

Reigenartiger Aufzug mit Fackeln für Turnerrinnen.

Von G. Käfer, Gaisburg.

Die durch vier teilbare beliebige Anzahl der Turnerrinnen zieht in Flankenreihe bei dem Punkte a der Fig. 88 in den Saal und hält Umzug links bis b, woselbst Winkelzug links nach der Mitte e und dort abwechselnder Winkelzug links und rechts nach den Punkten f u. d stattfindet (Fig. 88) bei genannten Punkten geschieht wieder Winkelzug rechts bzw. links nach den Ecken i u. g, von den Ecken aus erfolgt Schrägrückzug nach der Mitte e und weiter nach den Ecken a u. c. (Siehe Fig. 88.) In den Ecken a u. c geschieht Schrägrückzug rechts

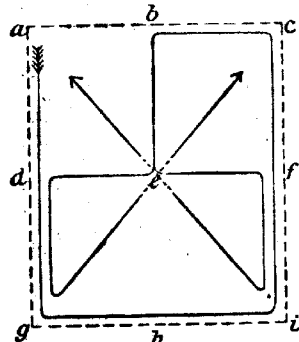


Fig. 88.

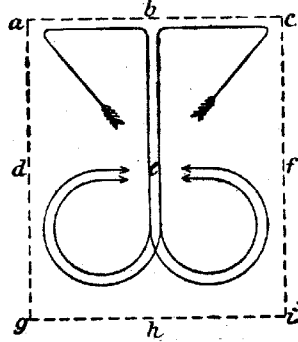


Fig. 89.

bzw. links nach dem Punkte b und dort Winkelzug rechts bzw. links mit Vereinen zu einer Säule aus Paaren bestehend nach der Mitte e (Fig. 89). Von der Mitte aus findet abwechselnder Kreisumzug von den Paaren links und rechts in der Weise statt, wie Fig. 89 zeigt. Nach dem Kreisumzuge reihen sich die Paare wieder abwechselnd hintereinander um in der Richtung nach dem Punkte h zu ziehen, dort teilt sich die Säule und ziehen die linken Glieder auf der Umzugsbahn links herum bis zu dem Punkte f, die rechten Glieder auf der Umzugsbahn rechts herum bis zu dem Punkte d. (Siehe Fig. 90.)

Bei den genannten Punkten geschieht Winkelzug links bzw. rechts nach der Mitte e und dort wieder Winkelzug rechts bzw. links mit Vereinen zur Säule in der Weise wie Fig. 90 veranschaulicht; zugleich nach dem Vereinen zu Paaren findet von denselben abwechselnder Schrägvorzug links und rechts nach den Ecken a u. c statt; in den Ecken geschieht nochmals Schrägrückzug rechts bzw. links nach dem Punkte b und dort Winkelzug rechts bzw. links mit Vereinen zur Säule aus Viererlinien bestehend nach der Mitte e. (Siehe Fig. 90.) Kurz nach dem Vereinen öffnet sich die Säule strahlenförmig nach links und rechts zu zwei Schritt Abstand in der Weise

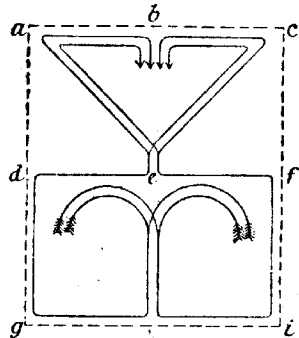


Fig. 90.

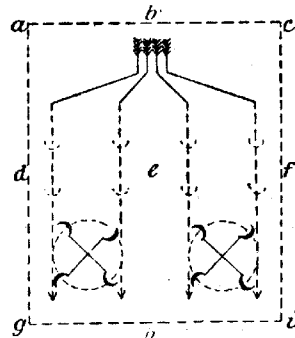


Fig. 91.

wie bezügliche Zeichnung in Fig. 91 zeigt. Haben alle Turnerrinnen diese Stellung eingenommen, so zählt der Leiter acht Takte, in welchen von jeder einzelnen Turnerin Achtel- bzw. Dreiachtel-Drehungen links und rechts ausgeführt wird um zu Vieren kleine Sterne zu bilden. (Siehe bezügliche Stellung in Fig. 91.) In weiteren 32 Zeiten wird zweimal rechts um die Mitte dieser Sterne geschwenkt. (Hierbei werden die die Fackeln tragenden rechten Arme seitgestreckt und die Fackeln kreuzweise übereinander gelegt.) Nach dem Schwanken im Stern drehen sich die Turnerrinnen in vier Zeiten nach der Grenzlinie a—b—c um und es erfolgt dem Aufzug rückbewegend entsprechend, der Abzug.

Dekorations-Frei- und Stabübungsreigen.

Von G. Kanft, Chemnitz.

Dieser Reigen wird von 16 Turnern und 16 Turnerinnen ausgeführt. Sämtliche Teilnehmer sind weiß gekleidet und mit roten Schärpen versehen. Die Hälfte Turner tragen Eisenstäbe, welche mit roten und weißen Papierstreifen spiralförmig umwickelt sind. In der Beschreibung des Reigens sind die acht Turner mit Eisenstäben als I und in den Figuren durch dieses Zeichen I, die anderen acht Turner als II und in den Figuren durch dieses Zeichen II bezeichnet. Die eine Hälfte der Turnerinnen tragen ganze Reifen deren Durchmesser 40 cm beträgt, die andere Hälfte der Turnerinnen ist mit halben Reifen versehen, die im Bogen 150 cm messen. Die ganzen und halben Reifen werden aus starkem Draht hergestellt und mit Papier-Eichenlaubguirlanden umwickelt. In der Beschreibung des Reigens sind die acht Turnerinnen mit ganzen Reifen als I. und in den Figuren mit I bezeichnet, die anderen acht Turnerinnen mit halben Reifen sind als II. und in den Figuren durch dieses Zeichen II erkenntlich. Wenn nichts anderes bemerkt ist, tragen die Turner die Stäbe an der rechten Schulter, die Turnerinnen die Reifen mit leicht gebogenen Armen über dem Kopfe.

Aufzug.

Die Aufstellung der Teilnehmer erfolgt in einer Säule aus Eilenpaaren bestehend und zwar so: Als erstes Paar zwei Turnerinnen mit ganzen Reifen, als zweites Paar zwei Turner mit Eisenstäben, als drittes Paar zwei Turnerinnen mit halben Reifen und als viertes Paar zwei Turner ohne Stäbe u. s. f.

Bei dem Punkte h betritt die Säule den Übungsraum und zieht nach der Mitte e, Fig. 93. Hier angekommen machen alle linksstehenden Turnerinnen mit ganzen Reifen Schrägvorzug links, alle rechtsstehenden Schrägvorzug rechts. Alle linksstehenden Turnerinnen mit halben Reifen Schrägrückzug links, alle rechtsstehenden Schrägrückzug rechts nach den Ecken a, c, g, i. Alle linksstehenden Turner Winkelzug links bis d, alle rechtsstehenden Winkelzug rechts bis f (siehe Fig. 93). Von den Ecken aus ziehen alle Turnerinnen im Schrägrückzuge links bzw. rechts nach den Punkten b und h, alle Turner im ab-

abwechselnden Winkelzuge links und rechts nach den Ecken (siehe Fig. 94). Bei b und h vereinigen sich die Turnerinnen durch Winkelzug nach der Mitte e zu Paaren und die Turner ziehen im Schrägrückzug links bzw. rechts nach der Mitte, Fig. 95.

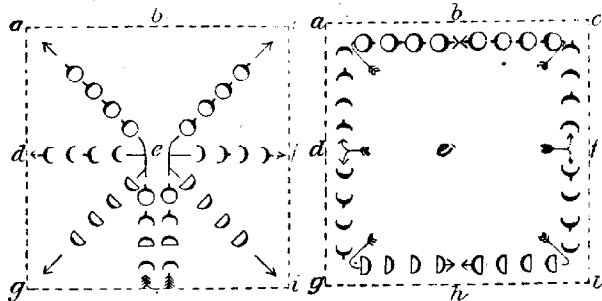


Fig. 93.

Fig. 94.

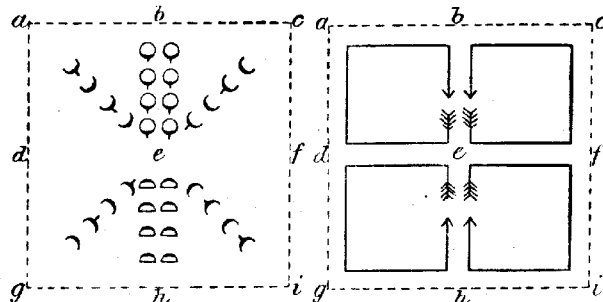


Fig. 95.

Fig. 96.

Von hier aus zieht jede einzelne Kette der Turnerinnen einmal auf der Bahn eines Vierecks in der Weise wie Fig. 96 zeigt. Die Turner gehen so lange am Ort bis die letzten Turnerinnen bei e angekommen sind und in der Mitte ein freies Übungsfeld entsteht

Dann führt die 1. u. 2. Rotte der Turner Schrägrückzug, die 3. u. 4. Rotte Schrägvorzug nach dem Punkte b aus, wobei sich die 3. u. 4. abwechselnd hinter die 1. u. 2. reihen. (Siehe Fig. 97). Die Gasse ist so groß zu lassen, daß die von b u. n kommenden Turnerinnen bequem durchkönnen, Fig. 97. Bei dem Punkte b teilt sich die Säule der Turner wieder und ziehen die linken Glieder im Halbkreis links, die rechten Glieder im Halbkreis rechts herum, sodas ein ganzer Kreis entsteht; sowie der Kreis geschlossen ist führen alle Viertel-Drehung nach der Kreismitte aus zur Stellung, wie Fig. 98 zeigt. Nachdem die Turnerinnen die Bahnen im Viereck durchschritten haben, teilen sich die Säulen in der Mitte e wieder durch abwechselnden

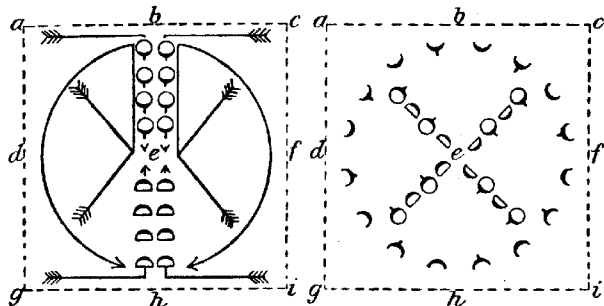


Fig. 97.

Fig. 98.

Schrägrück- und Vorzug der linken Glieder links, der rechten Glieder rechts und zwar so, daß zuerst das erste Paar der I. Schrägrückzug links bezw. rechts nach den Ecken a und c ausführt, dann das erste Paar der II. diesem im Schrägvorzuge folgt, hierauf zieht das zweite Paar der I. im Schrägvorzuge links bezw. rechts nach den Ecken i und g und diesem folgt wieder das zweite Paar der II. im Schrägrückzuge u. s. w. Alle Turnerinnen rechts um zu Stellung wie Fig. 98 veranickendicht

Reigen.

I. Teil.

Turner I. A

1. Zeit: Vorhochschwingen d. Stabes u. Rückstellen links bis 4. Zeit verweilen.
5. Zeit: Vorschwingen mit gleichzeitigem Umlegen d. Stabes rechts (linker Arm oben) halbe Drehung links und Beugen des linken Kniees zur Ausfallstellung bis zur 8. Zeit verweile.
9. Zeit: Rückbewegung zu ersten Stellung, bis zur 12. Zeit verweilen.
13. Zeit: Grundstellung, I. 3 zur 16. Zeit verweile
- 17.—32. Zeit: Wibergeleid,
- 33.—36. Zeit: Vier Schr r rückwärtsgehen.
- 37.—40. Zeit: Vier Schritte am Ort.
41. Zeit: Senten des Stabe nach vorn in die wage rechte Haltung (der Sta ist nur mit der rechten Hand an einem Ende gefast) bis 44. Zeit verweilen.
45. Zeit: Umlegen d. Stabes nach vorn mit Ausfall r. vorwärts, bis zur 48. Zeit verweilen.
49. Zeit: Ausfall links vorwärts mit Zurückdrehen und Loslassen des Stabes, Seben des abenaten linken

Turner II. —

1. Zeit: Vorschwingen der Arme und tiefe Kniebeuge, bis zur 4. Zeit verweilen.
5. Zeit: Stütz d. Hände auf den Boden u. sofort Rückstrecken des Körpers in den Biegestütz vorlings, bis zur 8. Zeit verweilen.
- Zeit: Rückbewegung zu 2. Stellung, bis zur 11. Zeit verweilen.
13. Zeit: Grundstellung, bis zur 16. Zeit verweilen.
- 17.—32. Zeit: Wiederholung.
- 33.—36. Zeit: Vier Schritte rückwärtsgehen.
- 37.—40. Zeit: Vier Schritte zu Ort.
- 41.—44. Zeit: Nachis vdrreten mit vier Schritten vor d. I. (Gesicht zu Gesicht) und Erfassen des freien Stabendes der I. mit der rechten Hand.
45. Zeit: Umlegen des Stabes durch Vorstrecken d. rechten Armes und Auslage links rückwärts bis zur 48. Zeit verweilen.
49. Zeit: Entreifen d. Stabes aus den Händen der I. und Niederstellen desselben: an die rechte Seite mit gleichzeitigem Ausfall r. rückwärts, Rumpfbeugen

Armes über den Kopf zur Deckung u. Ausholen zum Speichieb rechts, bis zur 52. Zeit verweilen.

53. Zeit: Grundstellung bis zur 56. Zeit verweilen.

57.—60. Zeit: Platzwechsel der I. u. II. in vier Schritten mit Wiedererfassen des Stabes rechts an dem freien Ende.

61.—72. Zeit: Wüdergleich.

73.—80. Zeit: Acht Schritte vorwärts mit gleichzeitigen halben Drehungen links bei dem ersten und achten Schritt zur Stellung wie Fig. 99 zeigt.

In diesen 80 Zeiten in denen die Turner die Stabübungen geturnt haben, gelangt von den Turnerinnen folgendes zur Ausführung:

Turnerinnen I. ♂

In 32. Zeiten: Schwanken mit den II. Turnerinnen gemeinschaftlich im vierstrahligen Stern rechts um dessen Mitte u. Zusammenfassen der Paare mit den inneren Händen zum Thor in der 32. Zeit. In den nächsten 32. Zeiten findet eine weitere ganze Schwankung in dieser Form rechts um die Mitte des Sternes und in weiteren 4 Zeiten noch eine Achtel-Schwankung statt. Vier Zeiten am Ort mit gleichzeitiger

rechts seitwärts u. Heben des gebeugten linken Armes zur Deckung über den Kopf, bis zur 52. Zeit verweilen.

53. Zeit: Grundstellung, bis zur 56. Zeit verweilen.

57.—60. Zeit: Platzwechsel der II. u. I. in vier Schritten mit Senken des Stabes nach vorn in die wüderrechte Haltung.

61.—72. Zeit: Wüdergleich.

73.—80. Zeit: Acht Schritte vorwärts zur Stellung wie Fig. 99 zeigt.

Turnerinnen II. ♀

In 32 Zeiten: Schwanken mit den I. Turnerinnen gemeinschaftlich im vierstrahligen Stern rechts um dessen Mitte mit gleichzeitiger halben Drehung links in der 32. Zeit. (Die der Sternmitte zunächst stehenden Turnerinnen fassen außerdem noch mit den linken Händen zusammen.) In den nächsten 32 Zeiten Schwanken die inneren vier Turnerinnen je zweimal links und zweimal rechts um die Stern-

viertel-Drehung links in der vierten Zeit = 72 Zeiten. In der 73.—80. Zeit: Gehen die Vornstehenden vier Schritte vorwärts und vier Schritte am Ort und die Hintenstehenden reihen sich rechts neben dieselben zur Stellung wie Fig. 99 zeigt.

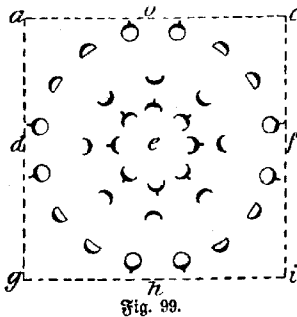


Fig. 99.

mitte. (Nach dem zweiten Male links Schwanken führt jede einzelne halbe Drehung links aus.) Die in den Thoren stehenden Turnerinnen (äußeren) Schwanken in denselben 32 Zeiten einmal links um die Sternmitte. In der 32. Zeit alle Viertel-Drehung links bzw. rechts um. (Gesicht nach außen) = 64 Zeiten.

65.—68. Zeit: Vier Schritte vorwärts.

69.—72. Zeit: Vier Schritte am Ort. In der 73.—80. Zeit: Gehen die Vornstehenden vier Schritte vorwärts und vier Schritte am Ort und die Hintenstehenden reihen sich rechts neben dieselben zur Stellung wie Fig. 99 zeigt.

II. Teil.

Turner I. ♂

1. Zeit: Erfassen des Stabes mit der linken Hand am oberen Ende kammgrißs.
2. Zeit: Winden links mit gleichzeitigem Ueberführen des Stabes in die senkrechte Haltung des Stabes an die linke Seite (rechter Arm über den Kopf) und Rückstellen links, bis zur 4. Zeit verweilen.
5. Zeit: Schrägvorhochstoßen

Turner II. ♀

1. Zeit: Seitsschwingen der Arme und tiefe Kniebeuge, bis zur 4. Zeit verweilen.
5. Zeit: Stütz der Hände auf den Boden und Vorstrecken d. Körpers in d. Liegestütz rücklings, b. z. 8. Zeit verw.
9. Zeit: Rückbewegung zur ersten Stellung, bis zur 12. Zeit verweilen.
13. Zeit: Grundstellung, bis zur 16. Zeit verweilen.

- des Stabes (die rechte Hand gleitet bis zur linken) mit gleichzeitiger halben Drehung links und Beugen des linken Knies zur Ausfallstellung (die oberen Enden der 8 Stäbe stoßen in der Kreismitte zusammen) bis zur 8. Zeit verweilen.
9. Zeit: Rückbewegung zur ersten Stellung, bis zur 12. Zeit verweilen.
13. Zeit: Grundstellung bis zur 16. Zeit verweilen.
- 17.—32. Zeit: Widergleich.
- 33.—40. Zeit: Platzwechsel mit den II.
41. Zeit: Erfassen des oberen Stabendes sammtgriffs.
42. Zeit: Vorschwingen des Stabes in die wagerechte Haltung und Vorstellen links, bis zur 44. Zeit verweilen.
45. Zeit: Schrägvorhochheben des Stabes und Beugen des linken Knies zur Ausfallstellung, bis zur 48. Zeit verweilen.
49. Zeit: Rückbewegung zur Stellung in der 42. Zeit, bis zur 52. Zeit verweilen.
53. Zeit: Grundstellung, bis zur 56. Zeit verweilen.
- In der 57.—72. Zeit führen die I. die Übungen (41.—56. Zeit) der II. aus. (In der 72. Zeit

- 17.—32. Zeit: Wiederholung.
- 33.—40. Zeit: Platzwechsel mit den I.
41. Zeit: Halbe Drehung I.
42. Zeit: Tiefe Kniebeuge mit Stützen der Hände auf den Boden und Auflegen des rechten Fußes auf den wagerecht gehaltenen Stab der I., bis zur 44. Zeit verweilen.
45. Zeit: Auflegen des linken Fußes auf den Stab (Liegestütz vorlings), bis zur 48. Zeit verweilen.
49. Zeit: Rückbewegung zur Stellung in der 42. Zeit, bis zur 52. Zeit verweilen.
53. Zeit: Grundstellung, bis zur 56. Zeit verweilen. (In der 56. Zeit nehmen die II. die Stäbe den I. ab.)
- In der 57.—72. Zeit führen die II. die Übungen (41.—56. Zeit) der I. aus. — Die II. sind in Erste und Zweite eingeteilt.
73. Zeit: Seitenschwingen der Arme und tiefe Kniebeuge der Ersten, bis zur 79. Zeit verweilen u. in der 80. Zeit Grundstellung. Die Zweiten reihen sich mit vier Schritten hinter die Ersten, gehen dann vier Schritte rückwärts und führen auf den letzten Schritt halbe Drehung links aus zur Stellung wie Fig. 100 zeigt.

- nehmen die I. ihre Stäbe wieder den II. ab.)
- 73.—76. Zeit: Vier Schritte rückwärts.
- 77.—80. Zeit: Vier Zeiten am Ort mit Senken des Stabes seitwärts nach rechts in der vierten Zeit zur Stellung wie Fig. 100 zeigt. (Der Nachbar zur rechten erfasst das freie Stabende mit der linken Hand.)

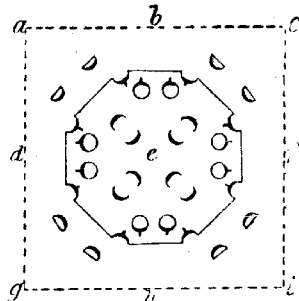


Fig. 100.

In denselben 80 Zeiten gelangt von den Turnerinnen folgendes zur Ausführung:

- Turnerinnen I. 6
1. Zeit: Niederknien in den Paaren mit den inneren Beinen, bis zur 32. Zeit verweilen.
 33. Zeit: Aufstehen, bis zur 36. Zeit verweilen.
 37. Zeit: Viertel-Drehung in den Paaren, Gesicht zu Gesicht um, bis zur 40. Zeit verweilen.
- In der 41.—72. Zeit: Umkreisen die I. die II. in derselben Weise wie es von den II. in der 1.—32. Zeit geschehen ist.
73. Zeit: Halbe Drehung nach der Mitte, bis zur 76. Zeit verweilen.
 - 77.—80. Zeit: Vier Schritte vorwärts mit gleichzeitiger

- Turnerinnen II. —
- In 32. Zeiten: Umkreisen die linksstehenden Turnerinnen der Paare einmal die ihr zunächst stehenden Turnerinnen der Paare der I. r., beim zweiten Mal setzen sie den Weg in Form einer 8 fort und umkreisen somit auch die anderen Turnerinnen der Paare der I. links. Die rechtsstehenden Turnerinnen führ. dasselbei. entgegengesetzter Weise aus.
33. Zeit: Viertel-Drehung in den Paaren Gesicht zu Gesicht um, bis zur 40. Zeit verweilen.
 41. Zeit: Niederknien links, bis zur 72. Zeit verweilen.
 73. Zeit: Aufstehen, bis zur 76. Zeit verweilen.

halben Drehung nach außen zur Stellung wie Fig. 100 zeigt.

77. Zeit: Viertel-Drehung I. bzw. rechts nach der Mitte zur Stellung wie Fig. 100 zeigt, bis zur 80. Zeit verweilen.

III. Teil.

Turner I. A

1. Zeit: Ausfall links vorwärts, bis zur 4. Zeit verweilen.
5. Zeit: Knieen die Linken jedes Paares rechts nieder; die Rechten verharren in ihrer Stellung, bis zur 8. Zeit verweilen.
9. Zeit: Knieen die Rechten jedes Paares rechts nieder die Linken verharren in ihrer Stellung, bis zur 12. Zeit verweilen.
13. Zeit: Grundstellung bis zur 16. Zeit verweilen.
- 17.—32. Zeit: Widergleich.
- 33.—64. Zeit: Wiederholung.
- 65.—68. Zeit: Vier Schritte vorwärts.
- 69.—72. Zeit: Vier Schritte am Ort.
73. Zeit: Vorhochschwingen d. Stabes und tiefe Kniebeuge, bis zur 79. Zeit verweilen.
80. Zeit: Grundstellung. (Fig. 101.)

Turner II. A

1. Zeit: Schrägvorhochschwingen der Arme, Auslage links rückwärts (weit!) bis zur 4. Zeit verweilen.
5. Zeit: Vormwärtsab- und rückschwingen der Arme mit gleichzeitiger halben Drehung links und Kniebewegungswchsel, bis zur 8. Zeit verweilen.
9. Zeit: Die äußeren Vier fassen die in der Mitte stehenden Vier auf die Schulter und stellen ihr rechtes Bein auf deren Ausfallbein und die Mittleren fassen wieder die Äußerer an den Hüften, bis zur 12. Zeit verweilen.
13. Zeit: Stützen die Äußerer auf die Schultern der Mittleren und Spreizen des linken Beines rückwärts (Oberkörper und linkes Bein wagerecht) die Mittleren unterstützen hierbei die Äußerer durch Zurückneigen des Oberkörpers und Stützen der Hände auf deren Hüften bis zur 16. Zeit verweilen.

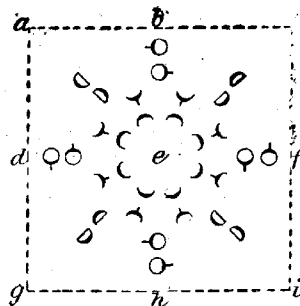


Fig. 101.

