiederholt sich in den nächsten 24 Zeiten noch einmal, sodass jedes Paar wieder auf dem früheren Platz ankommt. (Siehe Fig. 45*.) Nun erfolgt nochmals Schrägrückzug links nach der Mitte e, in acht Zeiten und schließlich von der Mitte aus wieder Schräg-

* Fig. 45 zeigt den Weg nur eines Paares.

rückzug links in acht Zeiten zur Stellung wie Fig. 46 zeigt. (In der letzten Zeit werden die Keulen wieder geschultert.) Vier Zeiten Verweilen mit Hochstrecken der Keulen in der ersten Zeit.

Vierte Folge der Keulenübungen.

In je vier Zeiten gleichzeitig:

- a) Viermal Armtreisen links vorlings links und Handreisen rechts rücklings rechts.
- b) " " " rechts vorlings rechts und Handreisen links rücklings links.
- c) " " " links vorlings rechts und Handreisen rechts rücklings links.
- d) " " " rechts vorlings links und Handreisen links rücklings rechts.
- e) " die Übungen a und b im Wechsel.
- f) " " " c " d

Alle eine Viertel-Drehung links um in vier Zeiten mit Schultern der Keulen in der ersten Zeit. In den nächsten vier Zeiten Viertel-Schwenkung rechts um die Baarmitte zur Stellung wie in Fig. 44. In der folgenden Zeit nehmen die Paare Armverbindung durch Seithen der inneren Arme und gleichzeitigem Hochstrecken der äußeren Arme und Keulen; zweite bis vierte Zeit Verweilen, dann folgen gemeinschaftliche Keulenübungen zu Paaren.

Fünfte Folge der Keulenübungen.

Die Linksstehenden üben mit dem linken, die Rechtsstehenden mit dem rechten Arme.

In je vier Zeiten:

- Viermal Armtreisen vorlings links.
- " " " rechts
- " Handreisen rücklings links.
- " " " rechts.
- " Arm- und Handreisen im Wechsel links.
- " " " rechts.

Alle eine Viertel-Drehung links in vier Zeiten mit gleichzeitigem Schultern der Keulen in der ersten Zeit. Ziehen auf der Kreisbahn einmal links herum in 32 Zeiten mit gleich-

zeitigem Seitstrecken der Arme und Keulen in der ersten und Schultern der Keulen in der 32. Zeit. Am Ausgangsport wieder angekommen, führt in weiteren vier Zeiten jeder in den Paaren anfangs linksstehende Viertel-Drehung links und jeder rechtsstehende Viertel-Drehung rechts aus mit gleichzeitiger Armverbindung wie vorher; in den folgenden vier Zeiten geschieht eine Viertel-Schwenkung links um die Mitte der Paare (zum Stern), dann vier Zeiten Verweilen mit Hochstrecken der rechten Arme und Keulen in der ersten Zeit.

Sechste Folge der (gemeinschaftlichen) Keulenübungen.

Zwölfmal Arm- und Handreisen im Wechsel mit dem rechten Arme rechts und zwölfmal Arm- und Handreisen im Wechsel mit dem rechten Arme links. Alle nach der Mitte um in vier Zeiten mit gleichzeitigem Schultern der Keulen in der ersten Zeit. Niederstellen der Keulen in vier Zeiten und Aufstellen zur Schlußgruppe so, daß die vier Vornstehenden jedes Paares einen Schritt vorwärts gehen und mit Armverbindung in der Mitte e, einen geschlossenen Kreis bilden, von den übrigen vier Turnern steigen drei auf die Schultern der Untenstehenden und zwar so, daß sie mit dem linken Fuße auf der Schulter des einen, mit dem rechten Fuße auf die Schulter des anderen Turners zu stehen kommen, diese drei nehmen ebenfalls Armverbindung und der Letzte steigt wieder hinauf auf die drei Obenstehenden um dort eine beliebig der im Reigen vorgekommenen Folgen der Keulenübungen zu turuen. Nachdem die Stellung im Stern wieder eingenommen ist, die Keulen erfasst und geschultert sind, erfolgt Schrägrückzug rechts jedes Paares nach den Ecken, dort geschieht Schrägrückzug links bezw. rechts nach den Punkten d u. f, bei d u. f Winkelzug links bezw. rechts mit Einreihen, nach der Mitte e, und in der Mitte e, nochmals Winkelzug links bezw. rechts mit Einreihen, nach dem Punkte b, und von dort aus weiter im Umzug links bis h, wo der Übungsraum verlassen wird.

Bock-Bock-Barren.

Vom I. Neulerchenfelder Turnverein.

Anmerkung: Der hüft hohe Bock steht der Länge nach in einer Entfernung von 1 m hinter dem sprunghohen Reck und der schulterhohe Barren in derselben Aufstellung vor dem Reck.

1. Sprung in den Grätschitz auf dem Bock, Aufhocken in den Streckstand und Sprung in den Hang am Reck, Wellaufschwung rechts neben der rechten Hand, Zurückspreizen rechts und Unterschwingung in den Grätschitz vor den Händen auf dem Barren, Vorgreifen, Einschwingen und Kehre links.
2. Widergleich.
3. Sprung in den Kniestand auf dem Bock, Kniesprung in den Streckstand, Sprung in den Hang am Reck u. Wellaufschwung rechts zwischen den Händen, Ausspreizen rechts und Unterschwingung in den Grätschitz auf dem Barren, Einschwingen in den Oberarmstand, Senken, Vorschwingung und Flanke rechts.
4. Widergleich.
5. Sprung in den Hochstand auf dem Bock, Kniestrecken und Sprung in den Hang am Reck, Rippe in den Stütz und Unterschwingung in den Grätschitz auf dem Barren, Einschwingen in den Oberarmstand, Senken in den Oberarmhang und Rippe in den Grätschitz vor den Händen, Einschwingen und Wende rechts.
6. Widergleich.
7. Grätsche über den Bock in den Hang am Reck, Rippe in den Stütz und Felge vorlings vorwärts, Unterschwingung in den Grätschitz auf dem Barren, Einschwingen in den Handstand, Senken in den Oberarmstand, Rolle rückwärts und Rippe in den Grätschitz vor den Händen, Einspreizen links mit Viertel-Drehung links und sofort Flanke links.
8. Widergleich.
9. Hocke über den Bock in den Hang am Reck, Rippe in den Stütz und Felge vorlings vorwärts, Felge vorlings rückwärts und Unterschwingung in den Grätschitz auf dem Barren, Einschwingen in den Handstand, Senken in den Oberarmstand, Rolle rückwärts in den Oberarmhang, Rippe in den Stütz und Kreislehre rechts.
10. Widergleich.

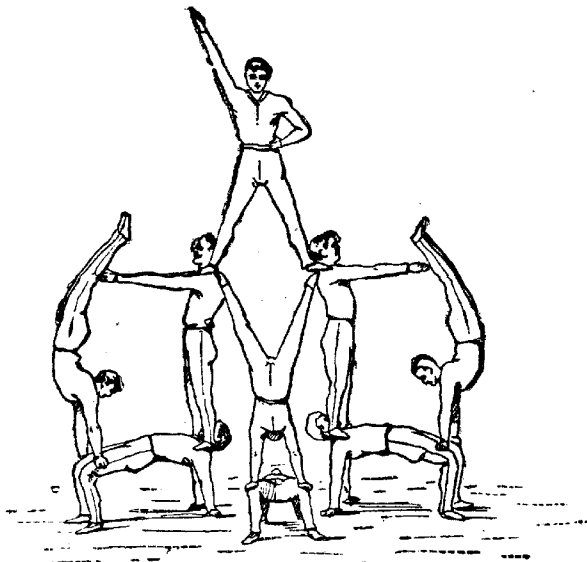


Fig. 47.

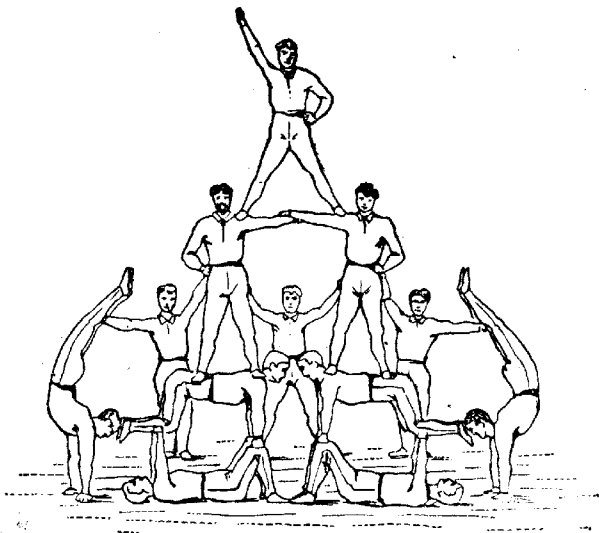


Fig. 48.

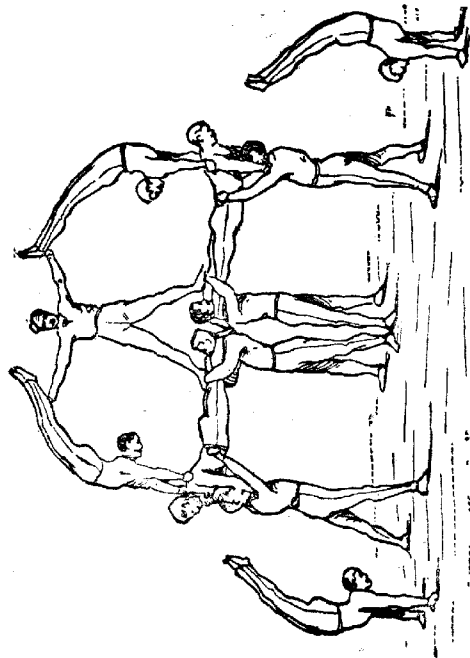


Fig. 49.

