



Theodor Sakmirda

Kiel.

Sammlung

Turnerischer Übungsbeispiele

aus dem

5. u. 6. Jahrgange der Arbeiter-Turn-Zeitung.

Enthaltend

Aufzüge, Frei-, Hantel-, Keulen- und Stabübungen, Pyramiden, Reigen,
Spiele und Übungsgruppen an allen Geräten.

Bearbeitet

von

Ernst Pohle,

Leiter des Technischen Teiles der Arbeiter-Turn-Zeitung.



A 04 - 01799

Verlag des Arbeiter-Turnerbundes.

1898.

Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Turntechnisches	1
Leitung einer Turnstunde	4

Aufzüge:

Seite 4, 43, 124, 134, 145, 153, 158, 163, 171.

Freiübungen zusammengestellt von:

C. Wenzel, Seiffenmersdorf	5
*	43
E. Wagner, Dresden	78
L. Schulze, Glaiſhammer	110
H. Schnoor, Kiel	124
H. Weichſelfelder, Wiesbaden	150
K. Koppſch, Berlin	153
H. Lanius, Grimmitſchau	158
G. Ranft, Chemnitz	187
J. Zimmermann, Aachen	225
D. Werner, Leipzig-Kleinſchöcher	233

Santelübungen zusammengestellt von:

W. Blum, Nürnberg	57
E. Weber, Caſſel	134
B. Müller, Ritzdorf	237

Reulenübungen zusammengestellt von:

E. Stöfel, Nürnberg	39
-------------------------------	----

Stabübungen zusammengestellt von:

W. Wahle, Verzburg	14
G. Löhr, Ottersleben	80
D. Werner, Leipzig-Kleinſchöcher	102

	Seite
H. Krauß, Probstheida	120
Vom belgischen Bundes-Turnfest	142
J. Fischer, Dessendorf	145
K. Schlumpß, Oberkräusen	159
D. Werner, Leipzig-Kleinzschocher	164
*	171
H. Föllner, Stuttgart	191
M. Vogtländer, Frankenthal a. Rh.	198

Pyramiden:

Seite 33—37, 41, 42, 65—68, 82—84, 100, 101, 132—134, 161, 162.

Reigen:

Fechtreigen von H. Ahnert, Oberlungwitz	25
Fechtreigen von G. Wegel, Leumnitz	72
Decorationsreigen von C. Böhle, Probstheida	88
Keulenreigen von C. Stöfel, Nürnberg	114
Decorationsreigen von C. Böhle, Probstheida	210

Spiele:

Kriegsball	9
Steht alle	12
Hasch, hasch, hasch!	168
Die Wächter und die Diebe	169
Thorball	179
Fuchs zu Loch	193
Guten Tag Herr Nachbar	194
Die Jagd	195
Kurnit	236

Gerätübungen.

Barren zusammengestellt von:

H. Dornblut, Weiskensfels	51
A. Lippmann, Meerane	53
B. Wohlfahrt, Berlin	58
H. Lempe, Zwösken	85
H. Schwab, Stuttgart	109
*	122

	Seite
D. Müller, Raumburg	122
J. Laßmann, Ottersleben	123
M. Wiggall, Leumnitz	177
C. Pläyer, Schmölin	178
C. Wrana, Hensburg	206
*	228
K. Sattler, Magdeburg-Eudenburg	229
D. Werner, Leipzig-Kleinzschocher	234

Bad zusammengestellt von:

*	21
J. Dieß, Helmstedt	55
M. Kühn, Leipzig	113
C. Stöfel, Nürnberg	113
M. Kühn, Leipzig	114
C. Wagner, Dresden	137

Bantel zusammengestellt von:

H. Weichsfelder, Wiesbaden	151
*	208

Kletterstangen zusammengestellt von:

C. Stöfel, Nürnberg	38
*	245

Leiter zusammengestellt von:

C. Stöfel, Nürnberg	127
B. Wohlfahrt, Berlin	201

Pferd zusammengestellt von:

D. Müller, Raumburg	52
K. Pegow, Burg b. Magdeburg	57
D. Werner, Leipzig-Kleinzschocher	103
H. Brauer	107
*	128
B. Müller, Ritzdorf	129
J. Rinne, Numund b. Begefac	129
J. Karbe, Leer	143