In denselben 80 Zeiten gelangt von den Turnerinnen folgendes zur Ausführung:

Turnerinnen I. B

- 1.—4. Zeit: Vier Schritte vorwärts.
- 5.—8. Zeit: Dreiviertel-Drehung der Einzelnen in den Paaren links bzw. rechts zur Stellung Rücken gegen Rücken.
- 9.—16. Zeit: Acht Schritte vorwärts im Kreis. (Hierdurch bilden sich durch die Entgegenkommenden neue Paare.)

Turnerinnen II. C

- 1.—4. Zeit: Vier Schritte vorwärts.
- 5.—8. Zeit: Dreiviertel-Drehung der Einzelnen in den Paaren links bzw. rechts zur Stellung Rücken gegen Rücken.
- In der 9.—32. Zeit ziehen die Einen im Kreise links, die Anderen im Kreise rechts herum indem sich die Entgegenkommenden abwechseln.

17. Zeit: Rückbewegung zur Stellung in der 9. Zeit, bis zur 20. Zeit verweilen.
21. Zeit: Rückbewegung zur Stellung in der 5. Zeit, bis zur 24. Zeit verweilen.
25. Zeit: Rückbewegung zur Stellung in der 1. Zeit, bis zur 28. Zeit verweilen.
29. Zeit: Grundstellung, bis zur 32. Zeit verweilen.
- 33.—64. Zeit: Widergleich.
65. Zeit: Die Äußerer seitlich schwingen der Arme und tiefe Kniebeuge, bis zur 71. Zeit verweilen.
72. Zeit: Grundstellung. Die Mittleren machen in diesen 8 Zeiten halbe Drehung links und reihen sich rechts neben die Äußerer zur Stellung wie Fig. 101 zeigt.
- In der 73.—80. Zeit: Umkreisen die II. die I. links.

- 17.—20. Zeit: Eine ganze Drehung links jeder Einzelnen.
- 21.—24. Zeit: Eine ganze Drehung rechts jeder Einzelnen.
- 25.—32. Zeit: Acht Schritte vorwärts mit gleichzeitiger halben Drehung links in der ersten Zeit. In der 32. Zeit am alten Platz wieder angekommen, erfolgt noch Viertel-Drehung links bezw. rechts zur Stellung mit dem Gesicht nach der Kreismitte.
- 33.—36. Zeit: Vier Schritte vorwärts.
- 37.—40. Zeit: Dreiviertel-Drehung der Einzelnen in den Paaren links bezw. rechts zur Stellung Rücken gegen Rücken.
- In der 41.—64. Zeit führen die I. die Uebungen aus, die die II. in der 9.—32. Zeit ausgeführt haben. Außerdem erfolgt von jeder Einzelnen in der 64. Zeit noch eine Viertel-Drehung nach Außen.
- 65.—68. Zeit: Vier Schritte vorwärts.
- 69.—72. Zeit: Vorreihen der rechtsstehenden Turnerinnen jedes Paares vor die linksstehenden.
- 73.—80. Zeit: Die Hintereu jedes Paares umkreisen

selbst links u. rechts ausweichen. In der 32. Zeit am alten Platz wieder angekommen erfolgt noch Viertel-Drehung l. bezw. rechts zur Stellung mit dem Rücken nach der Kreismitte.

- 33.—36. Zeit: Vier Schritte vorwärts.
- 37.—40. Zeit: Dreiviertel-Drehung der Einzelnen in den Paaren links bezw. rechts zur Stellung Rücken gegen Rücken.

In der 41.—64. Zeit führen die II. die Uebungen aus, die die I. in der 9.—32. Zeit ausgeführt haben.

65.—68. Zeit: Die Linksstehenden jedes Paares ganze Drehung links, die Rechtsstehenden ganze Drehung rechts.

69.—72. Zeit: Vorreihen der rechtsstehenden Turnerinnen jedes Paares vor die linksstehenden.

73.—80. Zeit: Die Hintereu jedes Paares umkreisen die Vorderen einmal links in 8 Zeiten; die Vorderen knien in der 73. Zeit nieder und verharren bis zur 79. Zeit, Grundstellung in der 80. Zeit. Außerdem wird von den Hintereu in der 80. Zeit noch

die Vorderen einmal links in 8 Zeiten; die Vorderen knien in der 73. Zeit rechts nieder u. verharren bis zur 79. Zeit, Grundstellung in der 80. Zeit. Außerdem wird von den Hintereu in der 80. Zeit noch Viertel-Drehung r., von den Vorderen Viertel-Drehung links ausgeführt zur Stellung wie Fig. 101 zeigt.

Viertel-Drehung r., von den Vorderen Viertel-Drehung links ausgeführt zur Stellung wie Fig. 101 zeigt.

IV. Teil.

Turner I. A

Turner II. A

1. Zeit: Vorhochschwingen d. Stabes u. Rückstellen links, bis zur 4. Zeit verweilen.
5. Zeit: Vorhochschwingen mit gleichzeitigem Umlegen des Stabes rechts (linker Arm oben) halbe Drehung links und Beugen des linken Knies zur Ausfallstellung, bis zur 8. Zeit verweilen.
9. Zeit: Rückbewegung zur ersten Stellung, bis zur 12. Zeit verweilen.
13. Zeit: Grundstellung, bis zur 16. Zeit verweilen.
- 17.—32. Zeit: Widergleich.
- 33.—36. Zeit: Vier Schritte vorwärts.
- 37.—40. Zeit: Vier Schritte am Ort.
41. Zeit: Vorhochschwingen des Stabes (stammgriffs) und Hüpfen in die Seitgrätsch-

1. Zeit: Vorhochschwingen der Arme und tiefe Kniebeuge, bis zur 4. Zeit verweilen.
5. Zeit: Stütz der Hände auf den Boden und sofort Rückstrecken des Körpers in den Liegestütz vorlings, bis zur 8. Zeit verweilen.
9. Zeit: Rückbewegung zur ersten Stellung, bis zur 12. Zeit verweilen.
13. Zeit: Grundstellung, bis zur 16. Zeit verweilen.
- 17.—32. Zeit: Wiederholung.
33. Zeit: Vorhochschwingen d. Arme und Hüpfen in die Quergrätschstellung, bis zur 36. Zeit verweilen.
37. Zeit: Tiefe Kniebeuge und Stütz der Hände auf den Boden, bis zur 40. Zeit verweilen.
41. Zeit: Handstehen mit Au-

stellung, bis zur 48. Zeit verweilen.

49. Zeit: Grundstellung, bis zur 52. Zeit verweilen.

53.—56. Zeit: Uebergabe des Stabes an die II.

In der 57.—72. Zeit führen die I. die Uebungen die die II. in der 41.—56. Zeit geturnt haben, aus.

73. Zeit: Viertel-Drehung r. um, bis zur 80. Zeit verweilen. (Stellung siehe Fig. 103.)

In denselben 80 Zeiten folgendes zur Ausführung:

Turnerinnen I. ♂

1.—8. Zeit: Acht Schritte vorwärts im Kreis, wodurch die I. mit den II. zu neuen Paaren zusammentreffen, in diesen Paaren erfolgt in der

9.—16. Zeit: Eine ganze Schwenkung links um die Paarmitte.

17.—24. Zeit: Halbe Drehung links und sofort acht Schritte vorwärts im Kreis z. ursprünglichen Stellung.

25.—32. Zeit: Eine ganze Schwenkung rechts um die Paarmitte.

33.—36. Zeit: Vier Schritte vorwärts im Kreis links der Aeußeren jedes Paares mit gleichzeitiger halben

lehnen der Beine an den vorgehaltenen Stab der I., bis zur 48. Zeit verweilen.

49. Zeit: Grundstellung, bis zur 52. Zeit verweilen.

53.—56. Zeit: Uebernahme d. Stabes von dem I.

In der 57.—72. Zeit führen die II. die Uebungen die die I. in der 41.—56. Zeit geturnt haben, aus.

73.—80. Zeit: Hinterreihen hinter die I. zur Stellung wie Fig. 103 zeigt.

gelangt von den Turnerinnen

Turnerinnen II. ♀

1.—8. Zeit: Acht Schritte vorwärts im Kreis, wodurch die I. mit den II. zu neuen Paaren zusammentreffen, in diesen Paaren erfolgt in der

9.—16. Zeit: Eine ganze Schwenkung links um die Paarmitte.

17.—24. Zeit: Halbe Drehung links und sofort acht Schritte vorwärts im Kreis zur ursprünglichen Stellung.

25.—32. Zeit: Eine ganze Schwenkung rechts um die Paarmitte.

33.—36. Zeit: Viertel-Drehung nach der Mitte des Uebungsraumes.

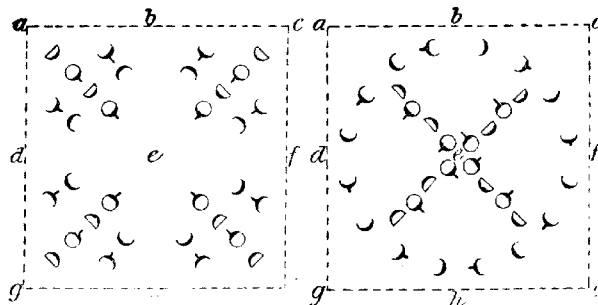


Fig. 102.

Fig. 103.

Drehung links, beim ersten Schritte (hierdurch sind die Paare der I. neben die Paare der II. zu stehen gekommen) nun erfolgt in der

37.—40. Zeit: Vorreihen links der Aeußeren jedes Paares vor die Aeußeren der II. und Vorreihen links der Inneren vor die Inneren der II. mit gleichzeitiger Viertel-Drehung links in der letzten Zeit zur Stellung wie Fig. 102 zeigt.

41.—48. Zeit: Acht Schritte vorwärts zum Stern mit gleichzeitiger Viertel-Drehung rechts beim 8. Schritt zur Stellung wie Fig. 103 zeigt. In der

49.—64. Zeit: Fassen die vier in der Mitte Stehenden mit den linken Händen zu-

37.—40. Zeit: Eine ganze Drehung links jeder Einzelnen zur Stellung wie Fig. 102 zeigt.

41.—48. Zeit: Acht Schritte vorwärts zum Stern mit gleichzeitiger Viertel-Drehung l., beim 8. Schritt zur Stellung wie Fig. 103 zeigt.

49.—64. Zeit: Die Paare fassen mit den inneren hochgehobenen Händen (Thor) zusammen und schwenken zweimal rechts um die Sternmitte mit gleichzeitiger halben Drehung links in der 64. Zeit u. wieder zusammenfassen der inneren Hände, dann

65.—80 Zeit: Zweimal Schwenken links um die Sternmitte mit gleichzeitiger Viertel-Drehung links in der letzten Zeit.

sammen und schwenken
zweimal links um die
Sternmitte mit gleichzei-
tiger halben Drehung links
jeder Einzelnen in der
64. Zeit und
65.—80. Zeit: Zweimal
Schwenken rechts um die
Sternmitte mit gleich-
zeitiger Viertel= Drehung

rechts jeder Einzelnen in
der 80. Zeit. Die anderen
vier die zwischen den Pa-
aren der II. stehen ziehen
in diesen 32 Zeiten einmal
links auf der Kreisbahn
herum mit gleichzeitiger
Viertel= Drehung links in
der letzten Zeit.

Abzug.

Der Abzug erfolgt in der Weise, daß die Turnerinnen
mit ganzen Reihen \circ von der Mitte e aus im Schrägrück-
bezw. Schrägvorzuge nach dem Punkte b ziehen, die Turne-
rinnen mit halben Reihen \ominus in derselben Weise nach dem
Punkte h . (Siehe diesbezgl. Zeichnung in Fig. 104). Die im
Kreis stehenden Turner beginnen von dem Punkte h aus durch

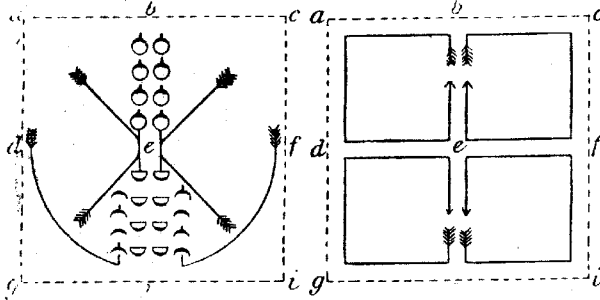


Fig. 104.

Fig. 105.

Schrägrückzug links bezw. rechts in geöffneter Säule aus
Paaren bestehend nach der Mitte e zu ziehen, in der Weise
wie ebenfalls die diesbzgl. Zeichnung in Fig. 104 veranschau-
licht. Von den Punkten b u. h aus ziehen dann die Turne-
rinnen auf den Bahnen von vier Vierecken in der Weise wie

in Fig. 105 erhaltung ist, bei den Punkten b u. h wieder an-
gekommen, erfolgt nochmals Winkelzug links bezw. rechts nach
den Ecken a , c , g , i und dort Schrägrückzug nach der Mitte e .
Die Säule der Turner teilt sich in der Mitte wieder und ziehen
die linken Glieder im abwechselnden Schrägvor- und Rückzuge
links nach den Ecken a und g , die rechten Glieder im abwech-
selnden Schrägvor- und Rückzuge links nach den Ecken c u. i ,
um sich von dort aus im Schrägrückzuge links bezw. rechts
nach den Punkten d u. f zu wenden. (Siehe Fig. 106.) Bei

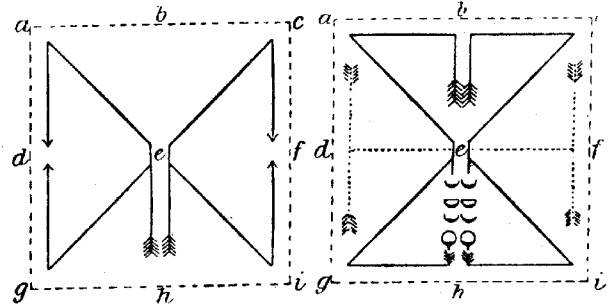


Fig. 106.

Fig. 107.

den Punkten d u. f geschieht Winkelzug links bezw. rechts nach
der Mitte e mit Einreihen. (Siehe punktierte Linien in Fig. 107.)
Von der Mitte e aus reihen sich Turnerinnen und Turner durch
Schrägvor-, Schrägrück- und Winkelzug in der Richtung nach
dem Punkte h wieder ein zu derselben Ordnung in der der
Aufzug erfolgte. (Siehe Fig. 107.) Bei h wird der Übungs-
raum in einer Säule wieder verlassen.

Beck und Pferd.

Von F. Algermissen, Hannover.

Anmerkung: Das Pferd steht der Breite nach 2 m hinter dem sprunghohen Beck.

1. Sprung in den Stütz im Sattel des Pferdes, Hocke in den Seitstand rücklings, Sprung in den Streckhang am Beck und Felgaufschwung vorlings rückwärts, Unterschwingung ab.
2. Sprung in den freien Stütz im Sattel, Kreispreizen des linken Beines links, Aufhocken in den Streckstand im Sattel, Sprung in den Streckhang am Beck und Wellaufschwung rechts vorwärts neben der rechten Hand, Zurückpreizen und Unterschwingung ab.
3. Widergleich.
4. Sprung in den freien Stütz im Sattel, Kreispreizen des linken Beines rechts, Hocke in den Seitstand rücklings, Sprung in den Streckhang am Beck, Rippe in den Streckstüz, Ueberpreizen links, Wellumschwung rückwärts, Zurückpreizen links und Unterschwingung ab.
5. Widergleich.
6. Sprung in den freien Stütz im Sattel, Einspreizen links, Schere rechts, Auspreizen rechts, Hocke in den Seitstand rücklings, Sprung in den Streckhang am Beck, Rippe in den Stüz, Einspreizen links (Handlüssen links) Spreizabsetzen rechts mit Viertel-Drehung links in den Querstand seitlings links.
7. Widergleich.
8. Sprung in den freien Stütz im Sattel, Vor- und Zurücksprüngen links und Flanke rechts in den Stüz rücklings, Zurückhocken in den Stüz vorlings, Hocke in den Seitstand rücklings, Sprung in den Streckhang am Beck, Rippe in den Stüz, Felgumschwung vorlings rückwärts und Wende rechts.
9. Widergleich.
10. Sprung in den freien Stütz im Sattel, Grätsche in den Seitstand rücklings, Sprung in den Streckhang am Beck, Rippe in den Stüz, Felgumschwung vorlings vorwärts, Rippe aus dem Stüz und sofort Hocke über das Beck in den Seitstand rücklings.

Aufzug und Stabübungen zum Turnfeste des 1. Bezirks im 8. Kreis.

Von F. Langenberger, Buchmantel.

Aufzug.

Die Turner ziehen in Plankreise bei dem Punkte h der Fig. 108 in den Übungsraum nach der Mitte e, dort erfolgt abwechselnder Schrägvorzug links und rechts nach den Ecken a u. c und hier abwechselnder Gegenzug links und rechts nach der Mitte e. (Siehe Fig. 108.) Von der Mitte e aus ge-

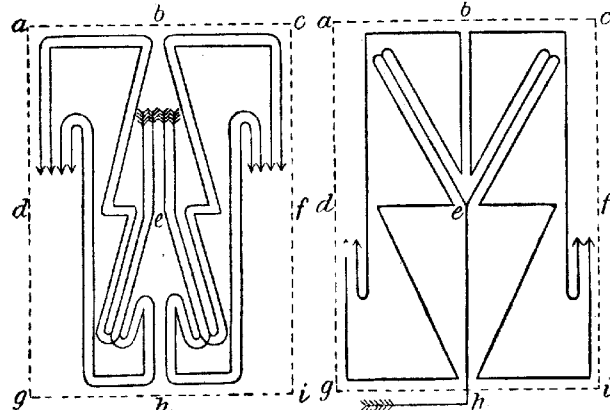


Fig. 108.

Fig. 109.

schiebt wieder Schrägrückzug links bzw. rechts nach den Punkten b, d, f, in der Weise wie Fig. 108 zeigt. Die Turner die nach den Punkten d und f gezogen sind halten dort Schrägrückzug links bzw. rechts nach dem Punkte b, hier nochmals Schrägrückzug rechts bzw. links nach den Ecken g und i und dort Winkelzug rechts bzw. links in der Richtung nach der Grenzlinie a—b—c.jene Turner, welche nach dem Punkte b gezogen sind halten dort Winkelzug links bzw. rechts nach den Ecken a u. c und dort nochmals Winkelzug links bzw. rechts

in der Richtung nach der Grenzlinie g—h—i. Sobald sie mit den von g und i kommenden Turnern zusammentreffen, vereinigen sie sich mit diesen durch Gegenzug nach außen zu Säulen aus Stirnpaaren bestehend in der Weise wie Fig. 108 veranschaulicht. Die Säulen ziehen nach den Ecken a und c, von dort aus im Winkelzuge rechts bzw. links nach dem Punkte b um sich hier durch nochmaligen Winkelzug rechts bzw. links zu einer Säule aus Viererlinien bestehend, zu vereinigen; als solche ziehen sie bis zur Mitte e, wo eine Teilung in Säulen aus Paaren bestehend stattfindet und diese in Schrägrückzug

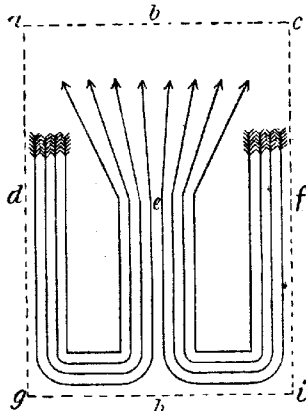


Fig. 110.

links bzw. rechts nach den Ecken i u. h ziehen. (Siehe Fig. 109.) In diesen Ecken geschieht abwechselnder Gegenzug links und rechts der Paare nach der Mitte e und dort Schrägrückzug links bzw. rechts nach den Punkten h—d—f in der Weise wie Fig. 109 zeigt. Bei dem Punkte h geschieht Winkelzug links bzw. rechts nach den Ecken i u. g und bei den Punkten d u. f Schrägrückzug rechts bzw. links nach b. Vier Schritte von den Ecken i u. g entfernt erfolgt wieder Winkelzug links bzw. rechts, bei b ebenfalls Schrägrückzug links bzw. rechts nach den

Ecken a u. c und dort Winkelzug links bzw. rechts. Beim Zusammentreffen der Säulen vereinigen sich die von g—i kommenden durch Gegenzug nach Außen mit den von a—c kommenden zu Säulen aus Viererlinien bestehend. Fig. 109. In den Ecken g u. i angekommen wenden sich die Säulen im Winkelzuge links bzw. rechts nach dem Punkte h, dort erfolgt nochmals Winkelzug links bzw. rechts mit Vereinigen zu Achterlinien, nach der Mitte e. Von der Mitte e aus geschieht strahlenförmiges Dehnen der Säule nach außen zu einem Abstand von doppelter Armlänge. Fig. 110.

Stabübungen.

A.

- a) 1. Vorschwingen des Stabes und Rückstellen links.
2. Hochschwingen des Stabes und Vorstellen links.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- b) 1. Seitlichswingen des Stabes nach rechts und Seitstellen des linken Beines nach rechts (vorn vorbei).
2. Seitstoßen des Stabes nach links und Seitstellen links.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- c) 1. Vorhochschwingen des Stabes und Vorstellen links.
2. Beugen der Arme zur wagerechten Haltung des Stabes hinter dem Nacken und Rückstellen links.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.

B.

- a) 1. Vorschwingen des Stabes und Rückstellen links.
2. Schwingen des Stabes in die schräge Haltung, linker Arm gestreckt, rechter vor der Brust gebeugt und Ausfall links vorwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- b) 1. Seitlichswingen des Stabes nach rechts und Seitstellen des linken Beines nach rechts (vorn vorbei).
2. Schrägleithochschwingen des Stabes nach links, linker Arm gestreckt, rechter gebeugt und Ausfall links seitwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.

- c) 1. Vorhochschwingen des Stabes und Vorstellen links.
2. Vorwärtsab- und Schrägrückschwingen des Stabes links, linker Arm gestreckt, rechter vor der Brust gebeugt und Ausfall links rückwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Widergleich.

C.

- a) 1. Schrägrückschwingen des Stabes links, linker Arm gestreckt, rechter gebeugt und Rückstellen links.
2. Schrägvorhochschwingen des Stabes in die wagerechte Haltung und Ausfall links vorwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Widergleich.
- b) 1. Schrägseitfließschwingen des Stabes nach rechts und Seitstellen des linken Beines nach rechts (vorn vorbei).
2. Schrägseithochschwingen des Stabes links und Ausfall links seitwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Widergleich.
- c) 1. Schrägseithochschwingen des Stabes links und Vorstellen links.
2. Ueberheben des Stabes in die schräge Haltung hinter dem Rücken, linker Arm gebeugt, rechter gestreckt und Ausfall links rückwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Widergleich.

Aufzug und Fahnenübungen für Turnerinnen zum Turnfest des 1. Bezirks im 8. Kreis.

Aufzug.

Die Turnerinnen ziehen in Plankreise bei dem Punkte b der Fig. 111 in den Übungsraum nach der Mitte e, wo abwechselnder Schrägvorzug links und rechts nach den Ecken i u. g stattfindet. In den Ecken i u. g erfolgt Gegenzug links bzw. rechts (nach außen) nach der Mitte und dort Schrägvorzug rechts bzw. links nach den Ecken c und a. In diesen Ecken ge-

hiebt wieder Gegenzug links bzw. rechts (nach innen) nach der Mitte und dort Schrägrückzug in der Richtung nach dem Punkte b. (Siehe Fig. 111.) Bei dem Punkte b erfolgt Schrägrückzug rechts bzw. links (nach außen) nach den Punkten f u. d, bei f u. d Schrägvorzug rechts bzw. links nach dem Punkte h und dort Schrägrückzug nach der Mitte mit Vereinigen zur Säule aus Paaren bestehend nach der Mitte e, Fig. 111.

Von der Mitte aus geschieht abwechselnder Schrägvorzug der Paare links und rechts nach den Ecken a und c, dort Gegenzug links bzw. rechts (nach außen) nach der Mitte e, hier Schrägrückzug rechts bzw. links nach den Ecken g und i und in den Ecken Gegenzug links bzw. rechts (nach innen)

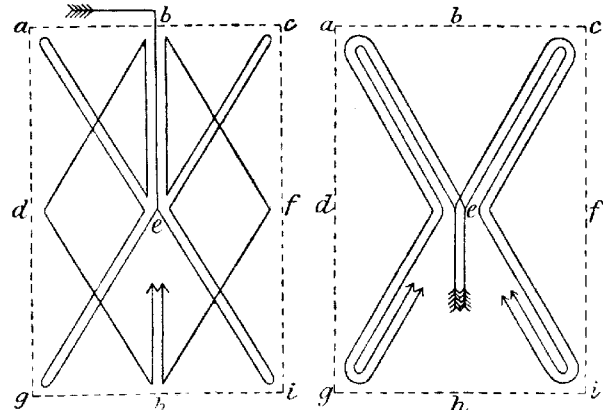


Fig. 111.