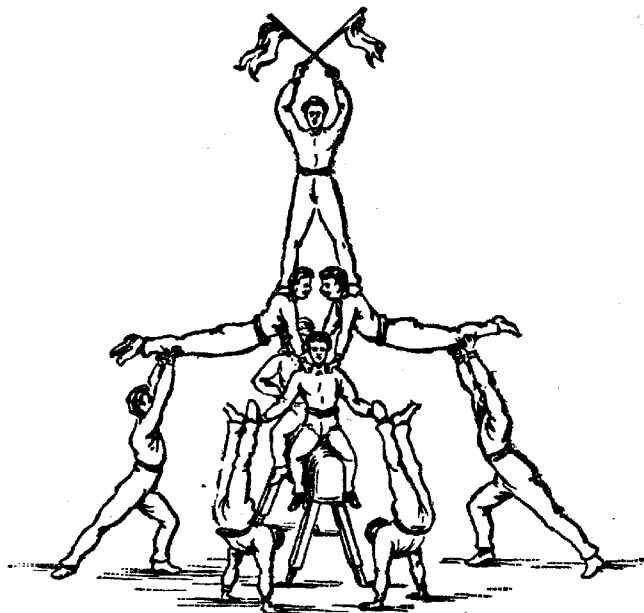


Fig. 50.

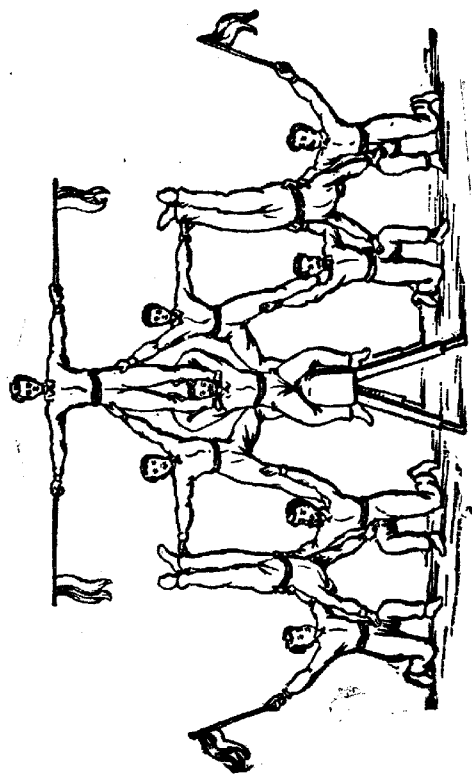


Fig. 51.

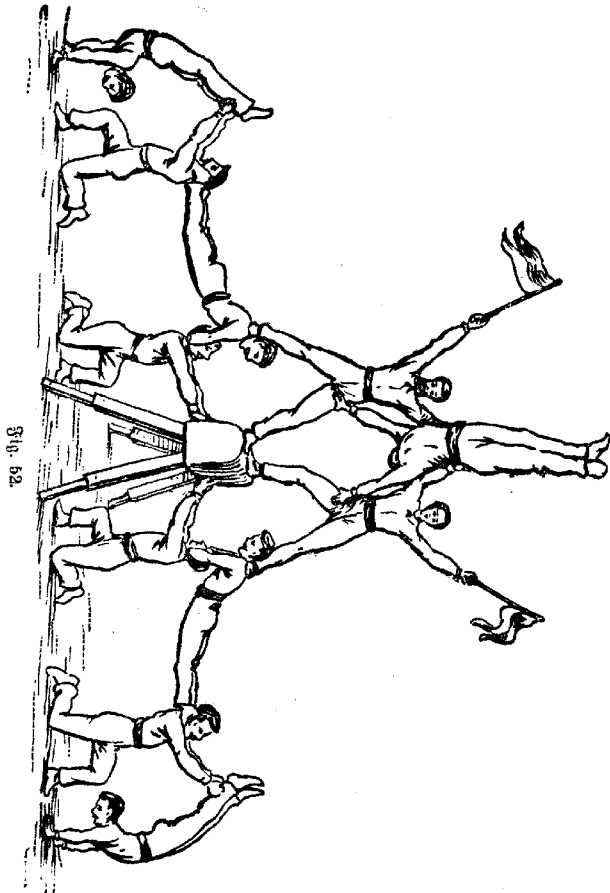


Fig. 52.

Freiübungen.

Von E. Jäger, Zwölften a. Ofter.

A.

- a) 1. Stütz der Hände auf die Hüften.
- 2. Tiefe Kniebeuge.
- 3. Vorstrecken der Arme.
- 4. Hochschwingen der Arme.
- 5.—8. Rückbewegungen.
- 9.—16. Wiederholung.
- b) 1. Stütz der Hände auf die Hüften.
- 2. Tiefe Kniebeuge.
- 3. Seitstrecken der Arme.
- 4. Hochschwingen der Arme.
- 5.—8. Rückbewegungen.
- 9.—16. Wiederholung.
- c) 1. Stütz der Hände auf die Hüften.
- 2. Tiefe Kniebeuge.
- 3. Rückstrecken der Arme.
- 4. Vorhochschwingen der Arme.
- 5.—8. Rückbewegungen.
- 9.—16. Wiederholung.

B.

- a) 1. Stütz der Hände auf die Hüften.
- 2. Tiefe Kniebeuge.
- 3. Vorstrecken der Arme.
- 4. Hochschwingen der Arme und Kniestrecken.
- 5.—8. Rückbewegungen.
- 9.—16. Wiederholung.
- b) 1. Stütz der Hände auf die Hüften.
- 2. Tiefe Kniebeuge.
- 3. Seitstrecken der Arme.
- 4. Hochschwingen der Arme und Kniestrecken.
- 5.—8. Rückbewegungen.
- 9.—16. Wiederholung.
- c) 1. Stütz der Hände auf die Hüften.
- 2. Tiefe Kniebeuge.
- 3. Rückstrecken der Arme.

4. Vorhochschwingen der Arme und Kniestrecken.

5.—8. Rückbewegungen.

9.—16. Wiederholung.

C.

- a) 1. Stütz der Hände auf die Hüften.
- 2. Tiefe Kniebeuge.
- 3. Vorstrecken der Arme.
- 4. Stütz der Hände auf die Hüften mit gleichzeitigem Kniestrecken und Rumpfbeugen vorwärts.
- 5.—8. Rückbewegungen.
- 9.—16. Wiederholung.
- b) 1. Stütz der Hände auf die Hüften.
- 2. Tiefe Kniebeuge.
- 3. Seitstrecken der Arme.
- 4. Stütz der Hände auf die Hüften mit gleichzeitigem Kniestrecken und Rumpfbeugen vorwärts.
- 5.—8. Rückbewegungen.
- 9.—16. Wiederholung.
- c) 1. Stütz der Hände auf die Hüften.
- 2. Tiefe Kniebeuge.
- 3. Rückstrecken der Arme.
- 4. Stütz der Hände auf die Hüften mit gleichzeitigem Kniestrecken und Rumpfbeugen vorwärts.
- 5.—8. Rückbewegungen.
- 9.—16. Wiederholung.

D.

- a) 1. Stütz der Hände auf die Hüften.
- 2. Tiefe Kniebeuge.
- 3. Vorstrecken der Arme.
- 4. Hochschwingen der Arme mit gleichzeitigem Kniestrecken und Vorstellen links.
- 5.—8. Rückbewegungen.
- 9.—16. Wibergleich.
- b) 1. Stütz der Hände auf die Hüften.
- 2. Tiefe Kniebeuge.
- 3. Seitstrecken der Arme.
- 4. Hochschwingen der Arme mit gleichzeitigem Kniestrecken und Seitstellen links.

5.—8. Rückbewegungen.

9.—16. Wibergleich.

- e) 1. Stütz der Hände auf die Hüften.
- 2. Tiefe Kniebeuge.
- 3. Rückstrecken der Arme.
- 4. Vorhochschwingen der Arme mit gleichzeitigem Kniestrecken und Rückstellen links.
- 5.—8. Rückbewegungen.
- 9.—16. Wibergleich.

E.

- a) 1. Stütz der Hände auf die Hüften.
- 2. Tiefe Kniebeuge.
- 3. Vorstrecken der Arme.
- 4. Hochschwingen der Arme mit gleichzeitigem Kniestrecken und Auslage links vorwärts.
- 5.—8. Rückbewegungen.
- 9.—16. Wibergleich.
- b) 1. Stütz der Hände auf die Hüften.
- 2. Tiefe Kniebeuge.
- 3. Seitstrecken der Arme.
- 4. Hochschwingen der Arme mit gleichzeitigem Kniestrecken und Auslage links seitwärts.
- 5.—8. Rückbewegungen.
- 9.—16. Wibergleich.
- c) 1. Stütz der Hände auf die Hüften.
- 2. Tiefe Kniebeuge.
- 3. Rückstrecken der Arme.
- 4. Vorhochschwingen der Arme mit gleichzeitigem Kniestrecken und Ausfall links vorwärts.
- 5.—8. Rückbewegungen.
- 9.—16. Wibergleich.

F.

- a) 1. Stütz der Hände auf die Hüften.
- 2. Tiefe Kniebeuge.
- 3. Vorstrecken der Arme.
- 4. Hochschwingen der Arme mit gleichzeitigem Kniestrecken und Ausfall links rückwärts.
- 5.—8. Rückbewegungen.
- 9.—16. Wibergleich.

- b) 1. Stütz der Hände auf die Hüften.
 2. Tiefe Kniebeuge.
 3. Seitstrecken der Arme.
 4. Hochschwüngen der Arme mit gleichzeitigem Kniestrecken und Ausfall links seitwärts.
 5.—8. Rückbewegungen.
 9.—16. Wüdergleich.
- c) 1. Stütz der Hände auf die Hüften.
 2. Tiefe Kniebeuge.
 3. Rückstrecken der Arme.
 4. Vorhochschwüngen der Arme mit gleichzeitigem Kniestrecken und Ausfall links rückwärts.
 5.—8. Rückbewegungen.
 9.—16. Wüdergleich.

Die Kunst des Barlaufs.*

Die „Akademischen Turnbundsblätter“** veröfentlichten unter dieser Ueberschrift folgendes:

Der gewöhnlich an Schulen und in Turnvereinen gespielte Barlauf ist kein geregeltcs und einheitliches Spiel; oft ist er nur eine Zusammensetzung regelloser Läufe mit häufigen Stockungen. Der Verlauf eines derartigen Spieles ist wohl vielen Lesern gegenwärtig. Oft sind gegen 20 Spieler auf einer Seite. Ist einmal das Spiel in Gang gekommen, so befinden sich bald im Spielfelde eine große Zahl Spieler, die entweder das Spiel noch vor dem Zurückkehren beobachten, oder jeder auf eigne Faust locken wollen; jedenfalls ist Spielübersicht erschweren. Oft kommt es vor, daß in gefährlichen Augenblicken 5—8 Spieler vorstürzen, etwa um zu verhindern, daß ein Mitspieler der eignen Partei geschlagen wird. Es ist ein beliebter Kniff, derartige Lagen herbeizuföhren. Ein guter Läufer, oder bei Schülern gar ein Lehrer, zieht scharf an. Jeder Spieler der Gegenseite will die Gefahr abwenden oder

* Die Beschreibung und Regeln dieses Spieles befinden sich in Nr. 4 des IV. Jahrganges unseres Technischen Teiles.