J. Marquart, Mainz	153
J. Karbe, Leer	175
Aus dem 11. Kreis, zur Kreis-Vorturnerstunde	197
M. Vogtländer, Frankenthal a. Rhein	199
H. Schnoor, Kiel	207
A. Fusch, Bremen	226
D. Werner, Leipzig-Kleinzschocher	235
H. Hergert, Burzen	247

Reck zusammengestellt von:

J. Oliveri, Halle	52
H. Laßmann, Ottersleben	81
K. Sattler, Magdeburg-Eudenburg	86
W. Wahle, Bernburg	87
D. Werner, Leipzig-Kleinzschocher	104
C. Wenzel, Seifhennersdorf	130
A. Stunz, Frankfurt a. M.	152
Aus dem 11. Kreis, zur Kreis-Vorturnerstunde	197
D. Werner, Leipzig-Kleinzschocher	234
J. Bertold, München	240

Ringe zusammengestellt von:

C. Stöckel, Nürnberg	19
P. Wohlfahrt, Berlin	60
D. Werner, Leipzig-Kleinzschocher	106
*	140
B. Müller, Rixdorf	141
*	203

Schaukelreck zusammengestellt von:

C. Stech, Wandsbeck	70
---------------------	----

Springel zusammengestellt von:

C. Stöckel, Nürnberg	17
K. Sattler, Magdeburg-Eudenburg	108
B. Müller, Rixdorf	139
M. Wiggall, Lemnitz	140
H. Hergert, Burzen	205
"	231

Sprungtafeln zusammengestellt von:

P. Wohlfahrt, Berlin	63
----------------------	----

Tisch zusammengestellt von:

*	23
C. Stöckel, Nürnberg	69
*	243

Übungen an zusammengestellten Geräten:

Reck und Springel von K. Pechow, Burg b. Magdeburg	56
Pferd und Reck von K. Pechow, Burg b. Magdeburg	56
Doppelbarren von D. Werner, Leipzig-Kleinzschocher	105
Ringe und Barren von P. Jürgens, Bennedenbed	108
Bock und Barren von M. Wiggall, Lemnitz	112
Reck und Barren von F. Jager, Leipzig	166
Schrägbrett, Bock und Barren von Ph. Föllner, Stuttgart	188
Pferd und Barren von F. Schwalbe, Bielefeld	249
Stabübungen mit Gefang von G. Käfer, Gaisburg	250
Übungen für Musterriegen zu Turnfesten. Reck a) Schwungübungen, b) Ruhige Übungen von F. Jager, Leipzig	252
Barren mit vorgestelltem Bock von R. Mai, Barnbed	253

Berichtigungen



Turntechnisches

vom dritten Bundes-Turntage in Leipzig.

In einer Separat-Besprechung der anwesenden Kreis-, Bezirks- und Vereins-Turnwarte wurde zu allen Fragen, welche im Laufe der letzten Jahre in verschiedenen Bezirken und Kreisen, bezüglich einheitlicher Befehlsweise, Benennungen einzelner Uebungen, Leitung von Vereins-Turnstunden u. s. w., Meinungsverschiedenheiten hervorgerufen hatten, Stellung genommen und beschloffen, die dort gezeitigten Resultate allen Turnwarten und Vorturnern zur Beachtung zu empfehlen; dieselben aber auch zu ersuchen, den techn. Teil unserer Zeitung, welcher ja nur geschaffen wurde um eine einheitliche Turnsprache für den ganzen Bund zu erzielen, mehr Beachtung als bisher zu schenken. Denn die freiwillige Unterordnung des einzelnen zum Wohle der Gesamtheit solle jedes wahren freien Turners erste Aufgabe sein.

Gegenstand des ersten Punktes war der techn. Teil der Zeitung bez. bei Freiübungen das Armheben und Armschwingen. Nach längerer lebhafter Debatte, in deren Einzelheiten wir hier nicht näher eingehen wollen, kam man zu der allgemeinen Ueberzeugung, nur die Bezeichnung Armschwingen beizubehalten, also: Vorschwingen der Arme — übt! Hochschwingen der Arme — übt! Vorwärtsab- und Rückschwingen der Arme — übt! u. s. w. Ferner wurde auch angeregt, daß die Turnwarte die Frei-, Stab- und Hantelübungen erst auf Zuruf und dann, wenn die Uebenden die ganze Uebung richtig gefaßt und geturnt haben, dieselbe im Takte und mehrere Male nacheinander ausführen lassen sollen, damit diese Uebungen auch einen kräftigenden und wohlthuenden Einfluß auf die bethätigten Körperteile bezw. Muskelpartien ausüben können. Auch solle der Turnwart nicht unterlassen, wenn die Uebungen im Gedächtnis der Uebenden fest eingeprägt sind, das Taktmaß ein etwas schnelleres werden, und auch die Uebungen einmal links das andere Mal wieder rechts beginnen zu lassen. (Siehe die Notiz in Nr. 10 des 4. Jahrg.: „Ueber die Art der Ausführung von Freiübungen“.)