Fig. 112.

nach der Mitte e in der Weise wie Fig. 112 zeigt. Von der Mitte aus ziehen die Säulen im Schrägrückzug rechts bzw. links nach dem Punkte h und von dort aus im Umzug rechts bzw. links bis zu den Punkten d und f, wo Winkelzug nach der Mitte stattfindet (siehe Fig. 113). Von der Mitte aus ziehen die Säulen wieder im Schrägrückzug links bzw. rechts nach den Punkten a und c, dort wieder im Schrägrückzug rechts

bezw. links nach dem Punkte b und von b aus im Winkelzuge rechts bezw. links mit Vereinen zur Säule aus Viererlinien bestehend, nach der Mitte e, Fig. 113. Von hier aus geschieht

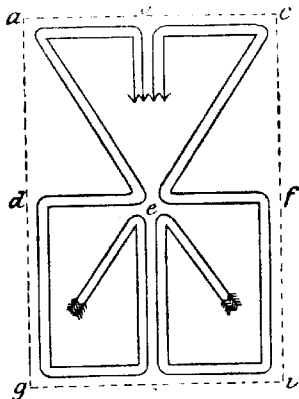


Fig. 113.

strahlenförmiges Öffnen der Säule nach außen zu einem Abstand von doppelter Armlänge.

Freiübungen.

A.

- a) 1. Seitlichwingen beider Arme nach links und Seitstellen links.
2. Ab- und Seitlichwingen des rechten Armes nach rechts und Vorstellen links.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- b) 1. Seitlichwingen beider Arme nach links und Seitstellen des linken Beines nach rechts (vorn vorbei).
2. Ab- und Seitlichhochwingen des rechten Armes nach rechts und Seitstellen links.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.

- c) 1. Seitlichwingen beider Arme nach links und Vorstellen links.
2. Kreislichwingen des rechten Armes links bis zur Ausgangshaltung und Rückstellen links.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.

B.

- a) 1. wie A. a) 1.
2. Ab- und Seitlichwingen des rechten Armes nach rechts und Ausfall links seitwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- b) 1. wie A. b) 1.
2. Ab- und Seitlichhochwingen des rechten Armes nach rechts und Ausfall links seitwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- c) 1. Seitlichwingen beider Arme nach links und Rückstellen links
2. Kreislichwingen des rechten Armes links bis zur Ausgangshaltung und Ausfall links seitwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.

C.

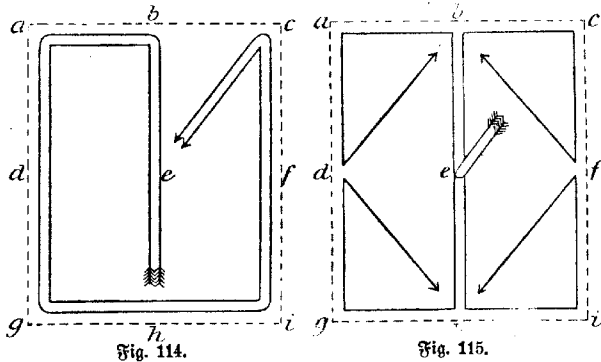
- a) 1. Seitlichwingen beider Arme nach links und Seitstellen rechts.
2. Ab- und Seitlichwingen beider Arme nach rechts und Ausfall rechts seitwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- b) 1. wie A. a) 1.
2. Ab- und Seitlichhochwingen beider Arme nach rechts und Ausfall links seitwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- c) 1. Seitlichwingen beider Arme nach links, und Seitstellen des linken Beines nach rechts (vorn vorbei).
2. Kreislichwingen beider Arme links bis zur Ausgangshaltung und Ausfall links seitwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.

Aufzug und Freiübungen zum Turnfest des 1. Bezirks vom 3. Kreis.

Von H. Möller, H.-Gilbeck.

Aufzug.

Die Turner haben in einer Säule aus Stirnpaaren bestehend Aufstellung genommen und ziehen bei dem Punkte h der Fig. 114 in den Übungsraum nach dem Punkte b, wo Umzug links bis zu dem Punkte e stattfindet. Fig. 114. Bei c erfolgt Schrägrückzug links nach der Mitte e und dort abwechselnder Schrägvor- und Rückzug der Paare links und rechts nach den Punkten h und b, bei diesen Punkten teilen sich die Paare und ziehen die linken Glieder auf der Umzugsbahn links, die rechten Glieder auf der Umzugsbahn rechts bis zu den



Punkten d und f, wo Schrägrückzug links bzw. rechts nach den Punkten b u. h stattfindet, Fig. 115. Bei b u. h findet wieder durch Schrägrückzug links bzw. rechts Vereinigen zu Säulen aus Stirnpaaren bestehend statt. In der Mitte e angekommen geschieht Wirt u. links nach d und f, dort Winkelzug links bzw. rechts nach den Ecken c u. a und hier Schrägrückzug nach der Mitte e, Fig. 116. Paarweises abwechselndes Uberschreiten der Mitte und Weiterziehen nach den

Ecken g und i. In den Ecken erfolgt Schrägrückzug links bzw. rechts nach dem Punkte h und dort Winkelzug links nach der Mitte e mit Vereinigen zur Säule aus Viererlinien be-

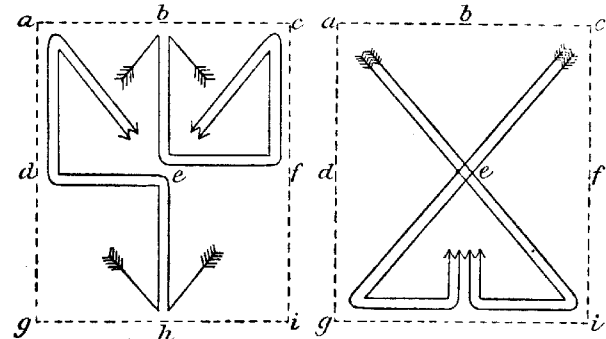


Fig. 116.

Fig. 117.

stehend. Von der Mitte aus geschieht strahlenförmiges Öffnen der Säule nach links und rechts zu ganzem Abstand, Fig. 117.

Freiübungen.

A.

- a) 1. Vorschwingen der Arme.
2. Seitlichwingen der Arme.
3. Vorschwingen der Arme.
4. Abschwingen der Arme.
- 5.—8. Wiederholung.
- b) 1. Seitlichwingen der Arme.
2. Hochschwingen der Arme.
3. Seitlichwingen der Arme.
4. Abschwingen der Arme.
- 5.—8. Wiederholung.
- c) 1. Seithochschwingen der Arme.
2. Vorwärtsab- und Rückschwingen der Arme.
3. Vorhochschwingen der Arme.
4. Seitwärtsabschwingen der Arme
- 5.—8. Wiederholung.

B.

- a) 1. Vorschwingen der Arme und Vorstellen links.
2. Seitlichwingen der Arme und Beugen des linken Kniees zur Ausfallstellung links vorwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- 9.—16. Wiederholung.
- b) 1. Seitlichwingen der Arme und Seitstellen links.
2. Hochschwingen der Arme und Beugen des linken Kniees zur Ausfallstellung links seitwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- 9.—16. Wiederholung.
- c) 1. Rückschwingen der Arme und Rückstellen links.
2. Vorschwingen der Arme und Beugen des linken Kniees zur Ausfallstellung links rückwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- 9.—16. Wiederholung.

C.

- a) 1. Vorschwingen der Arme und Vorstellen links.
2. Seitlichwingen d. Arme m. gleichzeitiger Viertel-Drehung r. u. Beugen des r. Knies zur Ausfallstellung r. seitwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- 9.—16. Wiederholung.
- b) 1. Seitlichwingen der Arme und Seitstellen links.
2. Vorschwingen d. Arme m. gleichzeitiger Viertel-Drehung r. u. Beugen des rechten Knies z. Ausfallstellung r. vorwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- 9.—16. Wiederholung.
- c) 1. Vorschwingen der Arme und Ausfall links vorwärts.
2. Schrägleitflüschwingen des linken, Schrägseithochschwingen des rechten Armes mit gleichzeitiger Viertel-Drehung rechts u. Kniebeugwechsel zur Ausfallstellung rechts seitwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- 9.—16. Wiederholung.

Pferd (lang mit einer Pause, Hinterpause).

1. Stufe.

Links und rechts neben jeden hinteren Pferdheine ist ein Sprungbrett schräg gelegt. Mit kurzem Anlauf erfolgt:

1. Sprung, mit Absprung links vom linken Brett und Stütz der rechten Hand auf die Pause, in den Querstütz auf dem rechten Schenkel im Sattel, Niedersprung seitwärts.
2. Wibergleich.
3. wie 1., aber der Sprung führt in den Reitstütz im Sattel, Borgreifen und Wendeaßigen links.
4. Wibergleich.
5. wie 1., aber der Sprung führt in den Streckstütz, Kehrabstigen links.
6. Wibergleich.
7. wie 1., aber mit Kehrschwung über das Pferd in den Querstütz auf dem linken Schenkel an der rechten Pferdseite, Niedersprung seitwärts.
8. Wibergleich.
9. Fehstisprung links.
10. Wibergleich.
11. wie 9., aber der Fehstisprung führt in den Seitstütz rücklings an der rechten Pferdseite, Niedersprung vorwärts.
12. Wibergleich.

2. Stufe.

1. Fehstisprung links in den Seitstütz rücklings an der rechten Pferdseite, Einspreizen links und rechts rückwärts in den Seitstütz vorlings an der linken Pferdseite, Niedersprung rückwärts.
2. Wibergleich.
3. Fehstisprung links in den Seitstütz rücklings, Flankenschwung links rückwärts in den Liegestütz seitlings rechts, Flankenschwung vorwärts.
4. Wibergleich.
5. wie 3. bis in den Liegestütz seitlings, dann Viertel-Drehung links in den Liegestütz rücklings, Kehrabschwung links.
6. Wibergleich.

7. wie 5. bis in den Liegestütz rücklings, Seitgrättschen der Beine zum Keitsttz, Borgreifen und Rückschwingen des Körpers in den Liegestütz vorlings, Wendeabschwung links.
8. Wibergleich.
9. wie 7. bis in den Keitsttz, dann Borgreifen und Grättsch-abstßen vorwärts.
10. Wibergleich.
11. wie 5. bis in den Liegestütz rücklings, Schergrättschen der Beine mit halber Drehung links in den Keitsttz, Rückgreifen und Vorschwingen des Körpers in den Liegestütz rücklings, Viertel-Drehung l. mit Quergrättschen d. Beine in den Keitsttz auf dem linken Schenkel, Spreizabstßen r. mit Viertel-Drehung links in den Querstand seitlings links an der rechten Pferdeite.
12. Wibergleich.

3. Stufe.

1. Fehsprung links in den flüchtigen Seitsttz rücklings und sofort Kehrschwung rechts in den Keitsttz auf dem Kreuz, Borgreifen und Rückschwingen des Körpers in den Liegestütz vorlings Wendeabschwung links mit Viertel-Drehung rechts in den Seitstand vorlings an der rechten Pferdeite.
2. Wibergleich.
3. wie 1., aber der Kehrschwung führt in den Seitsttz rücklings an der linken Pferdeite, Hocken in den Hochstand, Kniestrecken mit Viertel-Drehung rechts, Fallen vorwärts in den Liegestütz vorlings, Abgrättschen vorwärts in den Querstand rücklings vor dem Pferde.
4. Wibergleich.
5. wie 3., aber statt des Abgrättschens Abscheren in den Querstand vorlings vor dem Pferde.
6. Wibergleich.
7. wie 3. bis in den Seitsttz rücklings, Flankenschwung rechts in den Liegestütz seitlings links, Viertel-Drehung rechts mit Seitgrättschen der Beine in den Keitsttz, Kehrabstßen links.
8. Wibergleich.
9. wie 7. bis in den Liegestütz seitlings links, Senken in den Seitsttz vorlings und sofort Flanke links in den Seitstand rücklings an der linken Pferdeite.
10. Wibergleich.

11. Fehsprung links in den flüchtigen Stütz rücklings, sofort Kehrschwung rechts mit Viertel-Drehung rechts in den Liegestütz seitlings rechts, Viertel-Drehung rechts mit Seitgrättschen der Beine zum Keitsttz, Doppellehre rechts.
12. Wibergleich.

**Uebungen einer Bezirks-Vorturnerstunde in Neumühlen.
Von P. Möller, Kiel.**

Barren (seit).

1. Stufe.

1. Sprung in den Seitliegestütz vorlings in der Mitte des Barrens, Niedersprung rückwärts.
2. wie 1., aber dem Seitliegestütz folgt Ueberpreizen links über den näheren Holm, Zurückpreizen links und Niedersprung rückwärts.
3. Wibergleich.
4. wie 1., aber dem Seitliegestütz folgt Aufhocken des linken Beines auf den näheren Holm, zurück und Niedersprung.
5. Wibergleich.
6. wie 1., aber dem Seitliegestütz folgt Aufhocken beider Beine auf den näheren Holm, zurück und Niedersprung.
7. wie 6., aber statt des Aufhockens Ueberhocken über den näheren Holm in den Innensttstand.
8. wie 1., aber dem Seitliegestütz folgt Flanke links in den Innensttstand.
9. Wibergleich.
10. Sprung in den flüchtigen Stütz auf den näheren Holm mit Seitgrättschen der Beine, Niedersprung.
11. wie 1., aber dem Seitliegestütz folgt Aufgrättschen auf den näheren Holm, zurück und Niedersprung.
12. wie 11., aber dem Aufgrättschen folgt Niedersprung in den Innensttstand.

2. Stufe.

1. Sprung in den Seitliegestütz vorlings, Kreispreizen des linken Beines rechts über den näheren Holm, Niedersprung rückwärts.
2. Wibergleich.

3. wie 1. bis in den Seitliegestütz vorlings, dann Kreispreizen des linken Beines links über den näheren Holm, Nieder sprung rückwärts.
4. Wibergleich.
5. wie 3., aber dem Kreispreizen folgt unmittelbar Kehrschwung links in den Grätschitz vor den Händen, Einschwüngen und Wende rechts in den Außenquerstand seitlings links.
6. Wibergleich.
7. wie 3., aber dem Kreispreizen folgt unmittelbar Kehre links in den Außenquerstand seitlings links.
8. Wibergleich.
9. wie 7., aber statt der Kehre Flanke links in den Außen seitstand rücklings.
10. Wibergleich.
11. wie 9., aber statt der Flanke Wende links in den Außen querstand seitlings rechts (hierbei greift die rechte Hand zurück auf den näheren Holm).
12. Wibergleich.

3. Stufe.

1. Sprung in den Außenseitstütz vorlings auf den näheren Holm und sofort Flanke links in den Innenseitstand, Sprung in den Innenseitstütz vorlings und sofort Flanke links rückwärts in den Seitliegestütz vorlings, Niedersprung rückwärts.
2. Wibergleich.
3. wie 1., aber dem Seitliegestütz vorlings folgt Flanke links über beide Holme in den Außenseitstand rücklings.
4. Wibergleich.
5. wie 1., aber dem Seitliegestütz vorlings folgt Zurückgreifen links auf den näheren Holm und Heben des Körpers mit Viertel-Drehung links in den Schulterstand, Rolle vorwärts in den Grätschitz vor den Händen, Kehrschritts links in den Außenquerhand seitlings rechts.
6. Wibergleich.
7. wie 5. bis in den Grätschitz vor den Händen, dann Ein- und Rückschwüngen mit sofortiger Flanke über den ursprüng lich vorderen Holm in den Außenseitstand rücklings. (Die

- linke Hand greift nach den Ein- und Rückschwüngen auf den ursprünglich vorderen Holm hinüber.)
8. Wibergleich.
 9. wie 5. bis in den Grätschitz vor den Händen, dann Ein schwüngen und Wendschwung rechts in den Seitliegestütz vorlings, Hocke über den näheren Holm und Fallen rückwärts in den Abhang vorlings an den entfernteren Holm, Strecken des Körpers zum Sturzhang vorlings, Senken und Niedersprung.
 10. Wibergleich.
 11. wie 9., aber dem Abhang vorlings folgt Selgaufzug in den Seitliegestütz vorlings, Hocke über beide Holm in den Außen seitstand rücklings.
 12. Wibergleich.

Aufzug und Freübungen

zum Kreis-Turnfeste des 1. Kreises in Forst.

Von H. Koppisch, Berlin.

Aufzug.

Die Turner haben in einer Säule, aus Viererstirnreihen bestehend, Aufstellung genommen und ziehen bei dem Punkte b der Fig. 118 nach der Mitte des Übungsraumes e, von hier aus zieht die erste Viererreihe im Winkelzuge rechts nach dem Punkte d, die zweite Viererreihe im Winkelzuge links nach dem Punkte f, die dritte Viererreihe geradeaus nach dem Punkte h u. f. f. im Wechsel. (Siehe Fig. 118.) Bei den genannten Punkten angekommen teilen sich die Säulen in solche aus Paaren bestehend und ziehen die Linken im Winkelzug links, die Rechten im Winkelzug rechts nach den Ecken a, c, g, i, wo Schrägrückzug links bezw. rechts nach der Mitte e stattfindet. In den Ecken g—i findet außerdem ein Wiedervereinigen zu Säulen aus Viererlinien bestehend statt. Fig. 118. In der Mitte e vereinigen sich die Säulen zu einer solchen aus Zwölferlinien bestehend durch Schrägvorzug links bezw. rechts der Säulen der Viererlinien und Schrägrückzug links bezw. rechts der Säulen der Paare in der Richtung nach dem Punkte b. (Siehe Fig. 119.) Bei dem Punkte b teilt sich die Säule der Zwölferlinie durch

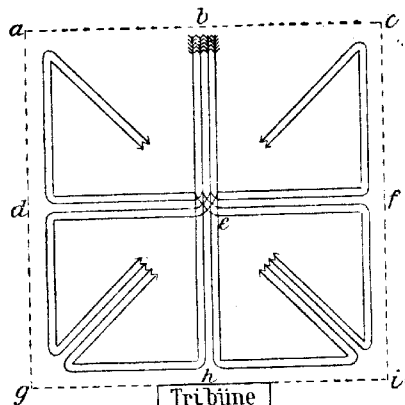


Fig. 118.

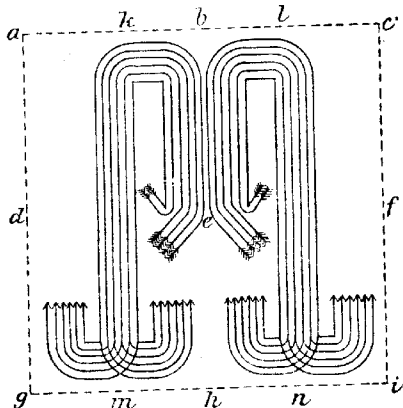


Fig. 119.

Winkelzug links und rechts in solche aus Sechserlinien bestehend um nach den Punkten k und l um von dort aus im Winkelzuge links bzw. rechts über den Uebungsplatz nach den Punkten m und n zu ziehen. Fig. 119. Bei den Punkten m und n findet abwechselnder Gegenzug links und rechts der Sechserlinien statt. Fig. 119. Auf der Durchschnittslinie d—e—f des Uebungsplatzes angekommen, reichen sich die Vorderen der Säulen die Hände und es erfolgt während des Weiterziehens in der Richtung nach der Grenzlinie a—b—c strahlenförmiges Dehnen der Säulen links und rechts zu ganzem Abstand in der Weise wie Fig. 120 zeigt. An der Grenzlinie a—b—c ge-

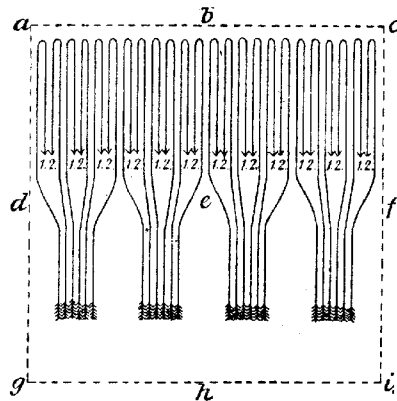


Fig. 120.

ht in den Rotten 1—2 Gegenzug nach innen und Ziehen bis zur Grenzlinie g—h—i. Fig. 120. Alle rechts — um! Dehnen nach links und rechts zu ganzem Abstand durch Seitenschwingen der Arme in der vordersten Rotten. Arme — ab! Alle links — um!

Freiübungen.

A.

- a) 1. Vorschwingen der Arme und halbtiefe Kniebeuge.
- 2. Hochschwingen der Arme und Seitstellen links der zweiten, rechts der ersten Kotten.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- b) 1. Vorhochschwingen der Arme und Seitstellen links der zweiten, rechts der ersten Kotten.
- 2. Vorschwingen der Arme und Schlußtritt links der ersten, rechts der zweiten Kotten mit gleichzeitiger halbtiefer Kniebeuge.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- c) 1.—4. Die ersten Kotten turnen die Uebungen a, die zweiten Kotten die Uebungen b.
- d) 1.—4. Die zweiten Kotten turnen die Uebungen a, die ersten Kotten die Uebungen b.
- e) 1.—8. Die ersten Kotten turnen die Uebungen a und b, die zweiten Kotten die Uebungen b und a.

B.

- a) 1. Vorhochschwingen der Arme und Vorstellen links der ersten, rechts der zweiten Kotten.
- 2. Vorschwingen der Arme und Schlußtritt rechts der ersten, links der zweiten Kotten mit gleichzeitigem Kumpfbeugen vorwärts.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- b) 1. Vorschwingen der Arme und Rückstellen links der ersten, rechts der zweiten Kotten.
- 2. Hochschwingen der Arme und Schlußtritt rechts der ersten, links der zweiten Kotten mit gleichzeitigem Kumpfbeugen rückwärts.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- c) 1.—4. Die ersten Kotten turnen die Uebungen a, die zweiten Kotten die Uebungen b.
- d) 1.—4. Die zweiten Kotten turnen die Uebungen a, die ersten Kotten die Uebungen b.
- e) 1.—8. Die ersten Kotten turnen die Uebungen a und b, die zweiten Kotten die Uebungen b und a.

C.

- a) 1. Seitshwingen beider Arme der ersten Kotten nach rechts, der zweiten Kotten nach links und Auslage nach der Richtung der Armhaltung (Gesicht nach der Auslagerichtung).
- 2. Ausbreiten der Arme mit gleichzeitiger Viertel-Drehung rechts und Ausfall links vorwärts der ersten Kotten, gleichzeitiger Viertel-Drehung links und Ausfall rechts vorwärts der zweiten Kotten.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- b) 1. Seitshwingen beider Arme nach links und Ausfall rechts seitwärts der ersten Kotten, Seitshwingen beider Arme nach rechts und Ausfall links seitwärts der zweiten Kotten (Gesicht nach der Seite der Armhaltung).
- 2. Ausbreiten der Arme mit gleichzeitiger Viertel-Drehung links und Ausfall links vorwärts der ersten Kotten, gleichzeitiger Viertel-Drehung rechts und Ausfall rechts vorwärts der zweiten Kotten.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- c) 1.—8. Die Uebungen a und b zusammen.
- d) 1. wie C. a) 1.
- 2. Seitshwingen beider Arme nach der anderen Seite durch die Tiefhalte hindurch mit gleichzeitiger Viertel-Drehung rechts und Ausfall links seitwärts der ersten Kotten, gleichzeitiger Viertel-Drehung links und Ausfall rechts seitwärts der zweiten Kotten (Gesicht nach der Ausfallrichtung).
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- e) 1. wie C. b) 1.
- 2. Seitshwingen beider Arme nach der anderen Seite durch die Hochhalte hindurch mit gleichzeitiger Viertel-Drehung links und Ausfall links seitwärts der ersten Kotten, gleichzeitiger Viertel-Drehung rechts und Ausfall rechts seitwärts der zweiten Kotten (Gesicht nach der Seite der Armhaltung).
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- f) 1.—8. Die Uebungen d und e zusammen.

D.