** Verlag von Wriber und Lamr → Berlin WS.. Char-
 lottenstraße 50/51. (Preis 3.50 Ml.)

Vorteil und Ehre für sich gewinnen. Im nächsten Augenblick laufen 10—15 Spieler vor. Niemand bleibt im Male zurück, so daß die Herausgelaufenen und das Gefangenenmal gegen den nächsten Zug der ersten Partei ungedeckt sind. Derartige Ueberraschungen sind bei einem regelrechten Spiel ausgeschlossen.

Bei dem einfachen Barlauf zerfallen die Teilnehmer in einige gute Läufer, die das Spiel für sich in Anspruch nehmen, und in eine ungegliederte Masse ungeschickter Spieler, die mitlaufen, oder von ihren lauffräftigeren Genossen zu möglicher Unthätigkeit veranlaßt werden, damit sie nicht der Gegenpartei zur Beute fallen. — Das Ziel eines kunstgerechten Barlaufs ist dem gegenüber ein zusammenhängendes, entwickeltes Spiel. Bei dem gewöhnlichen Barlauf bedeutet der einzelne Lauf des Spielers alles; bei uns ist das Zusammenspiel das Wesentliche. Die Spielgemeinschaft stellt gleichsam einen Organismus dar, dem einerseits sich der Einzelne einzuordnen hat für den andererseits die schwache Kraft ausgenutzt wird. Jeder Spieler hat seinen bestimmten Platz und seine bestimmte Aufgabe. Damit jedes Glied in dem Organismus rechtzeitig und zweckentsprechend wirkt, muß auch der Lauf des Einzelnen kunstgerecht entwickelt sein.

Für ein regelrechtes Barlauffpiel sind daher drei Forderungen grundlegend: 1. Gliederung, 2. Zusammenspiel und Deckung, 3. Bogenlauf.

1. Jede Partei zerlegt die Anzahl ihrer Spieler in drei Teile: Mitte, rechte Seite, linke Seite (Fig. 53). Die besten Spieler werden in die Mitte gestellt, dann wird — mit Rücksicht auf das Gefangenenmal — die rechte Seite am stärksten besetzt. Bei geringerer Spielerzahl — 8 und weniger — kann die linke Seite auch ganz entblöht werden.

2. Jeder Teil entwickelt — vorläufig für sich allein — ein in sich zusammenhängendes und geschlossenes Spiel (Fig. 54), z. B. spielt die linke Seite a gegen die rechte von A. Zuerst läuft stets der Eckmann 1, 2 rückt an seine Stelle und deckt sofort gegen den auf 1 vorgelaufenen 1*. Jetzt läuft 2* auf 2, deckt dadurch gleichzeitig 1* zc. Hat 1* — danach 1*, 2, 2* — den Schlag verloren, so kehrt er sofort in das Mal zurück und schließt sich hinter 4 an. Durch dieses Zusammenspiel, das zugleich größte Sparsamkeit und Anspannung aller

vorhandenen Kräfte gewährleistet, wird das Spiel nie unterbrochen, und in entscheidenden Augenblicken sind bei einer schnell vorgetriebenen Angriffsbewegung der Gegenpartei stets Läufer zum Gegenspiel vorhanden. Durch das Vorlaufen von der Ecke bleibt der mittlere Raum für die Zurückkehrenden und die Spielentwicklung der Mitte — vorläufig unberücksichtigt — frei (Fig. 54 unten). Bei dieser vorsichtigen Spielart des schnellen Umlaufens und Deckens wird sich auf den Seiten das Spiel ohne Entscheidung hinziehen. Das soll es auch! Das Spiel der Flügel soll die Grundlage abgeben; es wird von der Mitte aufgenommen und zu höherer Entwicklung getrieben. Die Entscheidung selbst kann ebenso auf den Seiten wie in der Mitte stattfinden

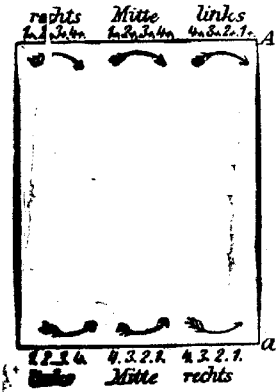


Fig. 53.

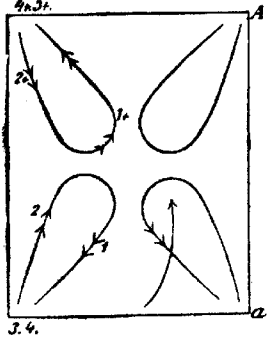


Fig. 54.

3. Die Spieler laufen in einem ununterbrochenen Bogen vor und zurück (Fig. 54). Jeder einfache Zug, namentlich bei den Spielern der Seiten, soll möglichst im Bogen verlaufen.

Bei den enggeschlagenen Bogenläufen gleiten die Spieler leicht aneinander vorbei. 1 hat den Schlag verloren und wird von 1* verfolgt. Durch den Bogen erleichtert er den beiden 2, die ihn von der Mitte und der rechten Seite bedecken, an ihm

vorbeizugleiten und rechtzeitig und scharf auf 1* zu ziehen (Fig. 55).

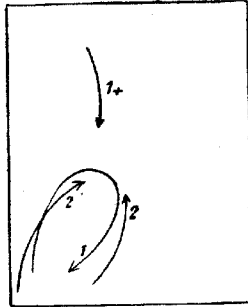


Fig. 55.

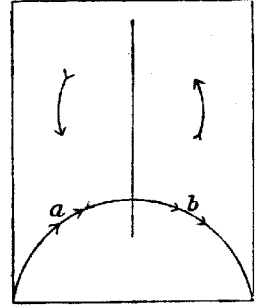


Fig. 56.

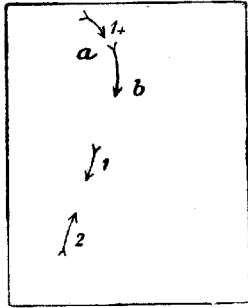


Fig. 57.

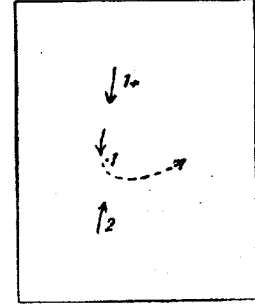


Fig. 57a.

Zu vermeiden sind durchaus die flachen Bogen und zumeist die gestreckten Läufe. Flache Bogen sind fast immer tote Läufe (Fig. 56). Während einer großen Zeit rückt der Spieler bei ihnen in der Längsachse des Spielfeldes kaum vor, kann daher nicht weit in das Gegenspiel eingreifen und ist andererseits stark den Angriffen der Gegenseite ausgesetzt.

Die gestreckten Läufe führen leicht zu Zusammenstößen der vor- und rücklaufenden Spieler derselben Partei und damit zu Stockungen. Läufe und Stellungen, die zu Zusammenstößen führen können, sind natürlich der Gegenpartei erwünscht. In der Fig. 57 spielt 1 an.

Er wird von 1* verfolgt und von 2 gedeckt. Beihelte 1* die Richtung a ein, so würde er von 2 geschlagen. Durch einen Bogen zur Richtung b stellt er eine gestreckte Stellung her. 1 und 2 müssen, um einem Zusammenstoß vorzubeugen, ihre Geschwindigkeit hemmen, oder 1 prallt von 2 zurück. In beiden

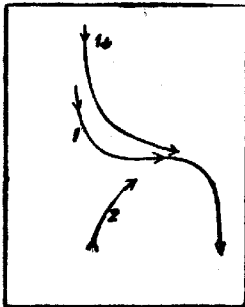


Fig. 58.

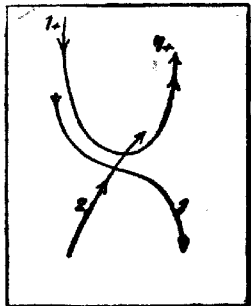


Fig. 59.

Fällen wird 1 von 1* geschlagen. Es gehört geradezu zur Kunst des Barlaufs, gestreckte Stellungen der eigenen Partei zu vermeiden, und bei der Gegenpartei herzustellen. Wie der Versuch, gestreckte Stellungen herzustellen, so führt auch der, sie zu vermeiden, zum Bogenlauf. Die einfachste Form des Ausweichens ist die durch einen Bogen. 1* zieht auf 1 und würde ihn aufholen, bevor 2 heran ist. Durch einen scharfen Bogen seitwärts entkommt 1, und 1* läuft 2 in die Arme (Fig. 57a). Hat 1* Geistesgegenwart und Gewandtheit genug, um schnell im Bogen zu folgen, so kann 1 versuchen, durch einen neuen Bogen nach der eignen Partei hin zu entkommen. Fig. 58.

Für 1* entstehen dann drei Möglichkeiten. Entweder er giebt den Lauf entgültig auf und kehrt in das Mal zurück

(Fig. 59) oder er wird von 2 bei der neuen Wendung von 1 geschlagen, oder es gelingt ihm, sich bei der weiteren Verfolgung von 1 noch vor 2 einzuschieben oder 2 seitwärts durch einen weitergeschlagenen Bogen zu überlaufen (Fig. 60).

Alle diese Laufformen zeigen, daß der Bogenlauf die Grundlage aller zusammengelegten Läufe ist. Man sieht aus diesem Beispiel noch etwas anderes: spielen die drei Läufer geschickt, so kann die Entscheidung aufgeschoben werden, bis sie eine günstige Lage für die neuen zur Deckung kommenden Spieler bietet. Rechtzeitige Deckung und Zusammenspiel sind für den Erfolg ebenso wichtig wie Gewandtheit und Beherrschung der Lage.

Um 1* zu entgehen, kann 1 seinen Bogen auch nach der Gegenseite hin fortlegen. Biegt er rechtzeitig um, und läuft 2 schnell genug, so wird 1* geschlagen (Fig. 61). Gelingt es 1 vor 1* zu entkommen und ebenso 1* vor 2, so hängt der weitere Verlauf von der Deckung ab.

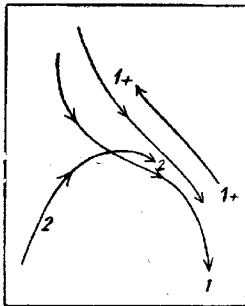


Fig. 60.

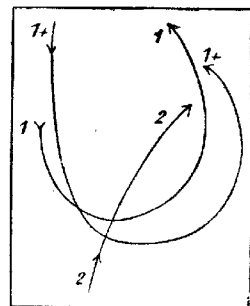


Fig. 61.

Das Wesentliche an den bisher dargestellten Spielformen war, daß es 1 gelang, durch einen Bogen 1* dem Angriff von 2 bloßzustellen. Durch eine Aenderung seines Laufes hindert 1* 1, einen Bogen nach rechts zu schlagen und stellt zugleich die gestreckte Stellung her, um sich gegen 2 zu sichern (Fig. 62) und kann am Schläge nur durch einen Gegenzug von 2 ge-

hindert werden. — Der Ueberflucht halber ist 1 vorläufig ruhend gedacht. — 2 hebt diese Stellung durch eine Richtungsänderung seinerseits wieder auf. 1* stellt darauf nacheinander die Stellungen c d s her, um der Laufbahn von 2 zu entgehen, sich gleichzeitig an 1 heranzuschleichen und diesen von der eigenen Partei abzudrängen (Fig. 63). Gelingt es keinem von beiden, seinen Zweck zu erreichen, so werden sie entweder in der gefährlichsten Stellung von neuen Spielern geschlagen oder schließlich durch diese von ihren Laufzielen abgedrängt.

Berücksichtigt man den Lauf von 1, so ergibt sich die in Fig. 64 dargestellte Entwicklung. Führt 1 absichtlich derartige Lagen herbei, so entsteht das Umlaufen.

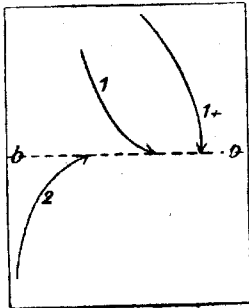


Fig. 62.

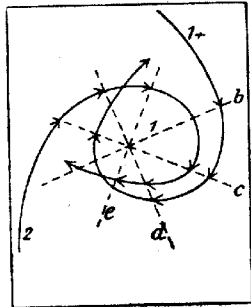


Fig. 63.

Dadurch, daß 1 sich von 1* überholen läßt oder 1* umläuft, beabsichtigt er, 1* nach der eigenen Seite hin zu einem Bogen zu veranlassen, den die Mitspieler ausnutzen sollen. Freilich kommt er dabei in eine ähnliche Gefahr. Die Seite, die besser deckt, gewinnt. Fig. 65 giebt die einfachste Form.

Im allgemeinen ist zu empfehlen, beim Vorlaufen weit ausholende Bogen zu ziehen, dagegen in entscheidenden Augenblicken, beim Weidrehen, Ausweichen und Umlaufen scharfe Bogen zu schneiden. Entsprechend ist es verfehlt, unter Einsetzung aller Kräfte im Anfang vorzuschießen und in der Mitte

des Spielfeldes den Schwung zu hemmen oder gar stehen zu bleiben. Es ist vorteilhaft, langsam einzusetzen und die Schnelligkeit zu steigern, je mehr man einerseits Aussicht hat, an den Gegner zu kommen, andererseits befürchten muß, selbst geschlagen zu werden. Daher: langsam vorlaufen, in scharfem Bogen an den Gegner heran, bezw. umkehren und sofort in das Mal zurück!

Von vornherein ist beim Einüben weniger auf Kunstläufe als auf das Beherrschen der einfachsten Form in Lauf und Zusammenspiel Wert zu legen. Erst wenn Mitte und Seiten an geregeltes Decken und richtige Läufe gewöhnt sind, läßt sich ein Zusammenspiel zwischen der ganzen

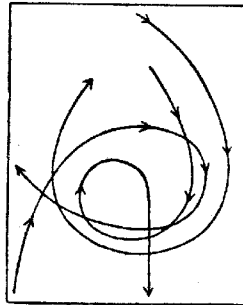


Fig. 64.

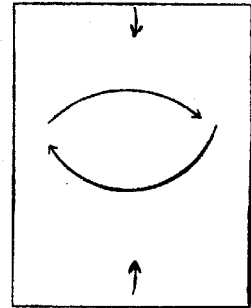


Fig. 65.

Partei entwickeln. Zu dem allen ist eine sorgfältige und unausgesetzte Schulung nötig. Dafür wird aber ein entwickeltes Spiel durch Einlegen und Messen sowohl der körperlichen Kraft und Gewandtheit, als auch der Berechnung und Gemüthsgegenwart einen wirklichen Genuß bereiten. Vorbedingung ist: dem Einzelnen muß zum Bewußtsein kommen, daß er nicht für sich, sondern für seine Partei zu spielen hat. Schnelle Läufer sind oft darum nur mäßige Barlauffspieler, weil sie sich einbilden, es käme für sie darauf an, eine günstige Gelegenheit zum Schläge abzuwarten und für sich auszunützen. Die ungeschulte Kraft unterliegt dann dem Zusammenspiel der Gegenseite.

Das Ziel der Entwicklung ist für die Partei immer der Schlag oder etwas Entsprechendes. Ihn für sich zu erhalten, darf aber nicht allein der Ehrgeiz des Einzelnen sein. Der Zweck seines Laufes ist vor allem, die vorgelaufenen Mitspieler zu decken und das Spiel der eignen Partei zu fördern, zu einer günstigen Entscheidung zu bringen; wer den entscheidenden Schlag führt, ist ein Bedenken untergeordneter Art. Die Betrachtung, wie das Spiel der Mitte mit dem der Seiten zusammenwirkt, wird das ergeben.

Bei einem guten Spiel muß die Deckung Zug auf Zug erfolgen. Sobald die Gegenpartei einen neuen Spieler vorschickt, muß auch die eigne Partei ziehen; es darf keine Unterbrechung, auch kein Lauern eintreten. Wer den Schlag verloren hat, kehrt sofort zurück. — Besondere Gründe können Ausnahmen bedingen.

Die Spieler müssen daran gewöhnt werden, keinen Augenblick zwecklos im Spielfeld zu bleiben. Es muß ihnen durchaus der bei Anfängern häufige Fehler abgewöhnt werden, wie gebannt stehen zu bleiben, wenn es scheint, als ob eine Spielentwicklung zum Abschluß kommt. Lieber zugreifen und alle Kräfte einlegen! Ein Spiel ist nie verloren, so lange nicht richtig geschlagen und gerufen ist. Ein überreilter Ruf, eine geschickte Wendung können jederzeit den Abschluß in Frage stellen und den frischen Läufern die Entscheidung zuwenden.

So ge spielt schult der Barmlauf die geistige und körperliche Spannkraft. Sieger wird, wer im entscheidenden Augenblick schnell den richtigen Entschluß faßt und ihn entschieden durchführt.

Würfelentscheidungslauf.

Von H. E. Neudeck, Dortmund.

Dieses Spiel wird deshalb so genannt, weil der Würfel den Lauf entscheidet. Das Spiel kann seiner Einfachheit wegen im Turnsaale sowie auf dem Turnplatz leicht zur Ausführung gelangen. Die Spielerzahl ist unbegrenzt. Der Würfel*,

* Der Würfel kann von E. Neudeck, Dortmund, Ardeystraße 103, bezogen werden.

welchen der Werfer vom Standmal aus wirft, ist 15 cm im □ gehalten; anstatt den Zahlen von 1—6 erhält derselbe nur schwarze und weiße Flächen. Die Abteilungen nehmen am Innenmale Aufstellung (Gesicht zu Gesicht). Der Würfel wird nach dem Rufe: „Achtung“! vom Male des Werfers aus geworfen. Zeigt die obere Fläche des Würfels schwarz an, so hat die zweite Abteilung sofort kehrt zu machen und wird dann so schnell wie möglich von der ersten Abteilung verfolgt, zeigt

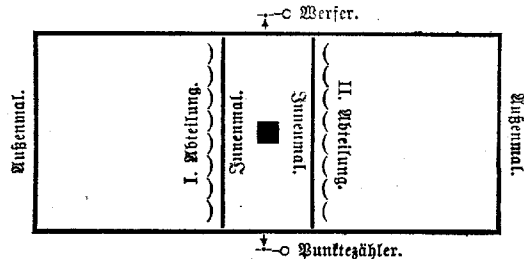


Fig. 66.

der Würfel weiß an, so geschieht dies von der ersten Abteilung und die zweite Abteilung verfolgt die Erste. Jeder Läufer ist bemüht einem Spieler der flüchtenden Abteilung einen Schlag mit der flachen Hand zu geben. Ist Letzteres gelungen, so ruft der Schläger „getroffen“. Der Geschlagene hat nun als Gefangener der anderen Partei anzugehören, werden mehrere bei einem Laufe geschlagen, so gelten für letztere dieselben Bestimmungen. Die Verfolgung darf nur bis zum Außenmal fortgesetzt werden, von letzterem kehrt dann jede Abteilung zum Innenmal zurück um von neuem das Spiel zu beginnen.

Bemerkungen für den Spielbetrieb.

1. Hat eine Abteilung bessere Läufer, so sind diese gleichmäßig zu verteilen.
2. Der Werfer hat auf Ordnung zu sehen und das Kommando zu übernehmen.
3. Um die Punkte genau aufzumotieren wird es angebracht sein

einen unparteiſchen, welcher am Spiel nicht beteiligt iſt, damit zu beauftragen.

4. Wenn bei einem Lauf weniger wie drei geſchlagen werden ſo bekommt die gewonnene Abtheilung 1 Punkt, bis 6 Treffer giebt es 3 Punkte, über 6 Treffer 5 Punkte. Iſt eine Abtheilung falſch gelaufen, ſo werden dafür 5 Punkte in Abzug gebracht.
5. Nach Schluß des Spieles ſind die Punkte der Abtheilungen zuſammenzuzählen, um feitzuſtellen, welche Abtheilung am beſten geſpielt hat.

Aufzug und Freiübungen

zum 2. Bezirks-Turnfeſte des 4. Bezirkes im 8. Kreiſe.

Aufzug.

Die Turner ziehen in einer Säule, aus Viererſtirreihen beſtehend bei b, Fig. 67 in den Uebungsraum nach der Mitte d, hier erfolgt abwechſelnder Schrägvorzug der Viererſtirreihen links und rechts nach den Ecken g und e. Von den Ecken aus ge-

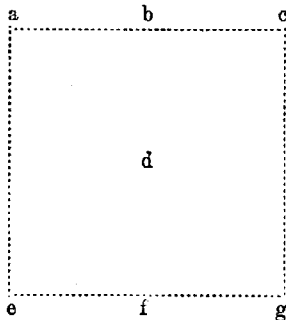


Fig. 67.