- a) 1. Ausholen zum Speichhieb rechts mit gleichzeitiger Viertel-Drehung rechts und Auslage rechts vorwärts der ersten Kotten, Ausholen zum Speichhieb links mit gleichzeitiger Viertel-Drehung links und Auslage links vorwärts der zweiten Kotten (der stark gebeugte Arm wird mit geballter Faust seitwärts über den Kopf geschwungen, kleiner Finger nach oben, Daumen dem Kopf zugewandt, der andere Arm wird auf den Rücken gelegt).
2. Speichhieb vorwärts, Schrägrückstrecken des anderen Armes und Ausfall vorwärts mit dem Bein, das zur Auslage gestellt wurde (der Schlagarm ist schrägvorhoch gehalten).
3. u. 4. Rückbewegungen.
- b) 1. wie D. a) 1., aber widergleich.
2. wie D. a) 2., aber widergleich.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- c) 1.—8. Die Übungen a und b zusammen.
- d) 1. Ausholen zum Speichhieb rechts mit gleichzeitiger Viertel-Drehung links und Auslage rechts seitwärts der ersten Kotten, Ausholen zum Speichhieb links mit gleichzeitiger Viertel-Drehung rechts und Auslage links seitwärts der zweiten Kotten (Gesicht der ersten Kotten nach rechts, der zweiten Kotten nach links, der andere Arm wird auf den Rücken gelegt).
2. Speichhieb seitwärts, Schrägseitstrecken des anderen Armes und Ausfall seitwärts mit dem Beine, das zur Auslage gestellt wurde.
3. Ausholen zum Speichhieb links mit Auslage links seitwärts und Drehen des Kopfes nach links der ersten Kotten, widergleich der zweiten Kotten.
4. Speichhieb links mit Ausfall links seitwärts der ersten Kotten, widergleich der zweiten Kotten.
5. wie Übung d, 1.
6. Grundstellung (mit Viertel-Drehung nach vorn).
- e) 1.—6. wie d) 1.—6., aber widergleich und Auslage mit der innern Seite beginnend.
- f) 1.—12. Die Übungen d und e zusammen.

Abzug.

Gegenzug in den 1. und 2. Kotten nach innen (die Vordersten kurz treten, damit die Kotten im Marsche nach vorn geschlossen werden). Auf der Durchschnittslinie des Übungsraumes d—e—f findet ein Vereinigen zu vier Säulen aus Sechserreihen bestehend statt. An der Grenzlinie a—b—c erfolgt von je zwei Säulen Gegenzug nach innen mit Einreihen, daselbe wiederholt sich an der Grenzlinie g—h—i bei dem Punkte h (also Einreihen zu einer Säule aus Sechserreihen bestehend). Bei dem Punkte i teilt sich die Säule, in solche aus Dreierreihen bestehend, durch Umzug links und rechts. Auf den Grenzlinien a—d—g und c—f—i erfolgt die Auflösung dieser Säulen. Zur besseren Orientierung benütze man die Figuren 118 und 119.

Aufzug und Freiübungen mit Ordnungsübungen für die Turnerinnen z. Kreis-Turnfest des 1. Kreises in Forst.

Von R. Koppisch, Berlin.

Aufzug.

Die Turnerinnen ziehen in einer Säule, aus Viererstimreihen bestehend, bei dem Punkte b (Fig. 121) in den Übungsraum nach der Mitte e, wo ein Teilen der Säule in der Weise stattfindet, daß die äußeren Kotten im Schrägrückzuge links bezw. rechts nach den Ecken c—a, die inneren Kotten aber im Schrägvorzuge links bezw. rechts nach den Ecken i—g ziehen. (Siehe Fig. 121.) In den Ecken geschieht Schrägrückzug links bezw. rechts nach den Punkten d und f, dort wieder Schrägrückzug links bezw. rechts mit Kreuzen nach den Punkten b—h und hier abermals Schrägrückzug links bezw. rechts mit Vereinigen zu Säulen, aus Paaren bestehend, nach der Mitte e, Fig. 122. In der Mitte teilen sich die Säulen wieder und ziehen die linken Kotten im Winkelzuge links, die rechten Kotten im Winkelzuge rechts nach den Punkten d und f, wo nochmals Winkelzug links bezw. rechts nach den Ecken c, g, a, i stattfindet. Von den Ecken aus ziehen die Kotten einmal auf Kreisbahnen links bezw. rechts herum in der Weise wie Fig. 122 zeigt. Nach erfolgtem Kreisumzug geschieht von

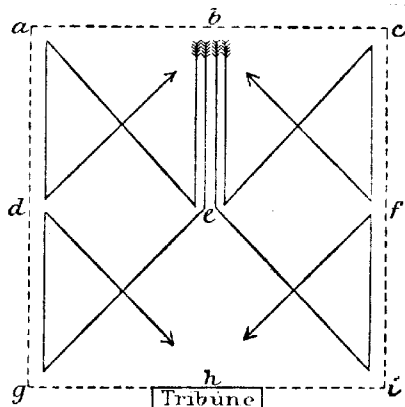


Fig. 121.

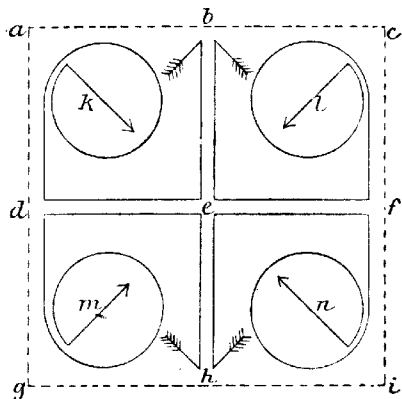


Fig. 122.

den Ecken aus Schrägrückzug nach der Mitte e und dort Wiedervereinigen zur Säule, aus Vierertrienreihen bestehend, in der Weise, daß die aus den Ecken a—c kommenden Rotten Schrägvorzug links bezw. rechts und die aus den Ecken g—i kommenden Rotten Schrägrückzug links bezw. rechts nach dem Punkte h ausführen, Fig. 123. Bei dem Punkte h erfolgt

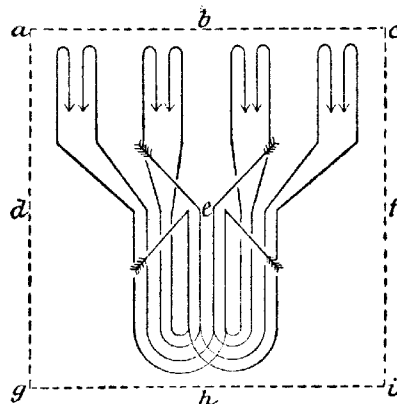


Fig. 123.

abwechselnder Gegenzug links und rechts der Viererreihen und von der Durchschnittslinie des Übungsraumes d—e—f aus strahlenförmiges Öffnen der Säule nach außen, durch Seitenschwingen der Arme von den Turnerinnen der vordersten Reihe, zu ganzem Abstand. An der Grenzlinie a—b—c geschieht in den Rotten 1—2 Gegenzug nach innen und ziehen bis zur Grenzlinie g—h—i, Fig. 124. Alle rechts — um! Öffnen zu ganzem Abstand durch Seitenschwingen der Arme von den Turnerinnen in der vordersten Rotten — marsch! Alle links — um!

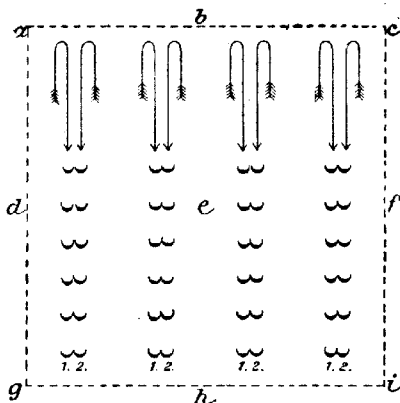


Fig. 124.

Alle Freiübungen werden in der 1. von 4 Zeiten ausgeführt. Während der übrigen 3 Zeiten verweilen.

Freiübungen.

- a) 1.—4. Seithochschwingen der Arme mit Beugen derselben und Legen der Hände auf die Schultern mit gleichzeitigem Seitstellen rechts der ersten und Seitstellen links der zweiten Kotten.
- 5.—8. Heben des gebeugten linken Armes über den Kopf mit gleichzeitigem Rumpfbeugen seitwärts nach rechts der ersten Kotten, Heben des gebeugten rechten Armes über den Kopf mit gleichzeitigem Rumpfbeugen seitwärts nach links der zweiten Kotten (die anderen Arme werden auf den Rücken gelegt, das Gesicht ist dem erhöhten Arme zugewendet).
- 9.—12. Rückbewegung zur Stellung 1.—4.
- 13.—16. Grundstellung mit gleichzeitiger Viertel-Drehung links der ersten und Viertel-Drehung rechts der zweiten Kotten.

(Diese Drehung wiederholt sich bei jeder folgenden Freiübungsgruppe.)

- A. Ordnungsübung: Fassen der Hände in den Baaren der ersten und zweiten Kotten und Kreisen mit acht Nachschritten links in 16 Zeiten. (Kreisen im kleinen Ringe.) „Es soll nur ein ganzer Kreis beschrieben werden, so daß nach erfolgten Kreisen die Turnerinnen wieder auf ihren Plätzen stehen müssen. Bei dem letzten Schritt erfolgt Lösung der Fassung, Senken der Arme und Viertel-Drehung nach vorn.“ (Nach der Tribüne).
- Diese durch Gänsefüßchen hervorgehobenen Bestimmungen gelten auch für alle folgenden Ordnungsübungen.
- b) 1.—16. wie Freiübungen a) 1.—16., aber wiedergleich.
 - B. 1.—16. wie Ordnungsübungen A. 1.—16., aber Kreisen rechts.

Freiübungen.

- c) 1.—4. Kreuzen der Arme hinter dem Rücken (linker Arm oben) mit gleichzeitigem Rückstellen links (Aufgehen und leichtes Rumpfbeugen vorwärts der ersten Kotten; Kreuzen der Arme hinter dem Rücken (rechter Arm oben) mit gleichzeitigem Rückstellen rechts (Aufgehen) und leichtem Rumpfbeugen vorwärts der zweiten Kotten.
 - 5.—8. Schwingen der gebeugten Arme über den Kopf mit gleichzeitigem Vorstellen des zurückgestellten Beines (Aufgehen) und Rumpfbeugen rückwärts.
 - 9.—12. wie c) 1.—4.
 - 13.—16. Grundstellung mit Viertel-Drehung.
- C. Ordnungsübung: Fassen der rechten Hände in den Baaren der ersten und zweiten Kotten mit gleichzeitigem Hochheben der leicht gebeugten rechten Arme und Senken der linken Hände mit dem Handrücken auf die Hüften, Kreisen rechts mit acht einfachen Schlaggangschritten um die gemeinsame Mitte in 16 Zeiten. (Einfacher Schlaggang: „Vorpreizen links und Aufstupsen mit der Fußspitze in der ersten und Niederstellen in der zweiten Schrittzeit. Auf 3 beginnt das neue Geschritt rechts. Ein Geschritt, das uns also einen gewöhnlichen Schritt vorwärts bringt, währt $\frac{3}{4}$ Takte, d. h. so lange wie zwei gewöhnliche Schritte“.)

- d) 1.—4. wie Freiübungen e) 5.—8.
- 5.—8. wie Freiübungen e) 1.—4.
- 9.—12. Rückbewegung zur Stellung wie d) 1.—4.
- 13.—16. Grundstellung mit Viertel-Drehung.
- D. 1.—16. wie Ordnungsübungen C. 1.—16., aber Zusammenfassen der linken Hände und Kreifen links.

Freiübungen.

- e) 1.—4. Verschränken der Arme vor der Brust (rechter Arm oben und Seitstellen rechts der ersten Kotten; Verschränken der Arme vor der Brust (linker Arm oben) und Seitstellen links der zweiten Kotten.
- 5.—8. Schwingen der gebeugten Arme über den Kopf mit gleichzeitigem Schluptritt links und Niederknien links der ersten Kotten, Schluptritt rechts und Niederknien rechts der zweiten Kotten.
- 9.—12. Rückbewegung zur Stellung wie 1.—4.
- 13.—16. Grundstellung mit Viertel-Drehung.

E. Ordnungsübung: Einhängen der rechten Arme in den Paaren der ersten und zweiten Kotten mit gleichzeitigem Heben des gebeugten linken Armes über den Kopf und Kreifen um die gemeinsame Mitte mit acht Kniewippgangschritten in 16 Zeiten. (Kniewippgang: Vorspreizen links mit sofortigem Beugen und gleich darauffolgendem Strecken — Wippen — des rechten Beines in der ersten und Niederstellen links in der zweiten Zeit, dann beginnt das neue Gesicht rechts. $\frac{1}{4}$ Takt wie einfacher Schlaggang.)

- f) 1.—16. wie Freiübungen e) 1.—16.
- F. 1.—16. wie Ordnungsübungen E. 1.—16., aber Kreifen lin. 3.

Freiübungen.

- g) 1.—4. Falten der Hände hinter dem Kopfe und Seitstellen rechts der ersten, Seitstellen links der zweiten Kotten.
- 5.—8. Seitsschwingen beider gebeugten Arme (Handrücken unten) und Viertel-Drehung rechts der ersten, links der zweiten Kotten.
- 9.—12. Rückbewegung zur Stellung wie 1.—4.
- 13.—16. Grundstellung mit halber Drehung.

G. Ordnungsübung: Handfassung rechts, Niederknien links der ersten und legen des linken Armes auf den Rücken, die zweiten Heben den gebeugten linken Arm über den Kopf und Umkreisen die ersten einmal rechts mit vier Schrittwechelhüpfen = 8 Schrittzeiten. Rollenwechsel. Die zweiten Knien links nieder und die ersten Umkreisen diese einmal links mit vier Schrittwechelhüpfen. Schrittwechelhüpfen auch Stübthüpfen vielfach und volkstümlich Volkstritt genannt: Vorstellen links und sofort Nachstellen rechts in der 1. Zeit und Vorstellen links in der 2. Zeit, dann beginnt das nächste Gesicht mit Vorstellen rechts. Die beiden ersten Bewegungen beanspruchen also jede für sich nur die Hälfte der Zeit eines gewöhnlichen Schrittes = $\frac{1}{8}$ Takt, zusammen $\frac{1}{4}$ Takt = 1 Schritt, während die 3. Bewegung einen gewöhnlichen Schritt links vorwärts darstellt und daher $\frac{1}{4}$ Takt währt.) — Die Bewegungen sollen auf den Fußspitzen hüpfend ausgeführt werden. Daher Schrittwechelhüpfen zum Unterschied von Schrittwechselgehen.

- h) 1.—16. wie Freiübungen g) 1.—16., aber mit Viertel-Drehung Gesicht zu Gesicht in den Paaren in der 5. Zeit.

II. 1.—16. wie Ordnungsübungen G. 1.—16., aber statt des Schrittwechelhüpfens: Schottischhüpfen.

Schottischhüpfen: Genau wie Schrittwechelhüpfen, nur wird die 3. Zeit um die Hälfte gestürzt und dafür zum Schluß auf dem linken Fuß einen Hupf vollführt; also Vorstellen links, Nachstellen rechts, Vorstellen links und Aufhüpfen links = $\frac{1}{8}$ = $\frac{1}{4}$ Takte. Zu 2 gewöhnlichen Schritten verhalten sich also die letzten beiden Schrittarten folgendermaßen:

Gewönl. Schr.	1	Vorstellen links	2	Vorstellen r.
Schrittwechsel	1 2	" l. u. Nachst. r.	3	" links
Schottisch	1 2	" " " "	3 4	" " u. Hupf l.

Die Wechsel in den beiden letzten Ordnungsübungen nach der 8. Zeit müssen äußerst schnell und präzise ausgeführt werden.

Abzug.

Gegenzug der Paare nach innen mit Vereinigen zu Säulen aus Viererstirnreihen bestehend in der Weise wie Fig. 125 bei

den Punkten g—h—i zeigt; bei dem Punkte b geschieht wieder Gezug nach innen mit abwechselndem Einreihen zu einer

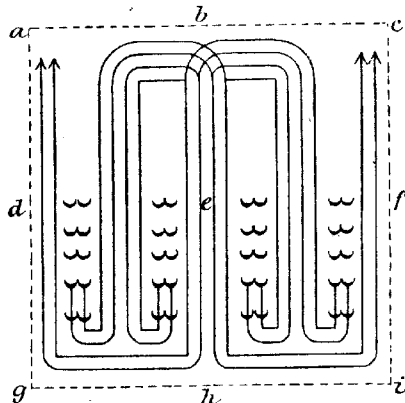


Fig. 125.

— Säule, bei h teilt sich die Säule wieder durch Winkelzug links bzw. rechts zu solchen aus Paaren bestehend, in den Ecken i—g geschieht Winkelzug links bzw. rechts nach den Ecken c—a. Fig. 125. Halt! Wegtreten!

Aufzug, Stab- und Freiübungen zum Turnfest des 1. Bezirkes im 7. Kreise.

Aufzug.

Von G. Scherber, Glaishammer.

Anmerkung: Mitglieder und Zöglinge haben in einer Säule aus Stirnpaaren bestehend Aufstellung genommen und stehen die Mitglieder in der linken, die Zöglinge in der rechten Rote. Die Nebenden ziehen bis zu dem Punkte c (Fig. 126), dort teilt sich die Säule und zieht die linke Rote (Mitglieder)

im Winkelzuge links, die rechte Rote (Zöglinge) im Winkelzuge rechts nach den Punkten b, wo durch nochmaligen Winkelzug rechts bzw. links der Einzug in den Nebenzugraum und nach den Punkten e erfolgt.

Im weiteren Verlaufe bezieht sich die Beschreibung nur auf den Aufzug der Mitglieder. Der Aufzug der Zöglinge entspricht diesem in widergekehrter Form, die auf die Ausführung bezughabenden Punkte der Figuren und Richtungen sind aber in Klammern beigelegt.

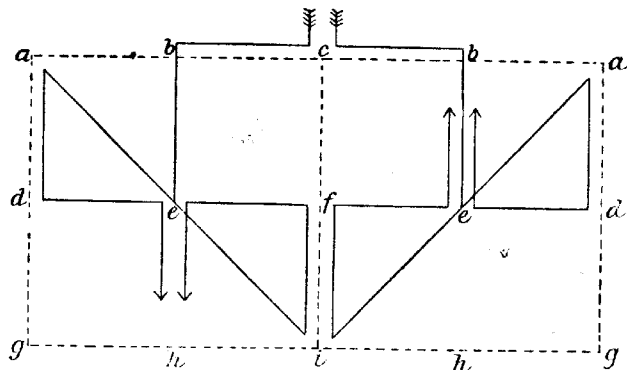


Fig. 126.

Bei den Punkten e erfolgt abwechselnder Schrägvor- und -Rückzug rechts und links nach den Punkten i und a, a, hier findet Schrägrückzug rechts (links) nach den Punkten f u. d, d und dort Winkelzug rechts (links) nach den Punkten e statt; bei e geschieht Winkelzug rechts bzw. links mit Vereinigen zu Säulen aus Paaren bestehend, nach dem Punkte b (h), Fig. 126. An genannten Punkten findet dann abwechselnder Winkelzug der Paare links und rechts nach den Ecken c und a (i und g) und dort Schrägrückzug links bzw. rechts nach der Mitte e statt. (Siehe Fig. 127.) In der Mitte vereinigen sich die Säulen durch Schrägvorzug links bzw. rechts in der Rich-

zung nach dem Punkte h (b) zu solchen aus Viererlinien bestehend, dort geschieht Umzug rechts bis zu dem Punkte f (f) und hier Winkelzug rechts nach der Mitte e. Fig. 127. Von

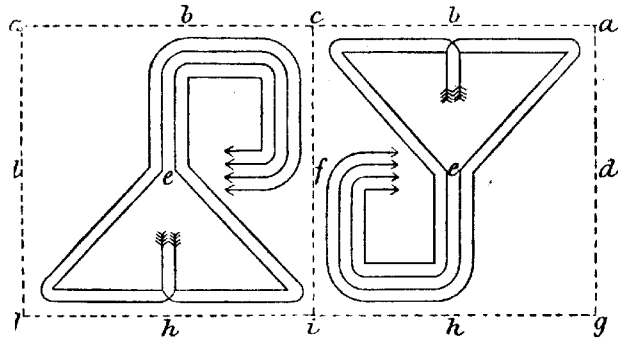


Fig. 127.

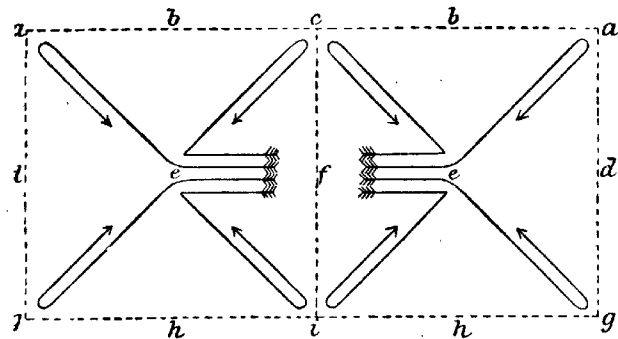


Fig. 128.

der Mitte aus lösen sich die Säulen wieder in Flankenrotten auf und zwar in der Weise, daß sich die äußeren Rotten im Schrägrückzuge links bezw. rechts nach den Ecken e u. i (i u. e)

und die inneren Rotten im Schrägvorzuge links bezw. rechts nach den Ecken a und g (g und a) wenden. In den Ecken findet Gegenzug links bezw. rechts in der Weise statt, wie Fig. 128

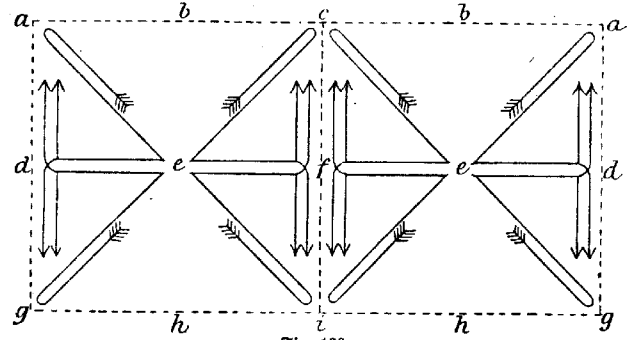


Fig. 129.

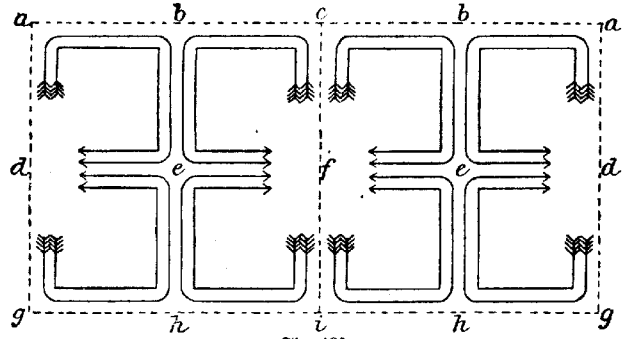


Fig. 130.

zeigt. In der Mitte e vereinigen sich die Rotten wieder durch Schrägrückzug links bezw. rechts in der Richtung nach den Punkten d und f (f und d) zu Säulen aus Paaren bestehend.

Fig. 129. Von d u. f aus geschieht abwechselnder Umzug der Paare links und rechts bis zu den Punkten b u. h und dort Winkelzug links bzw. rechts mit Vereinigen zu Säulen aus Viererlinien bestehend und nach der Mitte e. In der Mitte e teilen sich die Säulen wieder durch Winkelzug links bzw. rechts nach den Punkten d und f in der Weise, wie aus Fig. 130

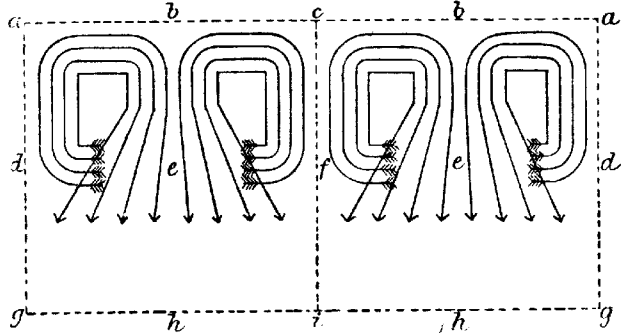


Fig. 131.

ersichtlich ist. Von den Punkten d u. f aus ziehen die Säulen im Umzuge rechts bzw. links bis zu den Punkten b, Fig. 131, wo durch Winkelzug links bzw. rechts nach der Mitte e ein Vereinigen zu Säulen, aus Achterlinien bestehend, stattfindet. Gleich nach dem Vereinigen öffnen sich die Säulen strahlenförmig nach außen bis zu einem Schritt Abstand. Fig. 131.

Stab- und Freiübungen.

Von M. Reizammer.

Mitglieder und Jöglinge führen die Übungen gleichzeitig aus.
 Stabübungen für Mitglieder. Freiübungen für Jöglinge.

A.

Aus der Tiefhaltung vorwärts:
 a) 1. Vorschw. des Stabes.
 2. Hochschw. des Stabes.

A.

- a) 1. Vorschwingen der Arme.
- 2. Hochschwingen d. Arme.
- 3. Seitlichschwingen d. Arme.