ſchieht Umzug links bezw. rechts bis zu dem Punkte b und dort Winkelzug links bezw. rechts mit Vereintigen zu Achterlinien über die Mitte d nach f.

Bei f tellen ſich die Achterlinien wieder in Säulen aus Viererſtirreihen beſtehend und ziehen dieſe im Umzug links bezw. rechts nach den Ecken c und a, wo Schrägrückzug nach der Mitte d ſtattfindet; Ueberſchreiten der Mitte abwechſelnd und Weiterziehen nach den Ecken e bezw. g. Von den Ecken e und g aus wieder Umzug rechts bezw. links bis zu dem Punkte b und dort wieder Winkelzug rechts bezw. links mit Vereintigen zu Achterlinien. Während des Vorwärtsgehens ſtrahlenförmiges Deſſnen der Säule nach außen zu ganzen Abſtand.

Der Abzug geſchieht in rückbewegender Form.

Freiübungen.

- a) 1. Vorhochſchwingen der Arme und Auslage links ſeitwärts.
2. Grundſtellung.
3. u. 4. Wibergleich.
5.—8. Wiederholung.
- b) 1. Seitſchwingen beider Arme nach rechts und Ausfall links ſeitwärts.
2. Grundſtellung.
3. u. 4. Wibergleich.
5.—8. Wiederholung.
- c) 1. Vorhochſchwingen der Arme und Auslage links ſeitwärts.
2. Seitſchwingen beider Arme nach rechts und Ausfall links ſeitwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
5.—8. Wibergleich.
- d) 1. Beugen der Arme vor der Bruſt und Auslage links ſeitwärts.
2. Grundſtellung.
3. u. 4. Wibergleich.
5.—8. Wiederholung.
- e) 1. Beugen der Arme vor der Bruſt und Auslage links ſeitwärts.
2. Schrägſeithochſtoßen des linken, Schrägſeitſtoßen des rechten Armes und Ausfall links ſeitwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
5.—8. Wibergleich.

- f) 1. Seitwärtschwingen der Arme und Auslage links seitwärts.
 2. Vorschwingen der Arme mit gleichzeitiger Viertel-Drehung links und Niederknieen rechts.
 3. u. 4. Rückbewegungen.
 5.—8. Widergleich.
 g) 1. Beugen der Arme vor der Brust und Auslage links seitwärts.
 2. Schrägleitthochstoßen des linken, Schrägseittiefstoßen des rechten Armes und Ausfall links seitwärts.
 3. Beugen der Arme vor der Brust mit gleichzeitiger Viertel-Drehung links und Niederknieen rechts.
 4.—6. Rückbewegungen.
 7.—12. Widergleich.
 h) 1. Vorschwingen der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung.
 2. Rumpfbeugen vorwärts.
 3. Seitwärtschwingen der Arme mit gleichzeitigem Rumpfstrecken, Viertel-Drehung links und Niederknieen rechts.
 4.—6. Rückbewegungen.
 7.—12. Widergleich.

Aufzug und Freiübungen

zum Turnfest des 3. Bezirks vom 3. Kreise
 am 13. u. 14. Juli 1902 in Hamburg.

Von H. Brauer.

Aufzug.

Die Turner ziehen in einer Säule, aus Stirnpaaren bestehend, bei b auf den Übungsplatz nach der Mitte g, hier erfolgt abwechselnd Schrägrück- und Vorzug links und rechts der Stirnpaare nach den Ecken c, a, n, l. Dort geschieht Schrägrückzug aller Säulen nach den Punkten f u. h und hier Winkelzug links bezw. rechts mit Vereinigen zu Viererlinien nach der Mitte g. Siehe Fig. 68. In der Mitte g teilen sich die Linien wieder in Säulen aus Stirnpaaren bestehend, um in Schrägrückzügen nach den Punkten d, e, i, k zu ziehen, bei den genannten Punkten geschieht wieder Schrägrückzug in der Weise wie Fig. 69 zeigt. In den Ecken erfolgt nochmals Schrägrückzug links

bezw. rechts nach den Punkten b u. m und dort wieder Winkelzug links bezw. rechts mit Vereinigen zu Viererlinien nach der Mitte g (siehe Fig. 69.) In der Mitte erfolgt abwechselnder Winkelzug links und rechts der Viererlinien nach den Punkten f u. h in der Weise wie Fig. 70 zeigt, bei f u. h wieder Winkelzug links bezw. rechts nach den Ecken und dort Schrägrückzug links

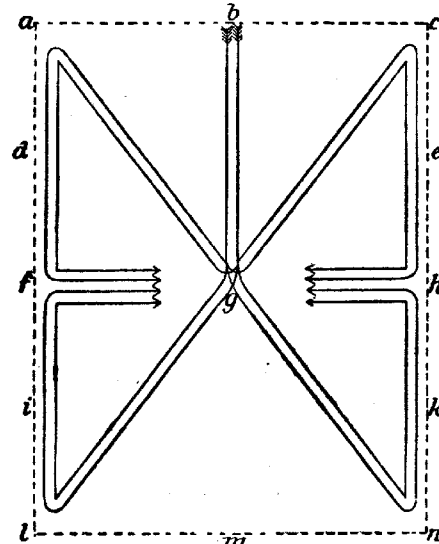


Fig. 68.

bezw. rechts wieder nach den Punkten f u. h. (Siehe Fig. 70.) Bei den Punkten f u. h angekommen, geschieht Schrägrückzug links bezw. rechts nach der Mitte g, mit Vereinigen zu Achterlinien. In der Mitte reihen sich die Achterlinien durch Winkelzug links bezw. rechts ein, um nach dem Punkte b, zu ziehen. Dort geschieht abwechselnder Gegenzug links und rechts der

Achterlinien und während des Weiterziehens strahlenförmiges
 Öffnen nach außen und innen zu ganzen Abstand. Siehe
 Fig. 71.

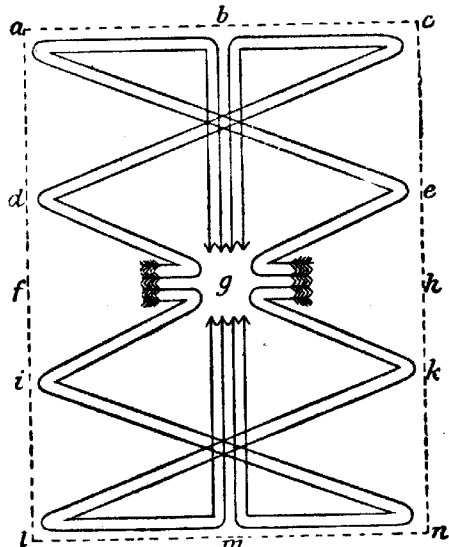


Fig. 69.

Kreilübungen.

A.

- a) 1. Beugen der Arme vor der Brust und Auslage links vorwärts.
2. Rückbewegung.
3. u. 4. Wibergleich.
- 5.—8. Wiederholung.
- b) 1. Beugen der Arme seitwärts (die Fingerspitzen berühren die Schultern) und Auslage links seitwärts.
2. Rückbewegung.

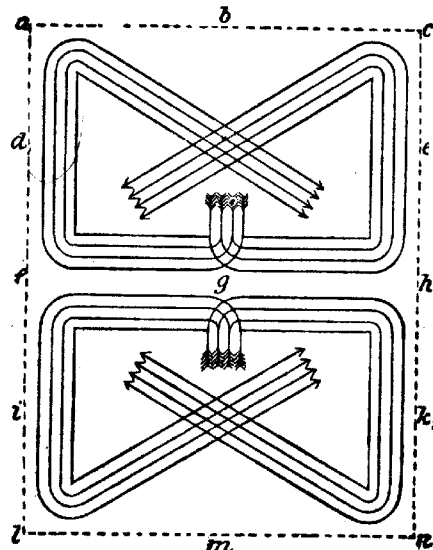


Fig. 70.

3. u. 4. Wibergleich.
- 5.—8. Wiederholung.
- c) 1. Kreuzen der Arme hinter den Rücken und Auslage links rückwärts.
2. Rückbewegung.
3. u. 4. Wibergleich.
- 5.—8. Wiederholung.
- d) 1. Heben des gebeugten linken Armes vor die Stirn, Legen des rechten Armes auf den Rücken und Seitstellen des linken Beines nach rechts (hinten vorbei).
2. Rückbewegung.
3. u. 4. Wibergleich.
- 5.—8. Wiederholung.

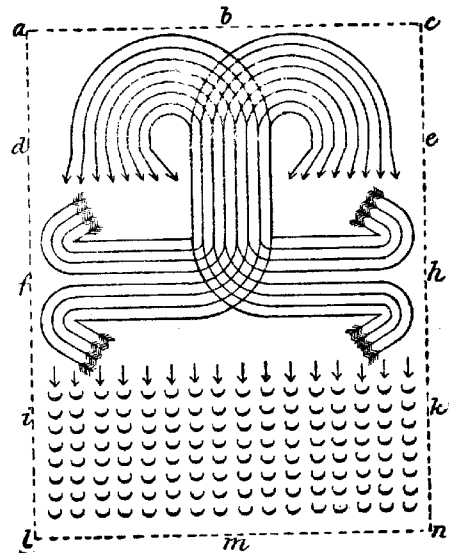


Fig. 71.
B.

- a) 1. Beugen der Arme vor der Brust und Auslage links vorwärts.
- 2. Rückstrecken der Arme und Ausfall links vorwärts.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- 9.—16. Wiederholung.
- b) 1. Beugen der Arme seitwärts (die Fingerspitzen berühren die Schultern) und Auslage links seitwärts.
- 2. Seitstrecken der Arme und Ausfall links seitwärts.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- 9.—16. Wiederholung.

- c) 1. Kreuzen der Arme hinter dem Rücken und Auslage links rückwärts.
- 2. Vorschwingen der Arme und Ausfall links rückwärts.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- 9.—16. Wiederholung.
- d) 1. Heben des gebeugten linken Armes vor die Stirn, Legen des rechten Armes auf den Rücken und Seitstellen des linken Beines nach rechts (hinten vorbei).
- 2. Schrägseitthochstrecken des linken, Schrägseittieffstrecken des rechten Armes und Ausfall links seitwärts.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- 9.—16. Wiederholung.

C.

- a) 1. Rückschwingen der Arme und Ausfall links vorwärts.
- 2. Vorschwingen der Arme und Kniebeugwechsel.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- 9.—16. Wiederholung.
- b) 1. Seitsschwingen der Arme und Ausfall links seitwärts.
- 2. Hochschwingen der Arme und Kniebeugwechsel.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- 9.—16. Wiederholung.
- c) 1. Vorschwingen der Arme und Ausfall links rückwärts.
- 2. Ab- und Rückschwingen der Arme und Ausfall links vorwärts.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- 9.—16. Wiederholung.
- d) 1. Schrägseitthochschwingen des linken, Schrägseittieffschwingen des rechten Armes und Ausfall links seitwärts.
- 2. Wechsel der Armhaltung und Ausfall rechts seitwärts.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- 9.—16. Wiederholung.

Laufzug und Freilübungen. Von G. Hochsburg, Kappel.

Aufzug.

Die Turner haben in einer Linie aus Achterstangenreihen bestehend, Aufstellung genommen und ziehen bei dem Punkte a der Fig. 72 in den Uebungsraum nach c, hier erfolgt Winkelzug links nach d. Sobald eine Achterreihe zwischen den Punkten

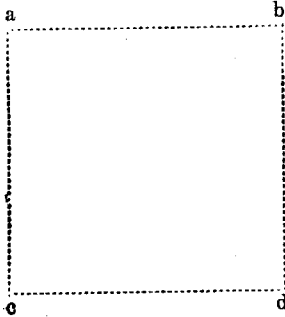


Fig. 72.

a—d angekommen ist, führt jeder einzelne Turner derselben eine Viertel-Drehung links zur Stinreihe aus, um als solche, und mit gleichzeitigem Öffnen nach links und rechts, nach der Grenzlinie a—b zu ziehen. Bei der Grenzlinie a—b wird dann von jeder einzelnen der acht Rotten Gegenzug links ausgeführt.

Freilübungen.

A.

- a) 1. Vorschwingen der Arme und Vorstellen links.
- 2. Hochschwingen der Arme und Viertel-Drehung rechts.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- b) 1. Seitlichschwingen der Arme und Seitstellen links.
- 2. Hochschwingen der Arme und Viertel-Drehung rechts.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.

- c) 1. Vorhochschwingen der Arme und Rückstellen links.
- 2. Vorwärtsab- und Rückschwingen der Arme und halbe Drehung links.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.

B.

- a) 1. Vorschwingen der Arme und Auslage links vorwärts.
- 2. Hochschwingen der Arme mit Viertel-Drehung rechts und gleichzeitigem Kniebeugwechsel.
- 3. Schlußtritt rechts mit gleichzeitiger tiefen Kniebeuge, Abschwingen der Arme und Stützen der Hände auf den Boden.
- 4. Rückstrecken des Körpers in den Biegestütz vorlings.
- 5.—8. Rückbewegungen.
- 9.—16. Wibergleich.
- b) 1. Seitlichschwingen der Arme und Auslage links seitwärts.
- 2. Vorschwingen der Arme mit gleichzeitiger Viertel-Drehung links und Kniebeugwechsel.
- 3. Schlußtritt rechts mit gleichzeitiger tiefen Kniebeuge, Abschwingen der Arme und Stützen der Hände auf den Boden.
- 4. Rückstrecken des Körpers in den Biegestütz vorlings.
- 5.—8. Rückbewegungen.
- 9.—16. Wibergleich.
- c) 1. Vorhochschwingen der Arme und Auslage links rückwärts.
- 2. Vorwärtsab- und Rückschwingen der Arme mit gleichzeitiger halber Drehung links und Kniebeugwechsel.
- 3. Schlußtritt rechts mit gleichzeitiger tiefen Kniebeuge, Vorwärtsabschwingen der Arme und Stützen der Hände auf den Boden.
- 4. Rückstrecken des Körpers in den Biegestütz vorlings.
- 5.—8. Rückbewegungen.
- 9.—16. Wibergleich.

C.

- a) 1. Tiefe Kniebeuge und Stützen der Hände auf den Boden
- 2. Rückstrecken des Körpers mit Seitgrätschen der Beine in den Biegestütz vorlings.
- 3. Rückbewegung zur Stellung 1.
- 4. Vorschwingen der Arme mit gleichzeitigem Kniebretzen und Auslage links vorwärts.

5. Hochschwingen der Arme und Viertel-Drehung rechts.
 6. Kreuzen der Arme hinter dem Kopfe und Kniebeugwechsel.
 7. Rückbewegung zur Stellung 5.
 8. Grundstellung.
 - 9.—16. Wibergleich.
- b)
1. Tiefe Kniebeuge und Stützen der Hände auf den Boden.
 2. Rückstrecken des Körpers mit Seitgrätschen der Beine in den Biegestütz vorlings.
 3. Rückbewegung zur Stellung 1.
 4. Seitischwingen der Arme mit gleichzeitigem Kniestrecken und Auslage links seitwärts.
 5. Vorschwingen der Arme und Viertel-Drehung links.
 6. Kreuzen der Arme vor der Brust und Kniebeugwechsel.
 7. Rückbewegung zur Stellung 5.
 8. Grundstellung.
 - 9.—16. Wibergleich.
- c)
1. Tiefe Kniebeuge und Stützen der Hände auf den Boden.
 2. Rückstrecken des Körpers mit Seitgrätschen der Beine in den Biegestütz vorlings.
 3. Rückbewegung zur Stellung 1.
 4. Vorhochschwingen der Arme mit gleichzeitigem Kniestrecken und Auslage links rückwärts.
 5. Vorwärtsab- und Rückschwingen der Arme mit halber Drehung links.
 6. Kreuzen der Arme hinter dem Rücken und Kniebeugwechsel.
 7. Rückbewegung zur Stellung 5.
 8. Grundstellung.
 - 9.—16. Wibergleich.

Aufzug und Erübungen
zum Bezirks-Turnfest des 2. Bezirkes im 5. Kreise.
Von K. Purfürst, Jena.

Aufzug.

Die Turner haben in einer Säule aus Stirnpaaren bestehend aufgestellt genommen, ziehen bei dem Punkte h der Fig. 73 in den Uebungsraum und halten Umzug links bis zu dem Punkte b, wo Winkelzug links nach der Mitte stattfindet.

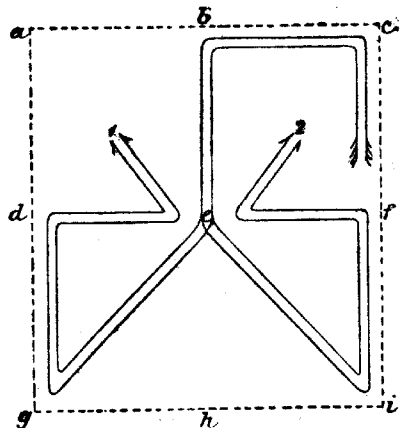


Fig. 73.

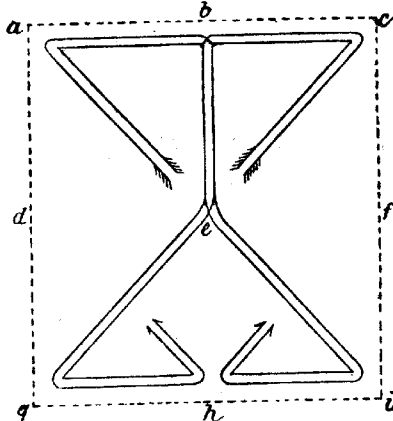


Fig. 74.

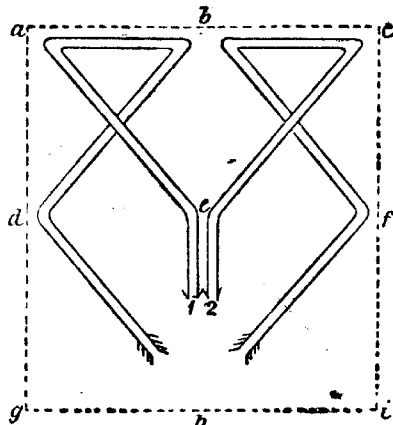


Fig. 75

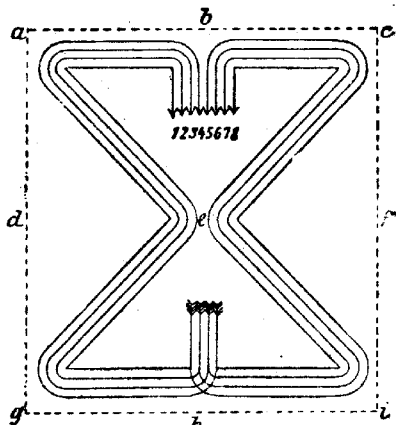


Fig. 76

Von der Mitte aus geschieht abwechselnder Schrägvorzug links und rechts der Paare nach den Ecken i und g, hier Schrägrückzug links bezw. rechts nach den Punkten f u. d und dort Winkelzug links bezw. rechts nach der Mitte e, von wo aus die Säulen wieder in Schrägrückzügen rechts bezw. links nach den Ecken o und a ziehen, Fig. 73. Von den Ecken c und a aus ziehen die Säulen in Schrägrückzügen links bezw. rechts, um sich bei dem Punkte b, durch Winkelzüge links bezw. rechts und durch Einreihen, wieder zu einer Säule aus Stirnpaaren bestehend zu vereinigen. (Siehe Fig. 74.) In der Mitte o an-

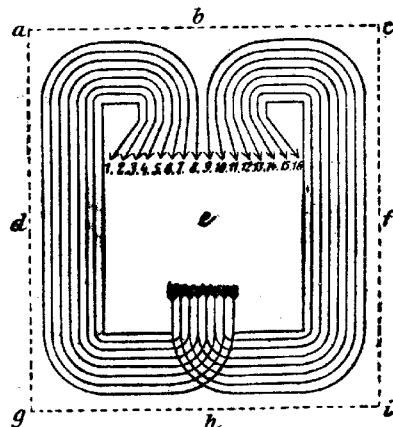


Fig. 77

gekommen erfolgt abermals abwechselnder Schrägvorzug links und rechts der Paare nach den Ecken i und g, hier Schrägrückzug rechts bezw. links nach dem Punkte h und dort Schrägrückzug rechts bezw. links nach den Punkten f und d, Fig. 74. Bei f und d erfolgt Winkelzug links bezw. rechts nach dem Punkte b, dort wieder Schrägrückzug rechts bezw. links nach den Ecken c u. a und dort abermals Schrägrückzug rechts bezw. links nach der Mitte e, wo durch Schrägvorzug in der Rich-

tung nach dem Punkte h ein Vereinigen zu einer Säule aus Viererlinien bestehend, stattfindet, Fig. 75. Bei dem Punkte h geschieht von den Viererlinien abwechselnder Winkelzug links und rechts nach den Ecken i und g, hier Schrägrückzug links bezw. rechts nach der Mitte e, dort wieder Winkelzug rechts bezw. links nach den Ecken c u. a und in diesen Ecken abermals Schrägrückzug links bezw. rechts nach dem Punkte b, wo durch Winkelzug nach der Mitte ein Vereinigen zu einer Säule aus Achterlinien bestehend stattfindet, Fig. 76. Von der Mitte aus zieht die Säule bis zu dem Punkte h, wo abwechselnder Winkel- und Umzug links und rechts von den Achterlinien ausgeführt wird, bei dem Punkte b erfolgt nochmals Winkelzug links bezw. rechts mit Vereinigen zu Sechzehnerlinien nach der Mitte e und während des Weiterziehens strahlenförmiges Deffnen nach außen zu ganzem Abstand, Fig. 77.