- 3. Seitlichschwingen d. Stabes nach links.
- 4. Senken des Stabes in die Tiefhaltung.
- 5.—8. Wibergleich.
- 9.—24. Wiederholungen.
- b) 1. Seitlichschwingen d. Stabes nach links.
- 2. Hochschw. des Stabes.
- 3. Vorschw. des Stabes.
- 4. Senken des Stabes in die Tiefhaltung.
- 5.—8. Wibergleich.
- 9.—24. Wiederholungen.
- c) 1. Vorhochschw. d. Stabes.
- 2. Vorschwingen des linken Armes und Unterlegen des rechten Stabendes unter die linke Schulter (Stab wagerecht nach vorn gerichtet).
- 3. Vorstrecken des rechten Armes (Stab wagerecht).
- 4. Senken des Stabes in die Tiefhaltung.
- 5.—8. Wibergleich.
- 9.—24. Wiederholungen.

B.

- a) 1. Vorschw. des Stabes.
- 2. Vorstellen links.
- 3. Seitstellen links.
- 4. Senken des Stabes in die Tiefhaltung und Schlusstritt links.
- 5.—8. Wibergleich.
- 9.—24. Wiederholungen.
- b) 1. Seitlichschwingen d. Stabes nach links.

- 4. Abschwigen der Arme.
- 5.—8. Rückbewegungen.
- 9.—24. Wiederholungen.
- b) 1. Seitlichschwingen d. Arme.
- 2. Vorschwingen der Arme.
- 3. Hochschwingen d. Arme.
- 4. Seitlichschwingen d. Arme.
- 5.—8. Rückbewegungen.
- 9.—24. Wiederholungen.
- c) 1. Vorhochschwingen der Arme.
- 2. Rückschwingen der Arme mit Kreuzen derselben hinter dem Rücken.
- 3. Seitlichschwingen beider Arme nach rechts.
- 4. Abschwigen der Arme.
- 5.—8. Wibergleich.
- 9.—24. Wiederholungen.

B.

- a) 1. Vorschwingen der Arme.
- 2. Hüpfen in die Quergrätsstellung (linkes Bein vorn).
- 3. Seitstellen links.
- 4. Abschwigen der Arme und Schlusstritt links.
- 5.—8. Wibergleich.
- 9.—24. Wiederholungen.
- b) 1. Seitlichschwingen d. Arme.

- 2. Seitstellen links.
- 3. Vorstellen links.
- 4. Senken des Stabes in die Tiefhaltung und Schlußtritt links.
- 5.—8. Wibergleich.
- 9.—24. Wiederholungen.
- a) 1. Vorhochschw. d. Stabes.
- 2. Rückstellen links.
- 3. Vorstellen links.
- 4. Vorwärtsabschwingen d. Stabes in die Tiefhaltung und Schlußtritt links.
- 5.—8. Wibergleich.
- 9.—24. Wiederholungen.

C.

- a) 1. Vorschwingen d. Stabes und Vorstellen links.
- 2. Hochschwingen d. Stabes und Ausfall links vorwärts.
- 3. Seitshwingen d. Stabes nach links und Seitstellen links.
- 4. Senken des Stabes in die Tiefhaltung und Schlußtritt links.
- 5.—8. Wibergleich.
- 9.—24. Wiederholungen.
- b) 1. Seitshwingen d. Stabes nach links und Seitstellen links.
- 2. Hochschwingen d. Stabes und Ausfall links seitwärts.
- 3. Vorschwingen d. Stabes und Vorstellen links.

- 2. Hüpfen in die Seitgrätschstellung.
- 3. Vorstellen links.
- 4. Abschwingen der Arme und Schlußtritt links.
- 5.—8. Wibergleich.
- 9.—24. Wiederholungen.
- c) 1. Vorhochschwingen der Arme.
- 2. Tiefe Kniebeuge.
- 3. Kniestrecken und Seitstellen links.
- 4. Vorwärtsabschwingen d. Arme und Schlußtritt links.
- 5.—8. Wibergleich.
- 9.—24. Wiederholungen.

C.

- a) 1. Vorschwingen der Arme und Vorstellen links.
- 2. Hochschwingen der Arme und Ausfall links vorwärts.
- 3. Seitshwingen der Arme und Seitstellen links.
- 4. Abschwingen der Arme und Schlußtritt links.
- 5.—8. Wibergleich.
- 9.—24. Wiederholungen.
- b) 1. Seitshwingen der Arme und Seitstellen links.
- 2. Vorschwingen der Arme und Ausfall links seitwärts.
- 3. Hochschwingen der Arme und Vorstellen links.
- 4. Seitabschwingen d. Arme und Schlußtritt links.

- Senken des Stabes in die Tiefhaltung und Schlußtritt links.
- 5.—8. Wibergleich.
- 9.—24. Wiederholungen.
- c) 1. Vorhochschwingen des Stabes und Rückstellen links.
- 2. Vorschwingen des linken Armes und Unterlegen des rechten Stabendes unter die linke Schulter (Stab wagerecht nach vorn gerichtet) mit gleichzeitiger Viertel-Drehung links.
- 3. Vorstrecken des rechten Armes (Stab wagerecht) und Ausfall links seitwärts.
- 4. Senken des Stabes in die Tiefhaltung vorlings und Schlußtritt links.
- 5.—8. Wibergleich.
- 9.—24. Wiederholungen.

- 5.—8. Wibergleich.
- 9.—24. Wiederholungen.
- c) 1. Vorhochschwingen der Arme u. Rückstellen links.
- 2. Rückschwingen der Arme mit Kreuzen derselben hinter dem Rücken und Viertel-Drehung links.
- 3. Seitshwingen beider Arme nach rechts und Ausfall links seitwärts.
- 4. Abschwingen der Arme und Schlußtritt links.
- 5.—8. Wibergleich.
- 9.—24. Wiederholungen.

Aufzug und Freiübungen

zum Bezirks-Turnfest des 3. Bezirkes im 8. Kreise.

Von J. Heidrich, Harzdorf.

Aufzug.

Die Turner betreten in Flankenreihe bei dem Punkte a der Fig. 132 den Übungsraum, halten Umzug links bis zu dem Punkte h und ziehen von dort aus im Winkelzuge links über die Mitte des Übungsraumes nach dem Punkte b, von wo aus abwechselnder Winkel- und Umzug links und rechts bis zu dem Punkte h stattfindet. Fig. 132. Bei h erfolgt durch Winkelzug links bezw. rechts nach dem Punkte b Ver-

einigen zur Säule aus Stirnpaaren bestehend, bei b halten die Paare abwechselnden Linzug links und rechts bis zu den Punkten d und f und hier Winkelzug links bzw. rechts nach der Mitte e, Fig. 133. In der Mitte teilen sich die Säulen wieder

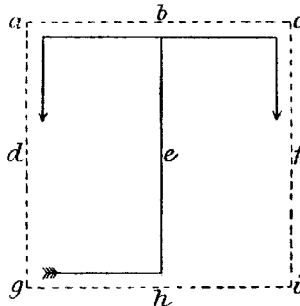


Fig. 132.

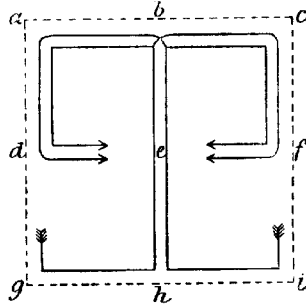


Fig. 133.

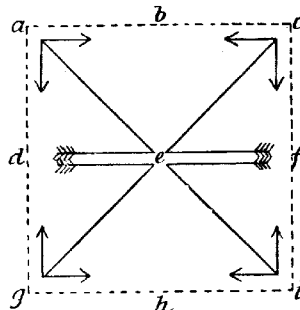


Fig. 134.

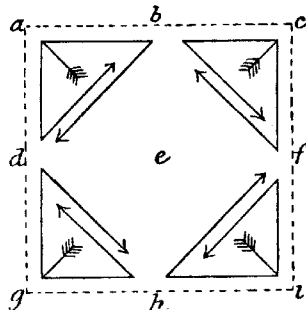


Fig. 135.

und ziehen die linken Glieder derselben in Schrägrückzügen links nach den Ecken a und i, die rechten Glieder in Schrägrückzügen rechts nach den Ecken c und g. (Siehe Fig. 134.)

In den Ecken erfolgt wieder abwechselnder Schrägrückzug links und rechts nach den Punkten b—d—f—h und dort Schrägrückzug in der Weise, wie Fig. 135 veranschaulicht. Bei den Punkten b—d—f—h geschieht dann wieder durch Schrägvor- bzw.

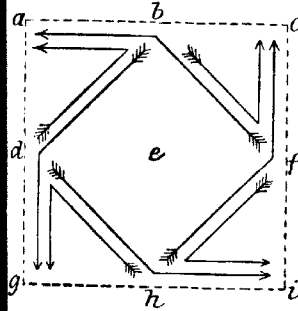


Fig. 136.

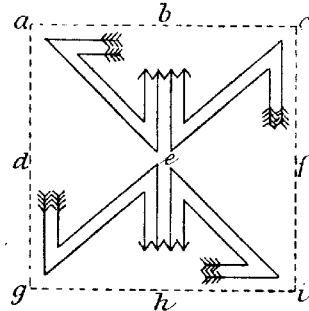


Fig. 137.

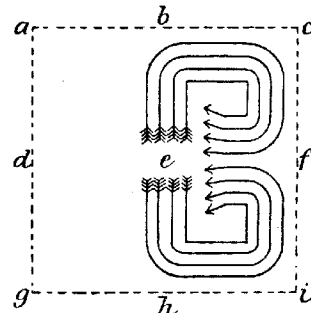


Fig. 138.

Rückzug nach den Ecken a—c—g—i Vereinigen zu Säulen, aus Stirnpaaren bestehend, in der Weise, wie Fig. 136 zeigt. Von den Ecken aus ziehen die Säulen in Schrägrückzügen links nach der Mitte e (siehe Fig. 137) um sich dort durch Schräg-

rückzüge links bezw. rechts nach den Punkten b u. h zu Säulen aus Viererlinien bestehend, zu Vereinigen. Fig. 137. Bei b und h angekommen erfolgt Umzug links bezw. rechts bis zu dem Punkte f und dort durch Winkelzug links bezw. rechts nach der Mitte e, nochmaliges Vereinigen zu einer Säule aus Achterlinien bestehend. Von der Mitte e aus öffnet sich die Säule strahlenförmig nach außen zu zwei Schritt Abstand. Siehe Fig. 138.

Freiübungen.

- a) 1. Vorschwingen der Arme und Vorpreizen links.
2. Seitlichwingen der Arme und Ausfall links vorwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
5.—8. Widergleich.
- b) 1. Seitlichwingen der Arme und Seitpreizen links.
2. Hochschwingen der Arme und Ausfall links seitwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
5.—8. Widergleich.
- c) 1. Vorschwingen der Arme und Rückpreizen links.
2. Schrägvorhochschwingen des linken, Ab- und Rückschwingen des rechten Armes und Ausfall links vorwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
5.—8. Widergleich.
- d) 1. Vorschwingen der Arme und halbtiefe Kniebeuge.
2. Seitlichwingen beider Arme nach links mit gleichzeitigem Kniestrecken und Seitpreizen links.
3. u. 4. Rückbewegungen.
5.—8. Widergleich.
-) 1. Seithochschwingen der Arme mit gleichzeitiger Viertel-Drehung links und Ausfall links vorwärts.
2. Vorschwingen der Arme und Niederknien rechts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
5.—8. Widergleich.
-) 1. Vorhochschwingen der Arme und Seitstellen des linken Beines nach rechts (hinten vorbei).
2. Ab- und Rückschwingen der Arme mit gleichzeitiger halben Drehung links und Rumpfbiegen vorwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
5.—8. Widergleich.

- g) 1. Vorschwingen der Arme und Auslage links rückwärts.
2. Schlußtritt rechts mit gleichzeitigem Fallen vorwärts in den Liegestück vorlings.
3. u. 4. Rückbewegungen.
5.—8. Widergleich.

Aufzug und Freiübungen

zum 8. Bezirks-Turnfeste des 1. Bezirkes im 5. Kreise.
Von D. Thomas, Gera.

Aufzug.

Die Turner haben in einer Säule aus Viererstimreihen bestehend Aufstellung genommen und ziehen nach dem Punkte e der Fig. 139, woselbst abwechselnder Winkelzug links und rechts der Viererstimreihen nach den Ecken a und e stattfindet, in den Ecken a und e erfolgt wieder Winkelzug rechts bezw. links nach den Ecken i und n, dort Schrägrückzug rechts bezw. links nach

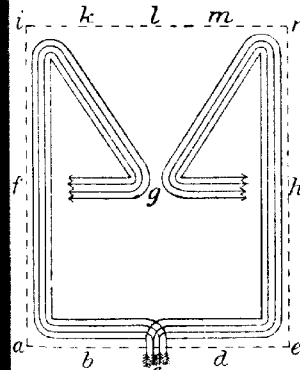


Fig. 139.

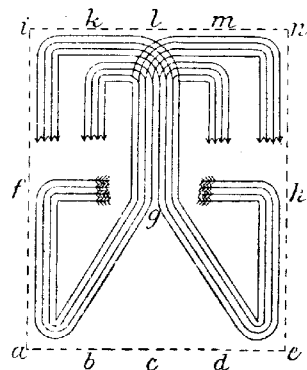


Fig. 140.

der Mitte g und hier nochmals Schrägrückzug rechts bezw. links nach den Punkten f und h. Fig. 139. Bei f und h geschieht wieder Winkelzug links bezw. rechts nach den Ecken a und e,

Hier Schrägrückzug links bezw. rechts nach der Mitte g und dort Schrägvorzug links bezw. rechts mit Vereinigen zur Säule aus Achterlinien bestehend nach dem Punkte l. (Siehe Fig. 140.) Hier erfolgt von den Achterlinien abwechselnder Winklung links und rechts nach den Punkten k und m, wo sich die Achterlinien

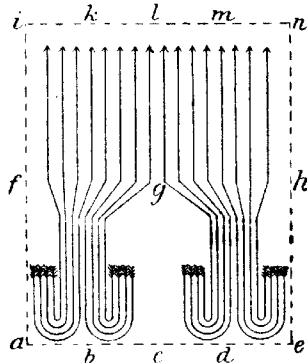


Fig. 141.

wieder in viererlinien teilen in der Weise wie Fig. 140 zeigt. Bei den Punkten a—b und d—e angekommen erfolgt Gegenzug nach innen mit Wiedervereinigen zu Säulen aus Achterlinien bestehend, so, wie Fig. 141 veranschaulicht. Von der Durchschnittslinie f—g—h aus werden die Säulen strahlenförmig nach innen geöffnet. (Siehe Fig. 141.)

Freiübungen.

- a) 1. Vorschwingen der Arme und Seitstellen links zur Seitgrätschstellung.
2. Rumpfdrehen links.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Widergleich.
- b) 1. Vorhochschwingen der Arme und Vorstellen links zur Quergrätschstellung.

2. Vorwärtsab- und Rückschwingen der Arme und Rumpfbeugen vorwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Widergleich.
- c) 1. Vorschwingen der Arme und Seitstellen links.
2. Beugen des rechten Knies zur Ausfallstellung mit Rumpfdrehen links, Rückbeugen desselben u. Kreuzen der Arme vor der Brust (linke Arm oben, linken Fuß nach außen drehen).
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Widergleich.
- d) 1. Vorhochschwingen der Arme und Vorstellen links.
2. Vorwärtsab- und Rückschwingen und Kreuzen der Arme hinter dem Rücken (linker über den rechten) mit gleichzeitigem Rumpfbeugen vorwärts und Beugen des linken Knies.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Widergleich.
- e) 1. Kreuzen der Arme vor der Brust mit gleichzeitigem Rumpfdrehen links, Beugen desselben rückwärts und Auslage links seitwärts.
2. Seitlichschwingen beider Arme nach rechts durch die Tiefhaltung hindurch mit gleichzeitigem Zurückdrehen und Strecken des Rumpfes und Ausfall links seitwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Widergleich.
- f) 1. Kreuzen der Arme hinter dem Rücken mit gleichzeitiger Auslage links rückwärts und Rumpfbeugen vorwärts.
2. Vorhochschwingen der Arme mit gleichzeitigem Rumpfstrecken und Ausfall links vorwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Widergleich.

Aufzug und Stabübungen für Föglinge zum 8. Bezirks-Turnfeste des 1. Bezirkes im 5. Kreise.

Von D. Thomas, Gera.

Aufzug.

Die Föglinge haben in einer Säule aus Stirnpaaren bestehend aufgestellt genommen und ziehen von dem Punkte b

aus über die Mitte des Übungsraumes nach f, Fig. 142, hier teilt sich die Säule durch Gegenzug links der linken Notte und Gegenzug rechts der rechten Notte. (Siehe Fig. 142.) Bei

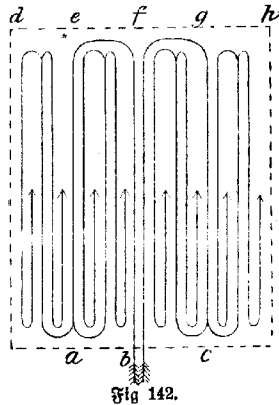


Fig. 142.

den Punkten a und c angekommen erfolgt in den Notten abwechselnder Gegenzug links und rechts nach den Punkten d, e, und g, h, hier geschieht nochmals abwechselnder Gegenzug links und rechts in der Weise, wie in Fig. 142 ersichtlich ist. An der Grenzlinie a—b—c findet von jeder Notte noch einmal Gegenzug links statt.

Stabübungen.

Aus der Liehhaltung vorlings:

- a) 1. Vorschwingen des linken Armes, Unterlegen des rechten Stabendes unter die linke Schulter (Stab wagerecht nach vorn gerichtet) und Vorstellen links.
2. Vorstrecken des rechten Armes (der Stab gleitet dabei durch die linke Hand) und Beugen des linken Knies zur Ausfallstellung.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Widergleich.

- b) 1. Seitsschwingen des Stabes nach links und Seitstellen links.
2. Seitstrecken des rechten Armes nach links (der Stab gleitet dabei durch die linke Hand) und Beugen des linken Knies zur Ausfallstellung.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Widergleich.
- c) 1. Vorschwingen des Stabes in die Haltung wie bei a) 2. und Auslage links vorwärts.
2. Umlegen des Stabes nach unten in die senkrechte Haltung (vorderes Stabende nach unten gerichtet, rechte Hand dicht über der linken) und Ausfall links vorwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Widergleich.
- d) 1. Seitsschwingen des Stabes in die Haltung wie bei b) 2. und Auslage links seitwärts.
2. Umlegen des Stabes links seitwärts in die senkrechte Haltung (linkes Stabende nach unten gerichtet, rechte Hand dicht über der linken) und Ausfall links seitwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Widergleich.
- e) 1. Vorschwingen des Stabes wie bei c) 1. und Auslage links rückwärts.
2. Umlegen des Stabes nach oben in die senkrechte Haltung (vorderes Stabende nach oben gerichtet, rechte Hand dicht unter der linken) und Ausfall links vorwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Widergleich.
- f) 1. Seitsschwingen des Stabes wie bei d) 1. und Seitstellen des linken Beines nach rechts (hinten vorbei).
2. Umlegen des Stabes nach oben in die senkrechte Haltung (linkes Stabende nach oben gerichtet, rechte Hand dicht unter der linken) und Ausfall links seitwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Widergleich.

Aufzug und Freiübungen für Turnerinnen zum 8. Bezirks-Turnfest des 1. Bezirkes im 5. Kreise.

Von D. Thomas, Gera.

Aufzug.

Die Turnerinnen haben in einem Reihentörpergefuge, jeder Reihentörper aus acht Stirnpaaren bestehend, Aufstellung genommen und ziehen bei dem Punkte b der Fig. 143 in den Übungsraum. Sogleich nach Eintritt in den Übungsraum

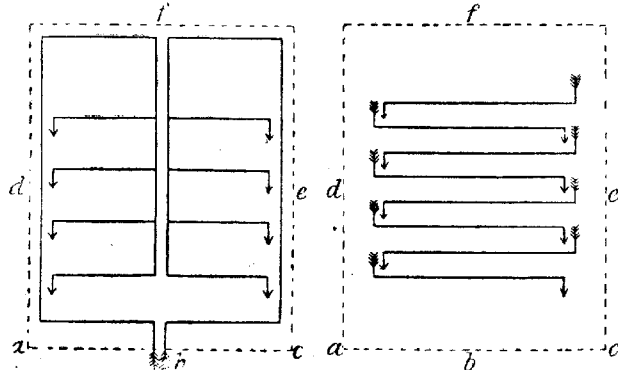


Fig. 143.

teilt sich das Gefüge und zieht die linke Flankenlinie im Umzuge rechts bis zu dem Punkte f, die rechte Flankenlinie im Umzuge links ebenfalls bis zu dem Punkte f, wo wieder Winkelzug links bezw. rechts mit Vereinen zum Gefüge stattfindet. Wenn sich das Reihentörpergefuge auf der Durchschnittslinie b—f des Übungsraumes befindet, erfolgt auf Befehl des Leiters, von jeder Flankenreihe Winkelzug links bezw. rechts in der Richtung nach den Grenzlinien d und e. (Siehe Fig. 143.) An den Grenzlinien d und e geschieht dann Winkelzug links bezw. rechts in der Richtung nach den Punkten a—b—c und nach vier Schritten in dieser Richtung wieder Winkelzug nach innen

Fig. 144.

in der Weise wie Fig. 144 zeigt. Nachdem die Flankenreihen nochmals durch Winkelzug links bezw. rechts vier Schritte in der Richtung nach der Grenzlinie a—b—c gezogen sind (siehe Fig. 144), erfolgt wieder Winkelzug links bezw. rechts mit

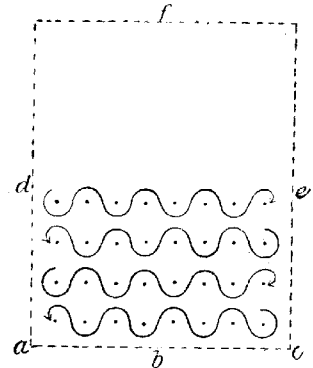


Fig. 145.

öffnen der Reihen durch Durchschlingeln so, daß die erste am Ort stehen bleibt, die zweite diese rechts bezw. links umkreist und sich in einer Entfernung von zwei Schritten vor ihr aufstellt, dann folgt die dritte, vierte etc. Diese schlingeln sich also in der Weise durch wie Fig. 145 zeigt und nehmen auch in derselben Entfernung Aufstellung. (Siehe Fig. 145.)

Freiübungen.

A.

Die Hände sind hinter dem Rücken zusammengefaßt:

- a) 1. Seitflügel des linken Armes und Seitstellen links (Aufsehen).
2. Hochflügel mit Beugen des linken Armes über dem Kopfe und Rumpfbeugen rechts seitwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Widergleich.

- b) 1. Vorschwingen des linken Armes und Vorstellen links (Aufsehen).
 2. Hochschwingen mit Beugen des linken Armes über dem Kopfe und Rumpfbeugen rückwärts.
 3. u. 4. Rückbewegungen.
 5.—8. Widergleich.
- c) 1. Seitlichschwingen der Arme und Seitstellen links.
 2. Hochschwingen mit Beugen der Arme über dem Kopfe, gleichzeitigem Rumpfdrehen links und Beugen des linken Knies.
 3. u. 4. Rückbewegungen.
 5.—8. Widergleich.
- d) 1. Vorschwingen der Arme und Vorstellen links.
 2. Hochschwingen mit Beugen der Arme über dem Kopfe, gleichzeitigem Beugen des linken Knies und Rumpfbeugen vorwärts.
 3. u. 4. Rückbewegungen.
 5.—8. Widergleich.

B.

- a) 1.—4. Drei Schritte links seitwärts (Schlußtritt rechts in der 4. Zeit) mit gleichzeitigem Seitlichschwingen des linken Armes beim ersten, Hochschwingen mit Beugen desselben Armes über dem Kopfe beim zweiten Schritte, Armübung rückbewegend beim dritten und vierten Schritte.
 5.—8. wie 1.—4., aber widergleich.
- b) 1.—4. Drei Schritte vorwärts (Schlußtritt in der 4. Zeit) mit gleichzeitigem Vorschwingen des linken Armes beim ersten, Hochschwingen mit Beugen desselben Armes über dem Kopfe beim zweiten Schritte; Armübungen rückbewegend beim dritten und vierten Schritte.
 5.—8. wie 1.—4., aber widergleich und rückwärtsgehen.
- c) 1. u. 2. Einmal Schrittwechsel links seitwärts mit Seitlichschwingen der Arme.
 3. Hochschwingen mit Beugen der Arme über dem Kopfe, gleichzeitigem Seitstellen des rechten Beines nach links (vorn vorbei), Viertel-Drehung links und Rumpfbeugen rückwärts.
 4. Grundstellung.
 5.—8. wie 1.—4., aber widergleich.