Freiübungen.

A.

- a) 1. Vorschwingen der Arme und Vorstellen links.
- 2. Hochschwingen der Arme.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- b) 1. Seitenschwingen der Arme und Seitstellen links.
- 2. Vorschwingen der Arme.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- c) 1. Zurückschwingen der Arme und Rückstellen links.
- 2. Vorhochschwingen der Arme.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.

B.

- a) 1. Vorschwingen der Arme und Auslage links vorwärts.
- 2. Seitenschwingen der Arme.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- b) 1. Seitenschwingen der Arme und Auslage links seitwärts.
- 2. Vorschwingen der Arme.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.

- e) 1. Vorhochschwingen der Arme und Auslage links rückwärts.
- 2. Seitenschwingen der Arme.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.

C.

- a) 1. Vorschwingen der Arme und Auslage links vorwärts.
- 2. Ab- und Rückschwingen der Arme und Kniebeugwechsel.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- b) 1. Seitenschwingen beider Arme nach links und Auslage links seitwärts.
- 2. Seitenschwingen beider Arme nach rechts und Kniebeugwechsel.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- c) 1. Vorhochschwingen der Arme und Auslage links rückwärts.
- 2. Ab- und Rückschwingen der Arme und Kniebeugwechsel.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.

D.

- a) 1. Beugen der Arme zum Stoß und Auslage links vorwärts.
- 2. Schrägvorhochstoßen des linken, Schrägrücktieffstoßen des rechten Armes und Ausfall links vorwärts.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- t) 1. Beugen der Arme zum Stoß und Auslage links seitwärts.
- 2. Schrägseitthochstoßen des linken, Schrägseittieffstoßen des rechten Armes und Ausfall links seitwärts.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- o) 1. Beugen der Arme hinter dem Rücken und Auslage links rückwärts.
- 2. Heben des gebeugten linken Armes über den Kopf und Ausfall links rückwärts.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.

Aufzug und Stabübungen

zum Bezirks-Turnfeste des 3. Bezirkes im 11. Kreise.

Von F. Algermiffen, Hannover.

Aufzug.

Die aus Stabpaaren bestehende Säule der Turner zieht bei dem Punkte h der Fig. 78 in den Hebungsbraum nach der Mitte o, wo sich dieselbe teilt und die linken Glieder im Winkelzuge links nach dem Punkte d, die rechten Glieder im Winkelzuge rechts nach dem Punkte f ziehen, dort erfolgt wieder Winkelzug rechts bezw. links nach den Ecken a und c und in den Ecken Schrägrückzug rechts bezw. links — mit abwechselnden Ueberschreiten der Mitte — nach den Ecken i und g. (Siehe Fig. 78.) Von den Ecken i u. g aus wenden sich die Kotten

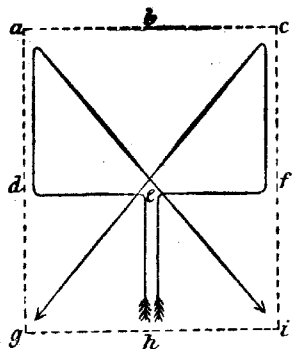


Fig. 78.

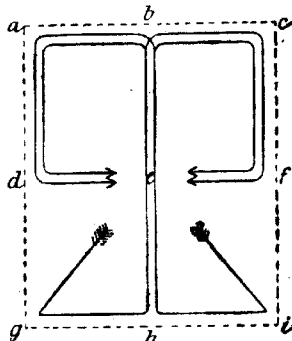


Fig. 79.

im Schrägrückzuge rechts bezw. links nach dem Punkte h um sich dort durch Winkelzug rechts bezw. links wieder zu Paaren zu vereinigen und über die Mitte o nach dem Punkte b zu ziehen. (Siehe Fig. 79.) Bei dem Punkte b geschieht abwechselnder Winkel- und Umzug der Paare bis zu den Punkten d und f, hier Winkelzug links bezw. rechts nach der Mitte o und dort wieder Winkelzug rechts bezw. links mit Ver-

einigen zu Viererlinien nach dem Punkte h. (Siehe Fig. 80.) Bei dem Punkte h erfolgt von den Viererlinien abwechselnder Winkel- und Umzug links und rechts bis zu dem Punkte b, Fig. 80 und hier nochmals Winkelzug links bezw. rechts mit

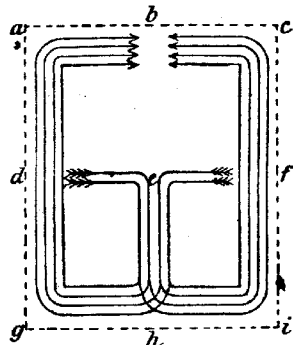


Fig. 80.

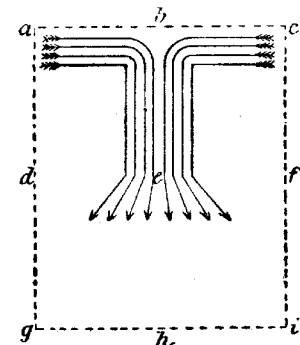


Fig. 81.

vereinigen zu Achterlinien nach der Mitte o, von der Mitte o aus geschieht strahlenförmiges Öffnen der Säule zu zwei Schritt Abstand in der Weise wie Fig. 81 zeigt.

Stabübungen.

Der Stab befindet sich in der Liefhaltung vorlings:

- a) 1. Seitsschwingen des Stabes nach rechts zur wagerechten Haltung und Seitstellen links.
- 2. Seitstoßen des Stabes nach links und Ausfall links seitwärts.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- b) 1. Vorschwingen des Stabes mit gleichzeitigem Umlegen desselben links (rechter Arm oben) und Vorstellen links.
- 2. Umlegen des Stabes rechts (linker Arm oben) und Ausfall links rückwärts.
- 2. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.

- c) 1. Seithochschwingen des Stabes rechts in die senkrechte Haltung und Ausfall links seitwärts.
- 2. Seitshwingen des Stabes nach links in die wagerechte Haltung und Kniebeugwechsel.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- d) 1. Vorhochschwingen des Stabes und Seitstellen des linken Beines nach rechts (vorn vorbei).
- 2. Vorschwingen des Stabes und Kumpfbeugen vorwärts.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- e) 1. Vorschwingen des Stabes und Seitstellen links.
- 2. Ueberheben des Stabes in die schräge Haltung hinter dem Rücken (rechter Arm gebeugt, linker gestreckt) mit gleichzeitiger Viertel-Drehung rechts und Ausfall rechts vorwärts.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- f) 1. Vorhochschwingen des Stabes und Ausfall links vorwärts.
- 2. Abwärtsstrecken der Arme zur wagerechten Haltung des Stabes hinter dem Körper mit gleichzeitiger halben Drehung rechts und Kniebeugwechsel.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- g) 1. Vorschwingen des Stabes mit gleichzeitigem Umlegen desselben rechts (linker Arm oben) und Seitstellen des linken Beines nach rechts (vorn vorbei).
- 2. Zurückdrehen mit gleichzeitigem Schrägvorhochschwingen des Stabes, halbe Drehung rechts und Ausfall rechts vorwärts.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.

Übungen zur Fahnenweiche des Arbeiter-Turnvereins in Gaisburg, 10. Kreis.

Von G. Käfer, Gaisburg.

Aufzug.

Die Turner haben in einer Pflanzenreihe Aufstellung genommen, ziehen bei dem Punkte b der Fig. 82 in den Übungsraum und halten Umzug links bis h, wo Winkelzug links nach der Mitte e stattfindet; in der Mitte e erfolgt abwechselnder Winkelzug links und rechts nach den Punkten d u. f. (Siehe Fig. 82.) Von hier aus ziehen die Turner im Schrägrückzuge links bzw. rechts nach dem Punkte h (Fig. 83) und nachdem im Schrägrückzuge links bzw. rechts mit Vereinen zu Paaren nach der Mitte e, wo abwechselnder Schrägvorzug links und

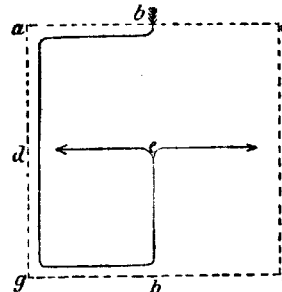


Fig. 82.

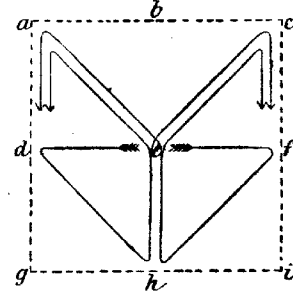


Fig. 83.

rechts der Paare nach den Ecken a und c stattfindet, Fig. 83. In den Ecken angekommen wenden sich die Säulen in Schrägrückzügen links bzw. rechts nach den Punkten d u. f und von dort aus in Winkelzügen links bzw. rechts nach der Mitte e, von wo aus ein Ziehen auf Kreisbahnen links bzw. rechts in der Weise stattfindet, wie Fig. 84 zeigt. In der Mitte wieder angekommen teilen sich die Säulen und ziehen die linken Glieder (Rotten) in Winkelzügen links, die rechten Glieder in Gegenzügen rechts nach den Ecken e, g, a, i in der Weise wie Fig. 85 veranschaulicht. Von den Ecken aus ziehen die Rotten einmal

auf elyptenförmigen Bahnen links herum, so wie Fig. 86 zeigt. In den Ecken wieder angekommen geschieht dann Winkel- resp. Gegenzug links bezw. rechts nach den Punkten b u. h (Fig. 87) und dort Winkelzug links bezw. rechts mit Wiedervereinigen zu

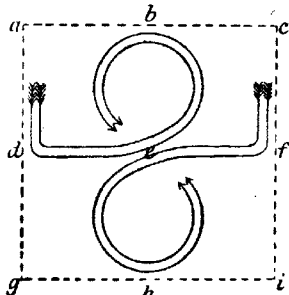


Fig. 84

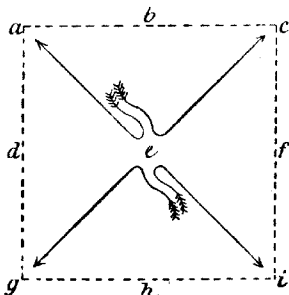


Fig. 85.