- d) 1.—2. Einmal Schrittwechsel links vorwärts mit Vorschwingen der Arme.
 3. Hochschwingen mit Beugen der Arme über dem Kopfe, gleichzeitigem Ausfall rechts vorwärts und Rumpfbeugen vorwärts.
 4. Grundstellung.
 5.—8. wie 1.—4., aber widergleich und rückwärtsgehen.

Aufzug und Freiübungen

zum Bezirks-Turnfeste des 4. Bezirkes im 3. Kreise.
 Von W. Wiedemann, Schwerin.

Aufzug.

Die Turner haben in einer Säule aus Vierstirnreihen bestehend Aufstellung genommen und ziehen bei dem Punkte e der Fig. 146 in den Übungsraum nach der Mitte e, wo ein Teilen der Säule in solche aus Paaren bestehend stattfindet

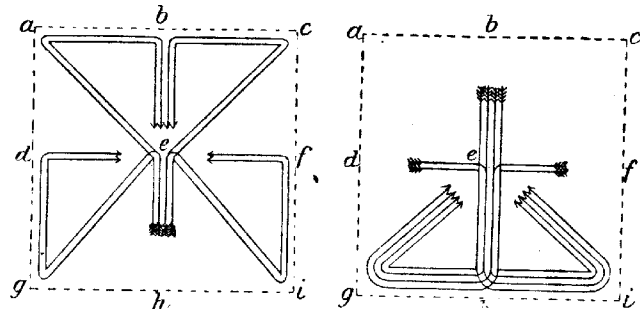


Fig. 146.

Fig. 147.

und von den Paaren abwechselnd Schrägrück- und Rückzug links bzw. rechts nach den Ecken a, e, g, i erfolgt. (Siehe Fig. 146.) In den Ecken geschieht Schrägrückzug links bzw. rechts nach den Punkten d, b, f in der Weise wie Fig. 146 zeigt. Bei genannten Punkten erfolgt nochmals Winkelzug nach der

Mitte e und dort durch Einreihen in der Richtung nach dem Punkte h, Wiedervereinen zur Säule aus Viererlinien bestehend. (Siehe Fig. 147.) Von h aus ziehen die Viererreihen abwechselnd in Winkelzügen links und rechts nach den Ecken i und g und von hier aus in Schrägrückzügen links bzw.

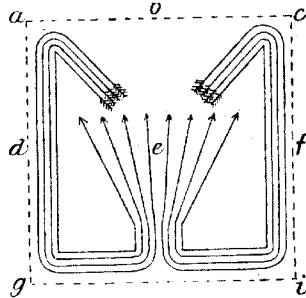


Fig. 148.

rechts — mit abwechselndem Uberschreiten der Mitte — nach den gegenüberliegenden Ecken a und c von dort aus geschieht Anzug links bzw. rechts bis zu dem Punkte h und hier Winkelzug links bzw. rechts mit Vereinen zur Säule aus Achterlinien bestehend nach der Mitte e, Fig. 148. Kurz nach dem Vereinigen öffnet sich die Säule strahlenförmig nach außen zu zwei Schritt Abstand.

Freiübungen.

- a) 1. Vorhochschwingen der Arme und Vorstellen links.
2. Vorschwingen der Arme und Beugen des rechten Knies zur Ausfallstellung rechts rückwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- b) 1. Seitlichschwingen der Arme und Seitstellen links.
2. Hochschwingen der Arme und Beugen des rechten Knies zur Ausfallstellung rechts seitwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.

- c) 1. Vorschwingen der Arme und halbtiefe Kniebeuge.
2. Ab- und Rückschwingen der Arme mit gleichzeitigem Kniestrecken und Rückstellen links.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- d) 1. Seitlichschwingen der Arme und halbtiefe Kniebeuge.
2. Schrägvorhochschwingen des linken, Schrägrücktiefschwingen des rechten Armes mit gleichzeitigem Kniestrecken und Ausfall links vorwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- e) 1. Vorschwingen der Arme und tiefe Kniebeuge.
2. Seitlichschwingen der Arme mit gleichzeitigem Kniestrecken und Ausfall links seitwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- f) 1. Vorhochschwingen der Arme und tiefe Kniebeuge.
2. Vorwärtsab- und Rückschwingen der Arme mit gleichzeitigem Kniestrecken und Ausfall links rückwärts.
3. Vorschwingen der Arme mit Schlußtritt links und Viertel-Drehung links.
4. Abschwigen der Arme.
5. Vorhochschwingen der Arme und tiefe Kniebeuge.
6. Vorschwingen der Arme mit gleichzeitigem Kniestrecken und Ausfall rechts seitwärts.
7. Schlußtritt rechts mit Viertel-Drehung rechts und Kumpfbeugen vorwärts.
8. Grundstellung.
- 9.—16. Wibergleich.

Aufzug und Freiübungen

zum Bezirks-Turnfest des 5. Bezirkes im 4. Kreise.

Von F. Knorr, Geringswalde.

Aufzug.

Die Turner haben in einer Säule aus Viererlinienreihen bestehend Aufstellung genommen und ziehen bei h der Fig. 149 in den Übungsraum nach dem Punkte b, hier teilt sich die

Säule durch Winkelzug links und rechts nach den Ecken a und c in solche aus Paaren bestehend; in genannten Ecken geschieht

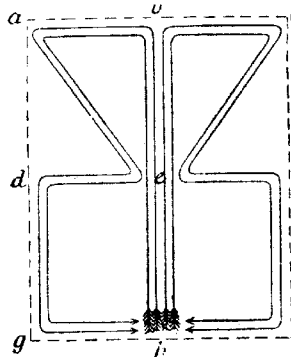


Fig. 149.

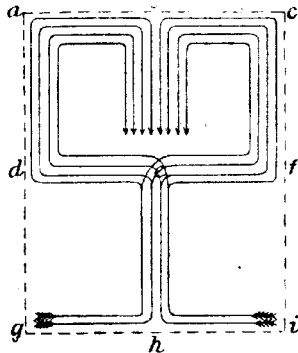


Fig. 150.

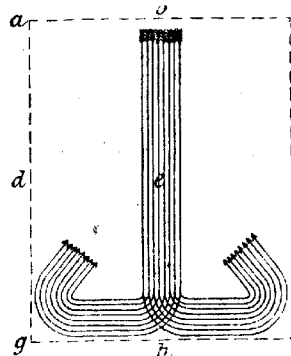


Fig. 151.

Schrägrückzug links bzw. rechts nach der Mitte e, hier wieder Schrägrückzug rechts bzw. links nach den Punkten d und f

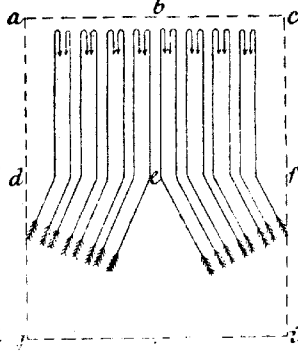


Fig. 152.

und dort Umzug rechts bzw. links bis zu dem Punkte h, siehe Fig. 149. Bei dem Punkte h vereinigen sich die Säulen durch Winkelzug links bzw. rechts nach der Mitte e zur Säule aus Viererlinien bestehend. In der Mitte erfolgt abwechselnder Winkelzug links und rechts der Viererlinien nach den Punkten d und f, um von dort aus im Umzuge rechts bzw. links bis zu dem Punkte b zu ziehen, wo durch Winkelzug rechts bzw. links ein Vereinigen zu einer Säule aus Achterlinien bestehend stattfindet, siehe Fig. 150. Bei dem Punkte h angekommen geschieht von den Achterlinien abwechselnder Winkelzug links und rechts nach den Ecken i und g und von hier aus Schrägrückzug nach der Mitte e (Fig. 151), wo durch Schrägvorzug rechts bzw. links ein Vereinigen zu einer Säule aus Sechsehrerlinien bestehend stattfindet, siehe Fig. 152. An der Grenzlinie a—b—c erfolgt von je zwei Rotten Gegenzug nach innen in der Weise, wie Fig. 152 zeigt.

Freiübungen.

A.

- a) 1. Seitsschwingen der Arme und Seitsspreizen links.
2. Hochschwingen der Arme und Schlusstritt links.
3. Schrägseithochschwingen des linken, Schrägseitiefeschwingen des rechten Armes und Ausfall links seitwärts.
4. Grundstellung.
- 5.—8. Wibergleich.
- b) 1. Vorschwingen der Arme und Vorschpreizen links.
2. Hochschwingen der Arme und Schlusstritt links.
3. Vorwärtsab- und Rückschwingen der Arme mit Kreuzen derselben hinter dem Rücken und Ausfall links vorwärts.
4. Grundstellung.
- 5.—8. Wibergleich.
- c) 1. Rückschwingen der Arme und Rückspreizen links.
2. Vorhochschwingen der Arme und Schlusstritt links.
3. Vorwärtsabschwingen der Arme mit gleichzeitigem Rumpfbiegen vorwärts, Auslage links rückwärts und Umarmen des rechten Oberarmes.
4. Grundstellung.
- 5.—8. Wibergleich.

B.

- a) 1. Beugen der Arme vor der Brust und Seit spreizen links.
 2. Hochstoßen der Arme mit gleichzeitigem Schlußtritt links und tiefer Kniebeuge.
 3. Seit schwingen der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung.
 4. Beugen des linken Armes hinter dem Rücken, der rechte hinter dem Nacken mit gleichzeitigem Beugen des linken Kniees und Rumpfbeugen links seitwärts.
 5. Rückbewegung zur Stellung 3.
 6. u. 7. wie 4. u. 5., aber widergleich.
 8. Grundstellung.
 9.—16. Widergleich.
- b) 1. Beugen der Arme vor der Brust und Vorph spreizen links.
 2. Vorph stoßen der Arme mit gleichzeitigem Schlußtritt links und tiefer Kniebeuge.
 3. Seit schwingen der Arme und Hüpfen in die Quergrätschstellung (linkes Bein vorn).
 4. Vorschwingen der Arme mit gleichzeitigem Beugen des linken Kniees, Rumpfbeugen vorwärts und Umarmen des linken Oberschenkels.
 5. Rückbewegung zur Stellung 3.
 6. Vorschwingen der Arme mit gleichzeitiger halber Drehung rechts, Beugen des rechten Kniees, Rumpfbeugen vorwärts und Umarmen des rechten Oberschenkels.
 7. Rückbewegung zur Stellung 5.
 8. Grundstellung.
 9.—16. Widergleich.
- c) 1. Beugen der Arme vor der Brust und Rück spreizen links.
 2. Seit stoßen der Arme mit gleichzeitigem Schlußtritt links und tiefer Kniebeuge.
 3. Hochschwingen der Arme u. Hüpfen in die Seitgrätschstellung.
 4. Beugen des linken Kniees mit gleichzeitigem Rumpfbeugen links seitwärts, Stützen der linken Hand auf den Boden und Beugen des rechten Armes hinter dem Rücken.
 5. Rückbewegung zur Stellung 3.
 6. u. 7. wie 4. u. 5., aber widergleich.
 8. Grundstellung.
 9.—16. Widergleich.

Übungen einer Kreis-Vorturnerstunde im 4. Kreise.

Freiübungen.

Von B. Mann, Altherrnhitz.

A.

- a) 1. Vorschwingen der Arme.
 2. Hochschwingen der Arme.
 3. Seit schwingen der Arme.
 4. Abschwingen der Arme
 5.—8. Wiederholung.
- b) 1. Seit schwingen der Arme.
 2. Hochschwingen der Arme.
 3. Vorschwingen der Arme.
 4. Abschwingen der Arme.
 5.—8. Wiederholung.
- c) 1. Vorschwingen der Arme und Vorstellen links zur Quergrätschstellung.
 2. Hochschwingen der Arme und Beugen des linken Kniees.
 3. Seit schwingen der Arme und Kniestrecken links.
 4. Abschwingen der Arme und Schlußtritt links.
 5.—8. Widergleich.
- d) 1. Seit schwingen der Arme und Seitstellen links zur Seitgrätschstellung.
 2. Hochschwingen der Arme und Beugen des linken Kniees.
 3. Vorschwingen der Arme und Kniestrecken links.
 4. Abschwingen der Arme und Schlußtritt links.
 5.—8. Wiederholung.
- e) 1. Vorschwingen der Arme und Vorstellen links zur Quergrätschstellung.
 2. Hochschwingen der Arme und Schlußtritt rechts mit gleichzeitiger tiefer Kniebeuge.
 3. Seit schwingen der Arme mit gleichzeitigem Kniestrecken und Rückstellen rechts.
 4. Abschwingen der Arme und Schlußtritt rechts.
 5.—8. Widergleich.
- f) 1. Seit schwingen der Arme und Seitstellen links zur Seitgrätschstellung.

2. Hochschwingen der Arme mit gleichzeitigem Schlußtritt rechts und tiefer Kniebeuge.
3. Vorschwingen der Arme mit gleichzeitigem Kniestrecken und Seitstellen rechts.
4. Abschwingen der Arme und Schlußtritt links.
- 5.—8. Widergleich.

B.

- a) 1. Beugen der Arme vor der Brust und Knieheben links.
2. Vorstoßen der Arme und Vorstrecken des linken Beines.
3. u. 4. Rückbewegungen.
5.—8. Widergleich.
- b) 1. Beugen der Arme vor der Brust und Knieheben links.
2. Seitstoßen der Arme und Seitstrecken des linken Beines.
3. u. 4. Rückbewegungen.
5.—8. Widergleich.
- c) 1. Beugen der Arme vor der Brust und Rückstellen links.
2. Schrägvorhochstoßen des linken, Schrägrücktieffstoßen des rechten Armes.
3. u. 4. Rückbewegungen.
5.—8. Widergleich.
- d) 1. Beugen der Arme vor der Brust und Seitstellen des linken Beines nach rechts (hinten vorbei).
2. Schrägleithochstoßen des linken, Schrägleittiefstoßen des rechten Armes und Ausfall links seitwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
5.—8. Widergleich.
- e) 1. Beugen der Arme vor der Brust und Ausfall links vorwärts.
2. Vorstoßen der Arme mit gleichzeitiger Viertel-Drehung rechts, Kniestrecken links und Kumpfbeugen vorwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
5.—8. Widergleich.
- f) 1. Beugen der Arme vor der Brust und Ausfall links seitwärts.
2. Seitstoßen der Arme mit gleichzeitiger Viertel-Drehung rechts, Kniestrecken links und Kumpfbeugen vorwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
5.—8. Widergleich.

C.

- a) 1. Seithochschwingen der Arme und Seit spreizen links.
2. Seit schwingen der Arme und Schlußtritt links.
3. Beugen der Arme vor der Brust und Ausfall links seitwärts.
4. Abschwingen der Arme und Schlußtritt links.
5.—8. Widergleich.
- b) 1. Rückschwingen der Arme und Vorspreizen links.
2. Vorschwingen der Arme und Schlußtritt links.
3. Beugen der Arme vor der Brust und Ausfall links vorwärts.
4. Abschwingen der Arme und Schlußtritt links.
5.—8. Widergleich.
- c) 1. Vorhochschwingen der Arme und Rück spreizen links.
2. Seit schwingen der Arme und Schlußtritt links.
3. Beugen der Arme vor der Brust und Ausfall links rückwärts.
4. Abschwingen der Arme und Schlußtritt links.
5.—8. Widergleich.
- d) 1. Seithochschwingen der Arme und Seit spreizen links.
2. Beugen der Arme vor der Brust und Seit stellen des linken Beines nach rechts (hinten vorbei) mit Kniebeugen rechts.
3. Seitstoßen der Arme mit gleichzeitiger halben Drehung links und Ausfall links seitwärts.
4. Abschwingen der Arme und Schlußtritt links.
5.—8. Widergleich.
- e) 1. Rückschwingen der Arme und Vorspreizen links.
2. Beugen der Arme vor der Brust und Auslage links rückwärts.
3. Vorstoßen der Arme mit gleichzeitiger halben Drehung links und Ausfall links vorwärts.
4. Abschwingen der Arme und Schlußtritt links.
5.—8. Widergleich.
- f) 1. Vorhochschwingen der Arme und Rück spreizen links.
2. Seit schwingen der Arme und Ausfall links vorwärts.
3. Abschwingen der Arme mit gleichzeitiger halben Drehung rechts, Kniebeugwechsel, Kumpfbeugen vorwärts und Umfassen des rechten Oberschenkels.
4. Schlußtritt links zur Grundstellung.
5.—8. Widergleich.

Pferd (seit).

Von G. Keil, Chemnitz-Kappel.

1. Stufe.

Aus dem Seitstüz vorlings im Sattel:

1. Seitspreizen links, Nieder sprung mit Viertel-Drehung rechts in den Querstand seitlings links.
2. W idergleich, aber statt des Seitspreizens Ueber spreizen.
3. Vor- und Zurückschw ingen links und Aufspreizen desselben Beines auf das Kreuz, Niedersprung mit Viertel-Drehung rechts in den Querstand seitlings links.
4. Vor- und Zurückschw ingen rechts, Kehrschwung nach links in den Reitstüz im Sattel, Kehrabstßen rechts in den Querstand seitlings links.
5. Vor- und Zurückschw ingen links, Kehrschwung nach rechts in den Streckstüz auf der Hinterpausche, Kehrabstßen links in den Querstand seitlings rechts.
6. Vor- und Zurückschwinger rechts, Kehre nach links in den Querstand seitlings links.

2 Stufe.

Aus dem Querstande seitlings rechts an der linken Pferdeite:

1. Erfassen der Hinterpausche mit der rechten Hand kammgriß und Kehrschwung rechts in den Reitstüz im Sattel, Stüz auf die Vorderpausche und Wendeabstßen rechts in den Querstand seitlings links.
2. W idergleich, aber den Kehrschwung mit Viertel-Drehung links in den Seitstüwebestüz quergrätischend im Sattel, Spreizabstßen rechts in den Stand rücklings an der linken Pferdeite.
3. wie 1., aber den Kehrschwung mit Viertel-Drehung rechts in den Seitstüz rücklings im Sattel, Niedersprung vorwärts.
4. W idergleich bis in den Seitstüz rücklings im Sattel, dann Kreispreizen des rechten Beines links und Niedersprung mit Viertel-Drehung links in den Querstand seitlings links an der linken Pferdeite.
5. wie 3., aber dem Seitstüz rücklings folgt Kreispreizen des linken Beines rechts, Schraubenspreizen des linken rechts

bis in den Reitstüz auf dem Kreuz, Grätischabstßen rückwärts in den Querstand vorlings.

6. W idergleich, aber dem Schraubenspreizen in den Reitstüz auf dem Halse folgt sofort Spreizabstßen vorwärts mit demselben Beine.

3. Stufe.

Aus dem Seitstüz rücklings im Sattel:

1. Kehre rechts rückwärts mit Viertel-Drehung rechts in den Seitstand rücklings.
2. Kehre links rückwärts mit Viertel-Drehung links in den Seitstüz rücklings auf dem Kreuz, Einspreizen mit dem rechten Beine links, Schere rechts seitwärts, Spreizabstßen links in den Seitstand rücklings.
3. Kehre rechts rückwärts mit Viertel-Drehung rechts in den Seitstüz rücklings auf dem Halse, Einspreizen mit dem linken Beine rechts, Schere links seitwärts, Schraubenspreizen des rechten Beines rechts bis in den Seitstüz vorlings im Sattel an der rechten Pferdeite, Niedersprung rückwärts.
4. wie 3., aber dem Seitstüz vorlings folgt Vor- und Zurückschw ingen rechts und Flanke links in den Seitstand rücklings.
5. wie 4., aber statt der Flanke Kreisflanke rechts in den Seitstüz vorlings, Niedersprung rückwärts.
6. wie 5., aber der Kreisflanke folgt Vor- und Zurückschw ingen links und Kreiskehre links in den Seitstand rücklings am Kreuz.

Reck (Sprunghoch).

Von G. Keil, Chemnitz-Kappel.

1. Stufe.

Mit Drehen um die Längenaschse beim Vorschwunge:

1. Sprung zum Seitstänge, einmaliges Schw ingen und Niedersprung beim Rückschwunge.
2. wie 1., aber beim Vorschwunge Viertel-Drehung links um den linken Arm zum Querhang, Niedersprung.

3. wie 1., aber beim Vorschwunge halbe Drehung rechts um den rechten Arm, Niedersprung beim Rückschwunge.
4. wie 3., aber widergleich und Anrücken der gestreckten Beine zum Abhange vorlings, Senken und Niedersprung.
5. wie 3., aber der halben Drehung folgt Spreizen rechts unter der Stange in den Knieliegehang, Zurückspreizen, Niedersprung.
6. wie 5., aber widergleich und dem Knieliegehang folgt Wellausschwung, Zurückspreizen, Unterschwingung ab.

2. Stufe.

Mit Drehen um die Längenachse beim Vorschwunge:

1. Beim Anschwunge sofort halbe Drehung links um den linken Arm, Niedersprung beim Rückschwunge.
2. Widergleich, aber beim Vorschwunge Heben des Körpers und Durchhocken rechts in den Abhang mit quergegrätschten Beinen, Zurückhocken und Niedersprung.
3. wie 1., aber der halben Drehung folgt Wellausschwung links zwischen den Händen, Spreizabsetzen rechts mit Viertel-Drehung links.
4. wie 3., aber widergleich und dem Wellausschwung folgt Schraubenspreizen des linken Beines rechts bis in den Seitstüz vorlings, Unterschwingung ab.
5. wie 4., aber widergleich und dem Seitstüz vorlings folgt Rippe aus dem Stüz, Unterschwingung ab.
6. wie 5., aber widergleich und der Rippe folgt Feglungsschwung vorlings rückwärts, Unterschwingung ab.

3. Stufe.

Mit Drehen um die Längenachse beim Rückschwunge:

1. Sprung in den Seithang zwiagriffs (links Kamm-, rechts Ristgriff), einmal Schwingen und halbe Drehung rechts um den linken Arm mit sofortiger Rippe in den Stüz, Unterschwingung ab.
2. wie 1., aber widergleich und der Rippe folgt Feglungsschwung vorlings vorwärts, Niedersprung rückwärts mit halber Drehung links.
3. wie 2., aber widergleich und dem Feglungsschwung folgt Unterschwingung und Schwungstemme in den Stüz, Unterschwingung ab.

4. wie 3., aber widergleich und die Schwungstemme zum freien Stüz, dann Feglungsschwung vorlings rückwärts in den Seitstand vorlings.
5. wie 4., aber widergleich und dem Feglungsschwung folgt Riesenfelgausschwung in den freien Stüz, Unterschwingung ab.
6. wie 5., aber widergleich und dem Riesenfelgausschwung folgt Rippe aus dem Stüz zum flüchtigen Handstehen u. Wende links.

Schwebereck (reichhoch).

Von B. Mann, Altkemmnitz.

1. Stufe.

Sämtliche Uebungen werden aus dem Seithange vorlings geturnt:

1. Heben der Beine in den Seitshwebegang (Knie gestreckt), Senken der Beine in den Seithang vorlings, Niedersprung.
2. wie 1., aber mit Seitsspreizen links, Abgang wie bei 1.
3. wie 2., aber Anrücken der Füße und Durchschub zum Nesthang, Abgang wie bei 1.
4. wie 3., aber dem Nesthange folgt Hocken beider Beine unter der Stange hinweg zum Sturzhange rücklings, Abgang wie bei 1.
5. wie 4., aber dem Sturzhange folgt Senken des Körpers in den Seithang rücklings, Niedersprung.
6. wie 5., aber dem Seithange rücklings folgt Aufgeben des Griffes links und halbe Drehung rechts um den rechten Arm zum Seithange vorlings, Niedersprung.

2. Stufe.

1. Felgausschwung, Feglungsschwung zum Stand.
2. wie 1., aber den Feglungsschwung in den Hang, dann Heben der Beine, Hocken derselben unter der Stange hindurch, Einhängen der Füße an den Seilen, Aufgeben des Griffes und Strecken des Körpers in den Nisthang an den Füßen, Fassen der Stange, Senken der Beine und Niedersprung.
3. wie 2., aber dem Nisthang folgt Fassen der Stange und Senken des Körpers in die Hangwage rücklings, Senken des Körpers in den Seithang rücklings und Niedersprung.
4. wie 3., aber dem Seithange rücklings folgt Heben des Körpers in den Sturzhang rücklings, Viertel-Drehung um

die Längen- und Tiefenachse zur Fahne am rechten Arm (der linke Arm ist gestreckt), zurück in den Seithang rücklings und Niedersprung.