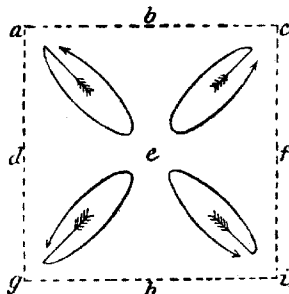


Fig. 86.

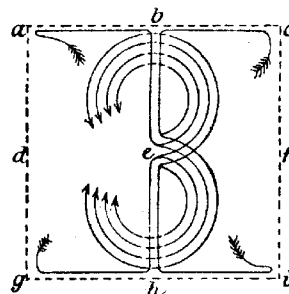


Fig. 87.

Säulen aus Paaren bestehend, nach der Mitte e. In der Mitte erfolgt nochmals Winkelzug links bezw. mit Vereinigen zu Viererlinien. Sofort nach dem Vereinigen findet abwechselnder Kreisumzug links und rechts der Viererlinien in der Weise statt, wie Fig. 87 zeigt. In der Mitte wieder angekommen

bereinigen sich die Viererlinien zu Achterlinien und während des Weiterziehens in der Richtung nach dem Punkte f, öffnet sich die Säule strahlenförmig nach links und rechts zu ganzen Abstand.

Stabübungen.

A.

Aus der Tiefhaltung vorlings:

- a) 1. Vorschwingen des Stabes.
2. Hochschwingen des Stabes.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Widergleich.
- b) 1. Vorhochschwingen des Stabes.
2. Seitlichschwingen des Stabes nach links in die wagerechte Haltung.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Widergleich.
- c) 1. Vorhochschwingen des Stabes.
2. Vorschwingen mit gleichzeitiger Viertel-Drehung rechts des Stabes um dessen Mitte zur senkrechten Haltung vor dem Körper (linke Hand oben).
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Widergleich.
- d) 1. Vorschwingen des Stabes.
2. Hochschwingen des Stabes in die schräge Haltung (linker Arm seitgestreckt, rechter über dem Kopfe gebeugt).
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Widergleich.

B.

- a) 1. Vorhochschwingen des Stabes und Vorstellen links.
2. Vorschwingen und sofort Auflegen des rechten Stabendes auf die linke Schulter (linker Arm vorge Streckt, rechter gebeugt, Stab wagerecht nach vorn gerichtet) und Schluss tritt rechts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Widergleich.
- b) 1. Seitlichschwingen des Stabes nach rechts in die wagerechte Haltung und Seitstellen links.

- 2. Schrägseithochstrecken des linken Armes rechts, Beugen des rechten Armes zur senkrechten Haltung des Stabes und Schlußtritt rechts.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- c) 1. Ueberhängen des Stabes in die schräge Haltung hinter dem Rücken (linker Arm über den Kopf gebeugt rechter schräg rückwärts gerichtet) und Rückstellen links.
- 2. Ueberheben des Stabes in die senkrechte Haltung an der rechten Seite (rechter Arm abwärts gestreckt, linker vor der Brust gebeugt) und Schlußtritt rechts.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.

C.

- a) 1. Ueberheben des Stabes in die wagerechte Haltung hinter dem Nacken und Auslage links vorwärts.
- 2. Ueberheben des Stabes nach vorn und sofort Seithochschwingen desselben links in die senkrechte Haltung mit gleichzeitigem Schlußtritt rechts und tiefer Kniebeuge.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- b) 1. Seitsschwingen des Stabes nach rechts in die wagerechte Haltung und Auslage links seitwärts.
- 2. Vorschwingen und sofort Viertel-Drehung des Stabes rechts zur senkrechten Haltung desselben vor dem Körper (linke Hand oben) mit gleichzeitiger Viertel-Drehung links, Schlußtritt rechts und tiefe Kniebeuge.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- c) 1. Vorschwingen und sofort Auflegen des rechten Stabendes auf die linke Schulter (linker Arm vorgestreckt, rechter gebeugt, Stab wagerecht nach vorn gerichtet) und Auslage links rückwärts.
- 2. Hochschwingen des Stabes in die schräge Haltung (rechter Arm seitgestreckt, linker über dem Kopf gebeugt) mit gleichzeitiger halben Drehung links, Schlußtritt rechts und tiefer Kniebeuge.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.

D.

- a) 1. Vorschwingen und sofort Unterlegen des rechten Stabendes unter die linke Schulter (Stab wagerecht nach vorn gerichtet) und Ausfall links vorwärts.
- 2. Ueberheben des Stabes in die schräge Haltung hinter dem Rücken (linker Arm gestreckt, rechter über dem Kopf gebeugt) und Kniebeugewechsel.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- b) 1. Schrägseithochschwingen des Stabes rechts und Ausfall links seitwärts.
- 2. Hochschwingen des Stabes in die schräge Haltung über dem Kopfe (linker Arm seitgestreckt, rechter über dem Kopfe gebeugt) mit gleichzeitiger Viertel-Drehung links und Ausfall rechts seitwärts.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- c) 1. Ueberheben des Stabes in die wagerechte Haltung hinter dem Nacken und Ausfall links rückwärts.
- 2. Ueberheben des Stabes nach vorn und sofort Unterlegen des rechten Stabendes unter die linke Schulter mit gleichzeitigem Schlußtritt rechts und Kumpfbeugen vorwärts.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.

Übungen an drei Geräten.
 Von G. Käfer, Gaisburg.



- | | | |
|---|---|--|
| Pferd (seit). | Barren (sprunghoch). | Barren (seit). |
| 1. Sprung in den freien Stütz, Nieder sprung. | 1. Sprung in den Streckhang, Nieder sprung. | 1. Sprung i. d. Seitliegestütz vorläng. i. d. Mitte d. Barrens, Niederspr. |

Pferd (seit).

- 2. wie 1., dann Ueberhoden links i. d. Seitstüg auf d. linken Schenkel, Spreizabstigen r.
- 3. wie 1., dann Einspreizen links und rechts in d. Seitstüg rücklings, Einspreizen links und rechts rückwärts in d. Seitstüg vorlings, Niedersprung m. Viertel-Drehung rechts in d. Querstand seitlings l. an der linken Pferdseite.
- 4. wie 1., dann Vor- u. Zurückschwung links, Vor- und Zurückschwungen rechts u. Niedersprung in d. Seitstand vorlings, sofort Wende l. in den Querstand seitlings rechts.
- 5. wie 1., dann Kreispreizen des linken Beines r., Kreispreizen des rechten Beines l. in den Seitstand vorlings, Flanke rechts in d. Seitband rücklings.

Hack (Sprunghoch).

- 2. wie 1., dann Heben d. Körpers in den Knielehang am linken Knie neben der l. Hand, zurück u. Niedersprung.
- 3. wie 2., aber dem Knielehang folgt Wellaufschwung vorw., Zurückpreizen links und Unterschwingung ab.
- 4. Schwingen im Streckhang, Wellaufschwung links neben der linken Hand, Zurückpreizen links und Unterschwingung ab.
- 5. Schwingen im Streckhange, Spitze in d. Stüg, freier Felgumschwung vorlings rückwärts und Flanke links.

Farren (seit).

- 2. wie 1., dann Viertel-Drehung rechts i. d. Außenquerstüg auf dem linken Schenkel, Niedersprung.
- 3. wie 1., dann Ueber- u. Zurückpreizen links u. rechts, Niedersprung m. Viertel-Drehung rechts in den Außenquerstand seitlings links.
- 4. wie 2., aber dem Außenquerstüg auf d. linken Schenkel folgt Viertel-Drehung links m. Ueberpreizen r. über beide Holme in d. Seitstüg quergrätisch, Spreizabstigen links in d. Außenständer rücklings.
- 5. Sprung in den Seitstügel vorlings, Kreispreizen d. l. Beines r., Ueberpreizen r. über den naheren Holm m. Viertel-Drehung links u. sogleich Ueberpreizen desselben Beines über den

Pferd (seit).

- 6. wie 1., dann Flanke links in d. Seitstüg rücklings im Sattel, Einspreizen links rückwärts unter der rechten Hand hinweg, Auspreizen r. rückwärts in d. Seitstand vorlings, Hocke über das Pferd in d. Seitstand rücklings.
- 7. wie 1., dann Hocke in d. Seitstüg rücklings, Flanke links rückwärts in d. Seitstüg vorlings, Vor- u. Zurückschwungen rechts sofort Kreispreizen d. rechten Beines rechts, Kreispreizen des l. Beines links, Kehre nach rechts in den Querstand seitlings rechts an d. rechten Pferdseite.

Hack (Sprunghoch).

- 6. Schwungstemma in den flüchtigen Stüg, Felgumschwung vorlings rückwärts und Flanke links.
- 7. Schwungstemma in d. Streckstüg, Spitze aus dem Stüg, Felgumschwung vorlings rückwärts und Hocke über die Stange in den Seitstand rücklings.

Farren (seit).

- entfernter. Holm in den Grätisch vor den Händen, Ein- und Rückschwung in den Außenquerstüg auf d. linken Schenkel u. rechten Holme, Niedersprung in den Außenquerstand seitlings l.
- 6. Sprung in den Seitstüg vorlings Wende links in d. Oberarmhang, Spitze i. d. Streckstüg, Vorschwung in d. Außenquerstüg auf dem linken Schenkel u. recht. Holme, Kehrabstigen links mit Viertel-Drehung l. in d. Außenständer rücklings.
- 7. wie 6. bis in den Oberarmhang, dann Spitze in d. Außenquerstüg auf d. l. Schenkel u. rechten Holme, Kehrabstigen links mit halber Drehung links in den Außenquerstand seitlings links.