- 5. wie 4., aber der Fahne folgt Fassen der Stange mit der linken Hand, Aufstützen zum Beugefüß links, Viertel-Drehung links, Aufstützen mit der rechten Hand zum Seitfüß vorlings, Fellaufschwung vorwärts.
- 6. wie 5., aber dem Beugefüß links folgt Viertel-Drehung rechts mit Erfassen der Stange rechts und Aufstemmen in den Seitfüß rücklings, Erfassen des Seiles mit der linken Hand und Zurückhocken in den Seitfüß vorlings, Fellaufschwung vorwärts

3. Stufe.

- 1. Fellaufzug rücklings vorwärts, Erfassen des Seiles mit der linken Hand, Zurückhocken in den Seitfüß vorlings, Fellaufschwung vorwärts.
- 2. wie 1., aber dem Fellaufzug folgt Sitzwechsel nach links, eine Hand an der Stange, die andere am Seil (Umschweben), Abgang wie bei 1.
- 3. wie 2., aber dem Umschweben folgt Aufhocken rückwärts in den Grätischstand auf der Stange, Hände an den Seiten und Wage im Hangstand, Abgang wie bei 1.
- 4. wie 3., aber dem Grätischstand folgt mit linker Hand in Hüfthöhe am linken Seile Fallen vorwärts mit halber Drehung um die Längenachse (die Seile sind getreuzt) (?), Abgang wie bei 1.
- 5. wie 4., aber dem Grätischstand folgt Resthang an den Seiten, Abgang wie bei 1.
- 6. wie 5., aber dem Resthang folgt Wage rücklings, Abgang wie bei 1.

Barren (brusthoch).

Von G. Ranft, Chemnitz.

1. Stufe.

Aus dem Innenseitstand in der Mitte des Barrens rüßgriff erfolgt:

- 1. Sprung in den freien Stütz und Heben des Rumpfes, Niedersprung.

- 2. wie 1., aber mit Seitgrätischen der Beine, Niedersprung.
- 3. wie 1., aber mit Schwingen der gestreckten Beine seitwärts nach links, Niedersprung.
- 4. wie 3., aber mit Flanken-schwung rechts rückwärts in den schrägen Beugefüß, Niedersprung rückwärts.
- 5. wie 1., aber mit Aufhocken rückwärts in den Hochstand an den hinteren Holm, Niedersprung rückwärts.
- 6. wie 5., aber statt des Aufhockens Aufgrätischen.

2. Stufe.

- 1. Sprung in den freien Stütz, Rückspreizen links und rechts in den Seitliegefüß vorlings und Flanke links über beide Holme in den Außenseitstand rücklings.
- 2. wie 1., aber mit Rückspreizen links und rechts nach innen und Wende rechts.
- 5. Flanke links rückwärts in den Seitliegefüß vorlings Viertel-Drehung rechts in den Außenquerfuß auf dem linken Schenkel, Kehrabstigen links mit Stütz nur der linken Hand in den Außenquerstand seitlings rechts.
- 4. Flanke rechts rückwärts, halbe Drehung links in den Seitliegefüß rücklings und Flanke rechts rückwärts in den Außenseitstand vorlings.
- 5. Hocke rückwärts in den Seitliegefüß vorlings, Dreiviertel-Drehung rechts in den Außenquerfuß auf dem rechten Schenkel, Wendeabstigen rechts mit halber Drehung links in den Außenquerstand seitlings rechts.
- 6. Grätische rückwärts in den Seitliegefüß vorlings, halbe Drehung links in den Seitliegefüß rücklings und Kehrabstigen rechts rückwärts mit halber Drehung links in den Außenquerstand seitlings rechts.

3. Stufe.

Jeder Uebung geht eine Kreisflanke links respektiv rechts voraus

- 1. Flanke links rückwärts in den Seitliegefüß vorlings, Kreis-spreizen des rechten Beines links, Flanke rechts in den Innenseitstand und Flanke links vorwärts mit halber Drehung rechts in den Außenseitstand vorlings.
- 2. Flanke rechts rückwärts in den Seitliegefüß vorlings, Kreis-spreizen des rechten Beines rechts, Wende links in

den Innenquerstand und Kehre links mit halber Drehung links in den Außenquerstand seitlings links.

3. Hocke rückwärts in den Seitliegestütz vorlings, Kreispreizen des linken Beines rechts und des rechten Beines links, Kehre links in den Innenquerstand und Wende links mit halber Drehung links.
4. wie 3., aber Kreispreizen des linken Beines links, des rechten Beines rechts und Hocke über beide Holme.
5. Grätsche rückwärts in den Seitliegestütz vorlings, Kreispreizen des linken Beines rechts, des rechten Beines links, Einspreizen links nach innen (mit Handlöfften rechts) und Schere links seitwärts, Aus- und Zurückpreizen rechts nach außen und Grätsche über beide Holme.
6. wie 5., aber Kreispreizen des linken Beines links, des rechten Beines rechts, Einspreizen links und Schere rechts seitwärts, Aus- und Zurückpreizen rechts und Uberschlagen vorwärts mit gestreckten Armen.

Reck (brusthoch).

Von G. Ranft, Chemnitz.

1. Stufe.

Aus dem Seitstand vorlings ristgriffs erfolgt:

1. Sprung in den Stütz, Seitpreizen links, Niedersprung.
2. wie 1., aber mit Aufpreizen rechts, Zurückpreizen und Niedersprung.
3. wie 1., aber Ueberpreizen links, Rückfallen in den Knie- liegehang und Wellaufschwung vorwärts, Zurückpreizen und Niedersprung.
4. wie 3., aber mit Einspreizen rechts.
5. Ueberpreizen links, Wellumschwung links rückwärts und Spreizabstigen rechts vorwärts.
6. Einspreizen rechts, Wellumschwung rechts rückwärts, Einspreizen links in den Seitstüz auf beiden Schenkeln, Niedersprung vorwärts.

2. Stufe.

1. Sprung in den Stütz, Ueberpreizen links, Wellumschwung rückwärts, Rückfallen mit Zurückpreizen links und Wellaufschwung rechts vorwärts, Planteabstigen rechts.

2. Widergleich, aber mit Wendeabstigen links.
3. Einspreizen links nach innen mit Handlöfften rechts, Wellumschwung links rückwärts, Rückfallen mit Zurückhocken links sofort Durchhocken beider Beine und Sigwellaufschwung vorwärts, Niedersprung vorwärts.
4. Widergleich, aber mit Grätschwellaufschwung.
5. Einspreizen wie bei 3., Griffwechsel zum Stammgriff, Wellumschwung links vorwärts, halbe Drehung rechts mit Griffwechsel zum Ristgriff, Rückfallen mit Zurückhocken rechts sofort Durchhocken beider Beine und Sigwellauf- und Umschwung rückwärts, Niedersprung vorwärts.
6. Widergleich, aber mit Grätschwellauf- und Umschwung.

3. Stufe.

1. Sprung in den Stütz, Ueberpreizen links nach innen neben der rechten Hand, Wellumschwung links rückwärts, Schraubenspreizen des rechten Beines links bis in den Seitstüz vorlings an der anderen Seite des Beckes, Rippe aus dem Stütz, Unterichnung ab.
2. Widergleich, aber der Rippe folgt Fegumschwung vorlings vorwärts.
3. Ueberpreizen wie bei 1., aber mit Zwiegriff (links Stammgriff), Wellumschwung links vorwärts, Schraubenspreizen des rechten Beines links bis in den Seitstüz vorlings, Rippe aus dem Stütz, Fegumschwung vorlings vorwärts, Hocke in den Stütz rücklings, Niedersprung vorwärts.
4. Widergleich, aber dem Stütz rücklings folgt Griffwechsel zum Stammgriff und Sigwellumschwung vorwärts mit gestreckten Beinen, Niedersprung vorwärts.
5. Ueberpreizen wie bei 1., aber mit Kreuzgriff (linke Hand Stammgriffs unter der rechten), Wellumschwung links rückwärts mit sofortiger halber Drehung rechts in den Seitstüz vorlings an der anderen Seite des Beckes, Rippe aus dem Stütz, Fegumschwung vorlings vorwärts, Hocke in den Stütz rücklings, Griffwechsel zum Stammgriff, Sigwellumschwung vorwärts, Griffwechsel zum Ristgriff, Aufhocken rückwärts in den Hockstand auf der Stange und Sohlenwellabstigung.
6. Widergleich, aber mit Sohlenwellumschwung und statt Abstigung Niedersprung vorwärts.

Ringe (reichhoch).

Von Georg Hochsburg

1. Stufe.

1. Langsames Aufziehen in den Beugehang, Strecken der Arme und Nieder sprung.
2. Aufziehen in den Beugehang, Vorspreizen links und rechts, Strecken der Arme und Nieder sprung.
3. Aufziehen in den Beugehang, Beugen der Kniee, Vorstrecken beider Beine, Strecken der Arme und Nieder sprung.
4. Aufziehen in den Beugehang, Heben des Körpers in den Sturzhang, Senken in den Streckhang und Nieder sprung.
5. wie 4. bis in den Sturzhang, dann Seit spreizen links in den Knieleugehang am linken Knie, zurück in den Streckhang und Nieder sprung.
6. wie 5., aber statt des Seit spreizens Seitgrättschen der Beine, Beugen der Hüfte, Schließen der Beine und Senken des Körpers in den Hang rücklings, Nieder sprung.

2. Stufe.

Jeder Uebung geht Vorheben der gestreckten Beine voraus, dann:

1. Weiteres Heben in den Sturzhang ohne Armbeugen, Senken und Nieder sprung.
2. wie 1., aber aus dem Sturzhang Aufstemmen in den Beuge stütz, Senken und Nieder sprung.
3. wie 2. bis in den Beuge stütz, dann Wellaufschwung links am linken Arme, zurück und Nieder sprung.
4. wie 2., aber dem Beuge stütz folgt Senken in den Hang, Ueber schlagen rückwärts in den Stand.
5. wie 4., aber das Ueber schlagen mit seitgegrättschten Beinen.
6. wie 2., aber aus dem Beuge stütz Aufstemmen in den Streck stütz, Wellabschwung vorwärts in den Stand.

3. Stufe.

1. Zugstemme in den Streck stütz, Senken in den Streckhang mit vorgehobenen Beinen, Nieder sprung.
2. wie 1., aber dem Streckhange folgt Wellaufschwung links am linken Arme, Wellabschwung vorwärts.

3. wie 2., aber dem Wellabschwung folgt Zwischenschwung und Ueber schlagen rückwärts mit seitgegrättschten Beinen.
4. wie 1., aber dem Seithange folgt Drehen rückwärts in die Hangwaage rücklings, Senken des Körpers in den Streckhang rücklings, Drehen vorwärts in den Streckhang vorlings und sofort Nieder sprung.
5. wie 4., aber aus dem Seithange rücklings folgt Wellaufschwung links am linken Arm, Wellabschwung vorwärts und Ueber schlagen rückwärts mit seitgegrättschten Beinen.
6. wie 5., aber das Senken aus der Hangwaage rücklings in den Seitstreckhang rücklings geschieht mit vollständig gestrecktem Körper.

Aufzug, Frei- u. Ordnungsübungen für Turnerinnen
zum ersten Bezirks-Turnfest des 5. Bezirks im 4. Kreise.

Von Ed. Reichenbach, Limbach.

Aufzug.

Die Turnerinnen betreten in Flankenreihe bei dem Punkte d der Fig. 153 den Uebungsraum, um nach der Mitte e zu ziehen, wo abwechselnder Winkelzug links und rechts nach den Punkten b und h stattfindet. Bei b und h erfolgt nochmals abwechselnder Winkelzug links und rechts nach den Ecken a, i, e, g und dort Schrägrückzug links bezw. rechts nach den Punkten d und f, Fig. 153. Bei d und f geschieht Schrägrückzug links bezw. rechts nach der Mitte e, hier Winkelzug links bezw. rechts mit Vereinigen zu Säulen, aus Paaren bestehend, nach den Punkten b und h (siehe Fig. 154), und von dort aus Umzug rechts bis zu den Punkten d und f. Von den Punkten d und f aus ziehen die Säulen im Winkelzuge rechts nach der Mitte e um sich hier durch nochmaligen Winkelzug links und rechts zu Viererlinien zu vereinigen, aus dem Punkte b zu ziehen (Fig. 155), wo abwechselnder Winkelzug links und rechts der Viererlinien nach den Ecken a und e stattfindet. Von den Ecken aus geschieht Schrägrückzug links bezw. rechts nach der Mitte e wo sich die Viererlinien durch Schrägvorzug rechts bezw. links zur Säule, aus Achterlinien bestehend, vereinigen, Fig. 156.

Fig. 153.

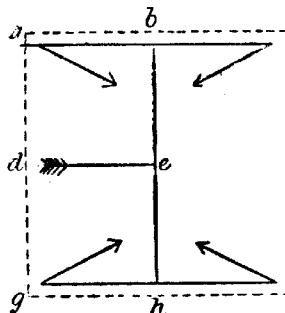


Fig. 154.

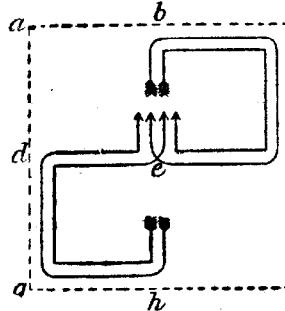
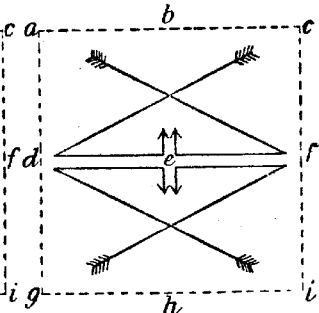


Fig. 155.

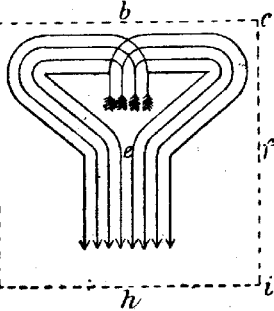


Fig. 156.

Frei- und Ordnungsübungen.

- a) 1.—4. Vier Schritte vorwärts gehen mit gleichzeitiger Viertel-Drehung links beim 4. Schritt.
5. Vorschwingen der Arme (Hände Kammschaltung, Arme und Handgelenk leicht gebeugt).
6. Beugen der Arme, die Fingerspitzen berühren die Schultern.
7. u. 8. Rückbewegungen.
- 9.—32. Dreimalige Wiederholung.

- b) 1.—4. wie a) 1.—4., aber mit Viertel-Drehung rechts beim 4. Schritt.
5. Seitlichwingen der Arme (Schaltung wie bei a) 5).
6. Beugen der Arme, die Fingerspitzen berühren die Schultern.
7. u. 8. Rückbewegungen.
- 9.—32. Dreimalige Wiederholung.
- c) 1.—4. wie a) 1.—4.
5. wie a) 5., aber mit gleichzeitigem Vorstellen links (Aufziehen).
6. Beugen der Arme, die Fingerspitzen berühren die Schultern, mit Tups des linken Fußes auf den Boden.
7. u. 8. Rückbewegungen.
- 9.—16. wie 1.—8., aber mit Vorstellen rechts (Aufziehen).
- 17.—32. Wiederholung.
- d) 1.—4. wie b) 1.—4.
5. wie b) 5., aber mit gleichzeitigem Seitstellen links (Aufziehen).
6. wie b) 6., aber mit Tups des linken Fußes auf den Boden.
7. u. 8. Rückbewegungen.
- 9.—16. wie 1.—8., aber mit Seitstellen rechts (Aufziehen).
- 17.—32. Wiederholung.
- e) 1.—4. wie a) 1.—4.
5. wie a) 5.
6. Seitlichwingen der Arme.
7. u. 8. Rückbewegungen.
- 9.—32. Dreimalige Wiederholung
- f) 1.—4. wie b) 1.—4.
5. wie b) 5.
6. Hochschwingen der Arme.
7. u. 8. Rückbewegungen.
- 9.—32. Dreimalige Wiederholung.
- g) 1.—4. wie a) 1.—4.
5. wie a) 5., aber mit gleichzeitigem Vorstellen links (Aufziehen).
6. Seitlichwingen der Arme und Seitstellen des linken Beines nach rechts, vorn vorbei (Aufziehen).
7. u. 8. Rückbewegungen.
- 9.—16. wie 1.—8., aber die Weinhätigkeit widergleich.
- 17.—32. Wiederholung.

- h) 1.—4. wie b) 1.—4.
5. wie b) 5., aber mit gleichzeitigem Seitstellen links (Aufsehen).
6. Hochschwingen der Arme und Seitstellen des linken Beines nach rechts, hinten vorbei (Aufsehen).
7. u. 8. Rückbewegungen.
- 9.—16. wie 1.—8., aber die Weinhätigkeit widergleich.
- 17.—32. Wiederholung.

Stabübungen in Theorie und Praxis erklärt und vorgeturnt zur Kreis-Vorturnerstunde des 4. Kreises in Chemnitz.

Von Georg Kochsburg.

Die Übungen bieten in ihrer Zusammenstellung ein derartig großes Feld von Übungsmaterial, daß wohl kein anderes Gerät eine so große Ausnützung zuläßt. Zumal die Stabübungen der Ausbildung des Körpers ebenso zweckdienlich sind als jedes andere Übungsg. rat. Die Stabübungen werden, um eine einseitige Ausbildung des Körpers zu umgehen, größtenteils mit Frei- oder Ordnungsübungen verbunden. Daher ist es notwendig die Benennung der Stabübungen denjenigen der Freiübungen anzupassen. Man unterscheidet reine und gemischte Stabübungen. Die reinen sind solche, welche lediglich mit den Armen ausgeführt werden, die gemischten sind solche, bei denen der Stab als Unterstützung für die Bewegung anderer Körperteile dient. Ausgeschlossen von beiden Arten Stabübungen sind Werfen, Springen und Ringen mit den Stäben. Zu den reinen Stabübungen rechnet man das Heben, Stoßen, Schwingen und Drehen des Stabes. Zu den gemischten das Ueberstrecken und Uebersteigen, das Durch- oder Unterdrehen, überhaupt alle Verbindungen mit Kumpf- und Weinhätigkeiten. Die Griffarten des Stabes sind folgende: Denkt man sich den Stab parallel zur Schulterlinie so erhält man — greift der Daumen unten, die anderen Finger mit wenig nach innen gedrehten Armen oben herum — Nistgriff; entgegengesetzt der Daumen oben, die anderen Finger unten mit wenig nach außen gedrehten Armen, Kammgriff. Ist die Fassung des Stabes verschieden, daß zum Beispiel die

linke Hand Nistgriff und die rechte Kammgriff, so heißt dieser Griff Zwiegriff. Befindet sich der Stab in senkrechter Haltung vor dem Leibe und ist so gefaßt, daß die Daumen beider Arme nach oben zeigen, so hat man Speichgriff, zeigen die Daumen nach unten, so hat man Ellgriff. Hat man den Stab an beiden Enden gefaßt, so nennt man dies Spannweit, ist der Stab ungefähr in Körperbreite gefaßt, so heißt dieser Griff Schulterweit, befinden sich die Hände nebeneinander, so hat man Enggriff. Die beliebtesten Ausgangshaltungen sind Stab in Tiefhaltung vorlings oder geschultert, Stab in Senkhaltung an der rechten oder linken Schulter. Auch ist die letztgenannte Haltung beim Auftreten und Marschieren zu gebrauchen.

Da die gemischten Stabübungen nur 3 Gruppen umfassen, davon die eine Gruppe das Durch- oder Unterdrehen auf glatten Böden überhaupt ohne Hilfeleistung schlecht auszuführen ist, habe ich dies in meinen Übungsbeispielen weggelassen, zumal jede Art Übungen auch kein schönes Bild geben. Als 1. Gruppe beginne ich mit dem Ueberstrecken und Uebersteigen. Es entsteht im Ueberstrecken vorwärts und rückwärts, daselbe im Uebersteigen. Der Stab befindet sich in der Tiefhaltung vorlings.

- Übung. 1. Ueberstrecken links.
2. Zurückstrecken links.
3. Ueberstrecken rechts.
4. Zurückstrecken rechts.

- Übung. 1. Uebersteigen links vorwärts.
2. Uebersteigen rechts vorwärts.
3. Uebersteigen links rückwärts.
4. Uebersteigen rechts rückwärts.
5.—8. Widergleich, also mit Uebersteigen rechts beginnen.

2. Gruppe: Das Stabheben einarmig, sowohl zweiarmig. Man unterscheidet ein Vorheben, Vorhochheben, Seitheben, Rückhochheben, Ueberheben rückwärts und vorwärts, sowie einen Stabstellungswechsel durch Heben.

- Übung. 1. Vorheben und Voranschreiten links.
2. Hochheben und Wugen des linken Knies.
3. u. 4. Rückbewegungen.
5.—8. Widergleich.

- 2. Übung. 1. Seitheben nach links und Seiterschreiten links.
- 2. Hochheben und Beugen des linken Knies.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Widergleich.
- 3. Übung. 1. Vorheben und Rückschreiten links.
- 2. Ueberheben rückwärts und Beugen des linken Knies.
- 3. Ueberheben vorwärts u. Strecken des linken Knies.
- 4. Grundstellung.
- 5.—8. Widergleich.

Als 3. Gruppe: Das Stabstoßen ist von einer Beugehaltung auszuführen und wird durch ein kräftiges Strecken der Arme bewirkt. Es entwickelt sich folgende Reihe von Stößen: ein wagerechter Stoß nach vorwärts, nach seitwärts, ein Schrägstoß nach vorlings aufwärts, nach vorlings abwärts, ein schräg nach seitlings aufwärts und seitlings abwärts. Hierbei ist zu erwähnen, daß zu dieser Gruppe auch das Gleitstoßen gehört, das ebenfalls von einer Beugehaltung ausgeführt wird, jedoch zwar aus der Stabauslage. Z. B. der Stab wird aus der Beugehaltung ristgriffs so gehoben, daß die rechte Hand den Stab festhält, die andere in einem Viertel-Kreis nach vorn dreht, ihn dann losläßt und ihn Kammgriffs sofort wieder in der Mitte faßt, wobei der rechte Arm etwas gebeugt wird. Dieser ist eine Stabauslage links vorwärts.* Der von dieser Haltung ausgeführte Stoß ist ein Stoß rechts. Da nun gerade dieser Stab- oder Gleitstoß weniger ausgeführt wird, habe ich bei derselben in meinen Beispielen in Betracht gezogen.

- 1. Übung. 1. Stabauslage links vorwärts** und Beinauslage links vorwärts.
- 2. Gleitstoß rechts vorwärts wagerecht und Stabbeugewechsel.

* Ausführlichere Beschreibung hierüber findet man „Die Stabübungen“ von H. Schröder, Seite 83. Dieser zeichnet aber diese Haltung in seinem Buche mit Auslage rechts, auch wird dabei nicht der Arm, der den Stab festhält, sondern der andere etwas gebeugt. (D. K.)

** Nach Schröder, rechts. (D. K.)

- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Widergleich.

- Übung 1. Stabauslage links* seitwärts (wobei der Körper Achtel-Drehung links ausführte) und Beinauslage links seitwärts.
- 2. Gleitstoß rechts, links schräghoch und Kniebeugewechsel.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Widergleich.
- Übung. 1. Stabauslage links* vorwärts, Beinauslage links vorwärts.
- 2. Gleitstoß links und Ausfall mit dem linken Beine nach rechts (vorn vorbei).
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Widergleich.

Als 4. Gruppe haben wir das Stabdrehen, dasselbe kann ebenfalls ein- und zweiarstig ausgeführt werden, im letzteren Falle mit Kreuzen der Arme. Die Drehung ist gewöhnlich eine kreisförmige in wagerechter oder senkrechter Ebene. Verbindet man die wagerechten und senkrechten Drehungen, so entsteht ein Schraubendrehen. Unter das Stabdrehen gehört auch das Stabstehen oder Trichterdrehen. Man unterscheidet also ein Kreisstehen vorlings seitlings (über dem Kopfe) nach innen, außen, vorn und hinten, ein Schraubendrehen vorwärts, seitwärts und abwärts, sowie ein Trichterdrehen vorwärts, seitwärts und abwärts. Es würde zu weit führen, für jede dieser Drehungen die Folge zu turnen und habe ich für jede Gruppe ein Übungsbeispiel angeführt. Die 1. Übung ist einarmig auszuführen, wobei die freie Hand in die Hüfte gestützt wird.

1. Übung. Das Kreisdrehen.

- Halbkreisdrehen rechts nach außen.
- Viertel-Kreisdrehen links nach vorn.
- Viertel-Kreisdrehen nach oben in Senkhaltung.
- Viertel-Kreisdrehen links nach unten.
- 5.—8. Widergleich.

* Nach Schröder, rechts.

2. Übung. Das Schraubendrehen (zweiarmig ristgriffs).

1. Schraubendrehen rechts unter linke Schulter und Seitstreifen rechts. (Das Schraubendrehen geschieht dermaßen, daß der Stab vorgehoben und der Arm nach unten nach der linken Schulter eine Schraubendrehung ausführt.)
2. Schraubenüberdrehen links nach oben und hinter linke Hand auf rechter Schulter, rechter Arm nach vorn gestreckt und Kniebeuge links.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Widergleich.

3. Übung. Das Stabwinden oder Trichterdrehen kammgriffs

1. Einwinden rechts, Stab rechts tiefzurückstoßen und tiefe Kniebeuge.
2. Auswinden rechts, Einwinden links, Stab links schräg hochstoßen, Kniestrecken und Ausfall links vorwärts.
3. Viertel-Drehung rechts, Schraubendrehen rechts nach oben links nach unten, Schwingen des Stabes zwischen die Beine in Seitwagehaltung und Kumpfbeugen vorwärts.
4. Kumpfstrecken, Auswinden links, Einwinden rechts, Schwingen des Stabes rechts seitwärts und Kniebeuge rechts.
5. Rückbewegen mit Aus- und Einwinden zur Stellung 4.
6. Rückbewegen mit Viertel-Drehung links zur Stellung 2.
7. Aus- und Einwinden zur Stellung 1.
8. Grundstellung mit Auswinden.

Zur 5. Gruppe, wohl der schwierigsten, gehört das Stab-schwingen. Dasselbe kann ebenfalls ein- und zweiarmig ausgeführt werden. Man unterscheidet ein Schwingen in wagrecht, schief und senkrechter Kreisebene. Das einarmige Stabschwingen kommt dem Keulenschwingen ziemlich gleich und können auch annähernd dieselben halben und ganzen Kreis-schwinge nach vorwärts, seitwärts, nach innen und außen, vorn und hinten ausgeführt werden. Da sich bei dem einarmigen Kreis-schwingen ein großer Übungsraum notwendig macht, beschränke ich mich mit meinen Übungsbeispielen nur auf das zweiarmige Kreis-schwingen beschränkt.

1. Übung. 1. Viertel-Kreis-schwingen des Stabes nach links in Senkhaltung und Auslage links seitwärts

2. Halbes Kreis-schwingen des Stabes nach rechts in Senkhaltung und Seitstellen des rechten Beines nach links (hinten vorbei).

3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Widergleich.

2. Übung.

1. Kreis-schwingen links rechts nach oben in Seit-senkhaltung rechts und Auslage links seitwärts.
2. Kreisabschwingen rechts links nach unten und oben in Seit-senkhaltung links und Seitstellen des rechten Beines nach links (vorn vorbei).
3. Das Kreis-schwingen wieder zurück zur Haltung 1.
4. Grundstellung mit Kreisabschwingen rechts.
- 5.—8. Widergleich.

Diese angegebenen Übungen sind nur Beispiele, es können für jede einzelne Übungsgruppe Folgen von der 1. bis zur 3. Stufe aufgebaut werden.

Reck und Barren.

Von Paul Schneck, Leipzig-Kleinzschocher.

Reck sprunghoch, Barren schulterhoch. Der Barren steht rechtwinklich unter dem Reck. Mit kurzem Anlauf:

1. Sprung in den Oberarmhang in der Mitte des Barrens, beim Rückschwunge Aufsternen in den Grätisch hinter den Händen, Erfassen der Reckstange und Rippe in den Stütz, Senken in den Streckhang, Niedersprung.
2. wie 1., aber Sterne in den Streckstütz im Barren, dann Wellumschwung links am linken Barrenholme (von innen) in den Grätisch, Erfassen der Reckstange, Rippe in den Stütz, Schraubewellumschwung links vorwärts, Senken in den Streckhang, Niedersprung.
3. WIdergleich.
4. Sprung in den Oberarmhang in der Mitte des Barrens, beim Rückschwunge Sterne in den Streckstütz, Wellumschwung links am rechten Holme (von außen) in den Grätisch, Erfassen der Reckstange, Rippe in den Stütz, Schraubewellumschwung links rückwärts, Senken in den Streckhang, Niedersprung.
5. WIdergleich.

6. wie 2., aber dem Schraubenwellumschwung folgt Hølge vorwärts rückwärts, Unterschwung mit halber Drehung links in den Grättschitz auf dem Barren, Wendeabstizen links.
7. Wibergleich.
8. wie 4., aber dem Schraubenwellumschwung folgt Hølge vorwärts vorwärts, Senken in den Grättschitz auf dem Barren, Erfassen der Holme, Vorrichtung mit Armwippen und halber Drehung rechts (Stüghüpfen), Kehre links mit halber Drehung rechts.
9. Wibergleich.

Freiübungen

einer Bezirks-Vorturnerkunde in Reesen.

Von E. Pläzer, Schmölln.

- a) 1. Vorschwingen der Arme und Seitsschreiten links.
2. Viertel-Drehung links.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- b) 1. Vorhochschwingen der Arme und Vorschreiten links.
2. Vorwärtsab- und Rückschwingen der Arme mit Kumpfbeugen vorwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- c) 1. Vorschwingen der Arme und Seitsschreiten links.
2. Ab- und Rückschwingen der Arme, Kreuzen derselben hinter dem Rücken mit gleichzeitiger Viertel-Drehung links, Kumpfbeugen vorwärts und Beugen des linken Knies.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- d) 1. Vorhochschwingen der Arme und Vorschreiten links.
2. Vorwärtsab- und Rückschwingen der Arme, Kreuzen derselben hinter dem Rücken mit gleichzeitigem Kumpfbeugen vorwärts und Beugen des linken Knies.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- e) 1. Seitsschwingen beider Arme nach links und Auslage links seitwärts.

2. Seitsschwingen beider Arme nach rechts und Ausfall links seitwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- f) 1. Vorhochschwingen der Arme und Auslage links rückwärts.
2. Vorwärtsab- und Rückschwingen der Arme und Ausfall links vorwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- g) 1. Seitsschwingen beider Arme nach links und Ausfall links seitwärts.
2. Viertel-Drehung rechts mit gleichzeitigem Kniebeugewechsel, Kumpfbeugen vorwärts und Umarmen des rechten Oberschenkels.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- h) 1. Vorhochschwingen der Arme und Ausfall links vorwärts.
2. Halbe Drehung rechts mit gleichzeitigem Kniebeugewechsel, Kumpfbeugen vorwärts und Umarmen des rechten Oberschenkels.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.

Aufzug und Gesellschaftsübungen.

Von R. Christian, Köln a. Rh.

Aufzug.

Die Turner haben in einer Linie aus Dreierreihen bestehend aufgestellt genommen und halten Umzug links bis zu dem Punkte b der Fig. 157. Hier geschieht von jedem Einzelnen der Dreierreihen Viertel-Drehung links zu Stirnreihen, um als solche nach der Mitte o zu ziehen. Dort erfolgt abwechselnder Schrägvorzug der Dreierreihen links und rechts nach den Eden i und g, hier Gegenzug links bezw. rechts wieder nach der Mitte und von da aus Winkelzug rechts bezw. links nach den Eden o und a, siehe Fig. 157. In den Eden o und a geschieht Schrägvorzug links bezw. rechts nach dem Punkte b Fig. 157. Doc Winkelzug links bezw. rechts mit

Einreihen zu einer Säule nach der Mitte e, wo abermals abwechselnder Schrägvorzug der Dreierreihen links und rechts nach den Ecken i und g stattfindet. In diesen Ecken erfolgt Schrägrückzug links bezw. rechts nach den Punkten f und d

Fig. 167.

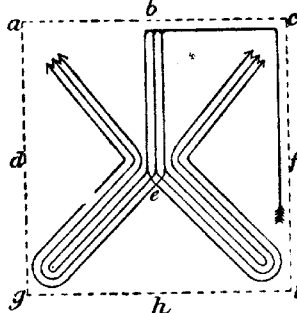


Fig. 168.

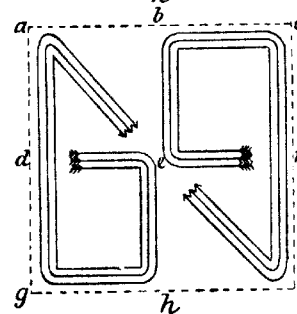
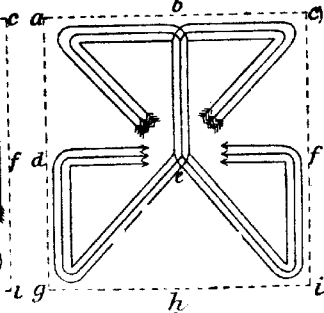


Fig. 169.

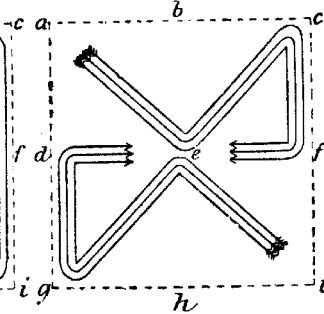


Fig. 160.

und hier Winkelzug links bezw. rechts nach der Mitte e, siehe Fig. 158. Von der Mit e aus ziehen die Säulen in Winkelzuge rechts nach den Punkten b und h und von hier aus im Um-
ange rechts bis zu den Punkten a und i, wo Schrägrückzug

rechts nach der Mitte e stattfindet. (Siehe Fig. 159.) In der Mitte geschieht Winkelzug links nach den Ecken e und g, hier Schrägrückzug rechts nach den Punkten d und f und dort Winkelzug rechts nach der Mitte e. (Siehe Fig. 160.) In der

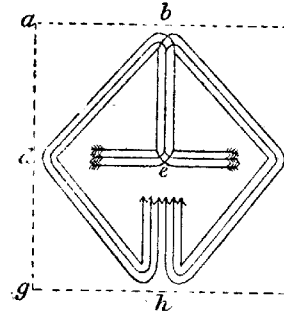


Fig. 161.

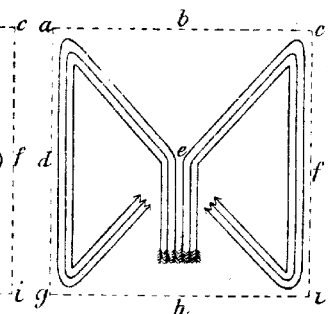


Fig. 162.

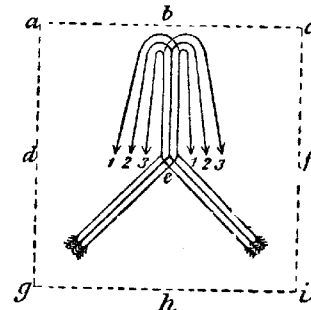


Fig. 163.

Mitte findet durch Winkelzug links bezw. rechts nach dem Punkte b, durch Einreihen abermals ein Vereinen zu einer Säule statt, bei b geschieht wieder abwechselnder Schrägrückzug der Dreierreihen links und rechts nach den Punkten d und f,

hier Wirbelzug links bezw. rechts nach dem Punkte **h** und dort Schrägrückzug nach der Mitte **e** mit Vereinen zu einer Säule aus Sechierlinien bestehend. (Siehe Fig. 161.) Bei **e** teilt sich die Säule wieder durch Schrägvorzug links und rechts nach den Ecken **a** und **c** in solche aus Dreierreihen bestehend, dort geschieht Schrägrückzug links bezw. rechts nach den Ecken **g** und **i**, hier wieder Schrägrückzug links bezw. rechts nach der Mitte **e** (siehe Fig. 162), um von da aus durch Schrägvorzug links bezw. rechts und Einreihen zu einer Säule nach dem Punkte **h** zu ziehen, wo schließlich abwechselnder Gegenzug der Dreierreihen links bezw. rechts erfolgt. Fig. 163. Während des Weiterziehens geschieht in den Säulen strahlenförmiges Öffnen nach außen zu einem Schritt Abstand. Zwischen beider Säulen befindet sich ein Abstand von drei Schritten.

Gesellschaftsübungen.

- a) 1. Beugen der Arme vor der Brust und Rückstellen links
- 2. Vorstoßen der Arme und Ausfall links vorwärts.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- b) 1. Halbe Drehung links.
- 2. Vorschwingen der Arme und tiefe Kniebeuge.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.

Es turnen die:

Ersten.

Zweiten.

Dritten.

- c) 1. Stütz der Hände auf die Hüften und Hüpfen in die Quergrätschstellung (rechtes Bein vorn).
- 2. Alle Vorschwingen der Arme und Kumpfbeugen vorwärts
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich. (Die Mittleren Wiederholung.)
- d) 1. Vorschwingen d. Arme und Seitstellen rechts.
- 2. Vorschwingen der Arme und Vorstellen links.
- 3. Vorschwingen der Arme und Seitstellen links.

Ersten.

Zweiten.

Dritten.

- 2. Seitwängen d. Arme u. Ausfall rechts seitwärts.
- 3. u. 4. Alle Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- e) 1. Beugen der Arme vor der Brust und Viertel-Drehung links mit gleichzeitigem Vorstellen rechts.
- 2. Schrägvorhochstoßen d. rechten, Schrägrücktiefstößen des linken Armes u. Ausfall rechts vorwärts.
- 3. u. 4. Alle Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- f) 1. Beugen der Arme vor der Brust und Viertel-Drehung links.
- 2. Schrägvorhochstoßen beider Arme u. Ausfall rechts vorwärts.
- 3. u. 4. Alle Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.
- g) 1. Verschränken der Arme vor der Brust mit gleichzeitiger Viertel-Drehung rechts u. Hüpfen i. b. Seitgrätschstellung.
- 2. Verschränken der Arme hinter dem Rücken und Hüpfen in die Seitgrätschstellung.
- 3. Verschränken der Arme vor der Brust mit gleichzeitiger Viertel-Drehung links und Hüpfen in die Seitgrätschstellung.

Ersten.

Zweiten.

Dritten.

- 2. Stützen d. Hände auf die Hüften m. gleichzeitigem Schlußsprung u. tiefer Kniebeuge. **Vorschwingen der Arme mit gleichzeitigem Schlußsprung und tiefer Kniebeuge.** **Stützen der Hände auf die Hüften mit gleichzeitig. Schlußsprung und tiefer Kniebeuge.**
- 3. Alle Vorhochschwingen der Arme mit Strecken und Kumpfbeugen rückwärts. **gleichzeitigem Knie-**
- 4.—6. Rückbewegungen.

- a) 1. Stützen d. Hände auf d. Hüften mit ein. Schritt links seitwärt. u. gleichzeitiger Viertel-Drehung links. **Tiefe Kniebeuge u. Stütz der Hände auf den Boden.** **Stützen der Hände auf die Hüfte mit einem Schritt rechts seitwärts und gleichzeitiger Viertel-Drehung rechts.**
- 2. Ausfall links seitwärts u. Erfassen mit der linken Hand den rechten Fuß des Zweiten fammgriffs. **Strecken d. Körpers in den Liegestütz.** **Ausfall rechts seitwärts und Erfassen mit der rechten Hand den linken Fuß des Zweiten fammgriffs.**
- 3. Schlußtritt links bezw. rechts der Ersten und Dritten mit gleichzeitigem Heben der Zweiten in das Handstehen.
- 4.—6. Rückbewegungen.

- 1) 1. Stützen d. Hände auf die Hüften und Hüpfen in die Seitgrätschstellung. **Vorschwingen der Arme und Rückstellen links.** **Stützen der Hände auf die Hüften und Hüpfen in die Seitgrätschstellung.**
- 2. Ausfall links seitwärts und Erfassen der rechten Hüfte d. Zweiten mit der linken Hand. **Aufstellen d. rechten Beines auf d. linken Oberschenkel des Ersten und Dritten.** **Ausfall rechts seitwärts und Erfassen der linken Hüfte des Zweiten mit der rechten Hand.**

Ersten.

Zweiten.

Dritten.

- 3. Verharren in derselben Stellung. **Aufstellen d. linken Beines auf den rechten Oberschenkel des Dritten in d. Streckstand auf dem linken und rechten Oberschenkel des Ersten und Dritten. (Hände auf d. Hüft. gestützt.)** **Verharren in derselben Stellung.**
- 4. Seitsschwingen d. rechten Armes. **Schrägseithochschwing. beid. Arme.** **Seitsschwingen des linken Armes.**
- 5.—8. Rückbewegungen.

Barrenübungen für Turnerinnen (brusthoch).

Von Ph. Föllner, Stuttgart

1. Stufe.

Aus dem Außenseitstande vorlings in der Mitte des Barrens:

- 1. Sprung in den Seitstütz vorlings, Niedersprung.
- 2. Sprung in den Seitstütz vorlings, flüchtig Seitsschwingen des linken Armes, flüchtig Seitsschwingen des rechten Armes, Niedersprung.
- 3. Sprung in den Seitstütz vorlings, Vorgehen links und rechts auf den entfernteren Holm in den Seitliegestütz vorlings Rückbewegung und Niedersprung.
- 4. Sprung in den Seitliegestütz vorlings mit Griff links auf den entfernteren und rechts auf den näheren Holm, Niedersprung.
- 5. Wibergleich.
- 6. Sprung in den Seitliegestütz vorlings, Niedersprung rückwärts mit Viertel-Drehung links.
- 7. Wibergleich.
- 8. Sprung in den Seitliegestütz vorlings, Viertel-Drehung links in den Querliegestütz seitlings rechts, Niedersprung seitwärts.
- 9. Wibergleich.

10. Sprung in den Seitliegestütz vorlings, halbe Drehung links in den Seitliegestütz rücklings, Niedersprung vorwärts.
11. Wibergleich.

2. Stufe.

1. Sprung in den Außenquerfuß auf dem rechten Schenkel, Niedersprung seitwärts.
2. Wibergleich.
3. Sprung in den Außenquerfuß auf dem rechten Schenkel, Einschwingen in den Innenquerfuß und Kehrschwung rechts in den Außenquerfuß auf dem linken Schenkel und rechten Holm, Niedersprung seitwärts.
4. Wibergleich.
5. Sprung in den Außenquerfuß auf dem rechten Schenkel, Viertel-Drehung rechts in den Liegestütz vorlings, Flanke rechts in den Innenstand, Sprung mit Viertel-Drehung links in den Innenquerfuß, Kehre rechts.
6. Wibergleich.
7. Sprung in den Außenquerfuß auf dem rechten Schenkel, Borgreifen und Einschwingen in den Innenquerfuß, Zwischenschwung und Wende rechts.
8. Wibergleich.

3. Stufe.

1. Sprung in den Seitliegestütz vorlings, Aufhocken links, zurück, Aufhocken rechts, zurück und Niedersprung mit Viertel-Drehung links.
2. Wibergleich.
3. Sprung in den Seitliegestütz vorlings, Aufhocken mit beiden Beinen, Niedersprung rückwärts mit halber Drehung links.
4. Wibergleich.
5. Sprung in den Seitliegestütz vorlings, Aufhocken links, Strecken und Vorschreiten rechts auf den enifernteren Holm, Nachschreiten links und Niedersprung vorwärts.
6. Wibergleich.
7. Sprung in den Seitliegestütz vorlings, Aufhocken mit beiden Beinen, Strecken und Niedersprung vorwärts.
8. Wibergleich.

Stabschwingen.

Setzent von der Musterriege des Turnvereins Vorwärts Wolfenbüttel beim Turnfest des 2. Kreises in Helmstedt.

Von Aug. Weiß, Braunschweig.

Aus der Tiefhaltung vorlings fanningriffs:

- a) 1. Seitshwingen des Stabes nach rechts in die wagerechte Haltung und Auslage des linken Beines schrägrückwärts nach rechts.
2. Kreischwingen des Stabes rechts mit der linken Hand bis zur senkrechten Haltung (die rechte Hand gleitet dabei bis zur linken heran) dann sofort Seitstrecken des linken Armes und Stabes in die wagerechte Haltung nach links mit Ausfall links seitwärts (weit und Blick nach links).
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wibergleich.

Die Weinhätigkeiten werden mit kreisenden Bewegungen ausgeführt.

- b) 1. Seitshwingen des Stabes nach links mit gleichzeitigem Einwinden links und Ausfall links seitwärts (weit).
2. Vorschwingen des Stabes in die wagerechte Haltung mit gleichzeitigem Auswinden links und Auslage links vorwärts.
3. Seitshwingen des Stabes nach rechts in die wagerechte Haltung mit gleichzeitigem Einwinden rechts, Ueberheben des linken Armes über den Kopf und Auslage des linken Beines schrägrückwärts nach rechts.
4. Rückbewegung zur Grundstellung.
- 5.—8. Wibergleich.
- c) 1. Vorschwingen des Stabes in die senkrechte Haltung desselben mit gleichzeitigem Einwinden links und Ausfall links rückwärts.
2. Aufgeben des Griffes rechts und Kreischwingen des Stabes links mit der linken Hand, Wiedererfassen des Stabes rechts und Hochschwingen in die wagerechte Haltung über dem Kopfe und gleichzeitigen Ausfall links vorwärts.

3. Senken des Stabes mit Einwinden rechts in die schräge Haltung hinter dem Rücken (linker Arm gebeugt, rechter schrägabwärts gerichtet) und Auslage des linken Beines schrägrückwärts nach rechts.
4. Rückbewegung zur Grundstellung.
- 5.—8. Widergleich.
- d) 1. wie a) 1., aber mit gleichzeitigem Einwinden rechts.
2. wie a) 2., aber mit Auswinden rechts und Schwingen des Stabes (nach dem Kreis schwingen) in die schräge Haltung über dem Kopfe (linker Arm seit- rechter hochgestreckt).
3. Rückbewegung zur Stellung 1, aber mit Ueberheben des linken Armes über den Kopf.
4. Rückbewegung zur Grundstellung.
- e) 1. wie d) 1.
2. Beugen des rechten Armes (der Stab gleitet hierbei durch die linke Hand), Kreis schwingen des Stabes rechts mit der rechten Hand (halber Kreis) und sofort wieder Seitstreck des rechten Armes (Stab wagerecht), Beugen des rechten Armes (die rechte Hand gleitet bis zur linken), mit gleichzeitigem Kreis schwingen des Stabes rechts mit der linken Hand (dreiviertel Kreis), sofort Seithochschwingen desselben in die schräge Haltung (linker Arm schrägsteilhoch gestreckt rechts vor der Brust gebeugt) und Ausfall links seitwärts.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- f) 1. Schwingen des Stabes in die Schrägseitthalte rechts mit gleichzeitigem Einwinden rechts und Auslage des linken Beines schrägrückwärts nach rechts.
2. Beugen des rechten Armes (der Stab gleitet hierbei durch die linke Hand), Kreis schwingen des Stabes rechts mit der rechten Hand (ganzer Kreis), mit gleichzeitigem Auswinden und Seitstrecken rechts, Beugen des rechten Armes (die rechte Hand gleitet bis zur linken), mit gleichzeitigem Kreis schwingen des Stabes rechts mit der linken Hand (ganzer Kreis), sofort Seitstrecken des linken Armes und Ausfall links seitwärts (weit).
3. Stabübung rückbewegend zur Haltung wie bei 2., aber mit Vor schwingen des Stabes in die senkrechte Haltung, rechter Arm unten und Ausfall links vorwärts (weit).

4. Beugen der Arme (die linke Hand gleitet hierbei bis zur rechten), Kreis schwingen des Stabes vorwärts mit der rechten Hand (ganzer Kreis) und sofort Seit schwingen des Stabes nach rechts in die wagerechte Haltung, Beugen des rechten Armes (die rechte Hand gleitet bis zur linken), mit gleichzeitigem Kreis schwingen des Stabes rechts (ganzer Kreis), mit der linken Hand, links sofort Schrägsteilhochstrecken des linken Armes und Dreiachtel-Drehung links mit Ausfall links schrägvorwärts.
5. Beugen des linken Armes (der Stab gleitet durch die rechte Hand) mit gleichzeitigem Kreis schwingen des Stabes mit der linken Hand nach hinten (dreiviertel Kreis), sofort Einwinden rechts, Ueberheben des Stabes in die schräge Haltung hinter dem Rücken (linker Arm gebeugt, rechter schrägabwärts gerichtet) und Auslage des linken Beines schrägrückwärts nach rechts.
6. Ueberheben des Stabes nach vorn in die Tiefhaltung mit gleichzeitigem Auswinden rechts und Schlußtritt links.

Bemerkung: Die Stabübungen müssen ohne Unterbrechung geschehen, die Beintätigkeiten werden stets in der letzten Zeit ausgeführt. — Bei dem Winden und Schwingen muß immer die eine entsprechende Hand am Stabe gleiten, überhaupt ist leichte Handhabung des Stabes Hauptsache.

Berichtigungen.

- Auf Seite 37: Pferd, Übung 5, erste Zeile, muß es stat
Seitig „Reitig“ heißen.
- „ „ 47: Muß in der 6. Zeile von oben zwischen d.
Worten „den rechten“ das Wort ursprünglich
eingefügt werden.
- „ „ 93: Sind auf der 6. Zeile von unten die Worte
„bezw. rechts“ zu streichen.
- „ „ 119: Sind die Figuren unrichtig bezeichnet. Fig. 108
soll mit 109 und Fig. 109 mit 108 bezeichnet
sein.
- „ „ 123: Sind auf der 6. Zeile von oben die Worte
„nach der Mitte“ zu streichen und fünf Zeilen
tiefer statt Schrägrückzug „Schrägvorzug“
zu lesen.
- „ „ 124: Ist statt Freiübungen „Fahnenübungen“
zu lesen.