Bei den Geräteübungen gab die Kehre Veranlassung zu recht lebhaftem Meinungsaustausch. Wenn sich auch alle darüber einig waren, daß eine Kehre rechts am breitgestellten Pferd, über den Hals desselben auszuführen sei, so kam man schließlich dahin überein, daß es doch besser sei und weniger Verwirrung hervorrufe, wenn man hier vom turnwissenschaftlich richtigen Standpunkte Abstand nehme und der individuellen Auffassung des weniger in der Turnsprache bewanderten Genossen Rechnung trage, denn derselbe versteht einmal unter „links“ nur das, was sich links von seinem Körper, und „rechts“ was sich rechts von demselben befindet; demnach würde er bei einer Flanke, Wende und Kehre links seinen Körper, nach dem Abhüpfen vom Sprungbrett, links hin aufschwingen ohne sich vorher nur das geringste Kopfschütteln zu machen, welche Seite des Körpers zu erst über das Gerät komme. Aus diesem Grunde also soll die Bezeichnung „nach links“ oder „nach rechts“ weiter beibehalten und darunter verstanden werden das der Körper, unbeirrt welche Stellung ausgeführt wird — zunächst nach der angeführten Seite aufgeschwungen wird.

Folgende Illustrationen sollen das Gesagte noch besser veranschaulichen.

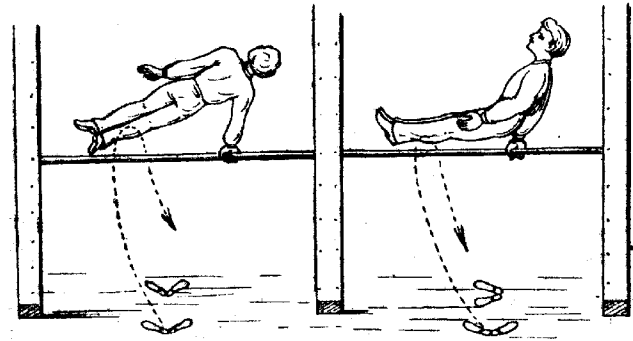


Fig. 1. (Flanke nach links.)

Fig. 2. (Kehre nach links.)

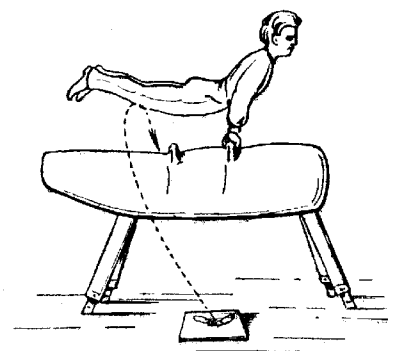


Fig. 3. (Wende nach links.)

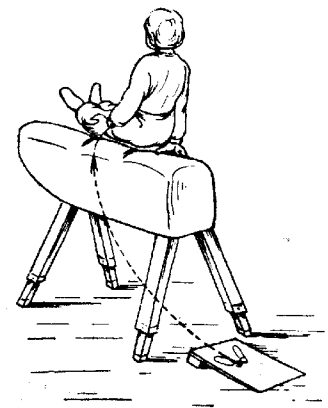


Fig. 4. (Kehre nach links.)

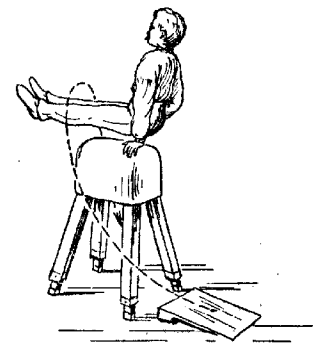


Fig. 5. (Kehre nach links.)

Leitung einer Turnstunde.

Wir nehmen an, die Dauer einer Turnstunde beträgt — ausschließlich der Zeit für das Kürturnen vor und eventuell auch nach derselben — 1 1/2 Stunde und teilen dementsprechend den Turnplan im Folgenden ein:

Gemeinübungen 25 Min., Gerätübungen erste Zeit 25 Min. (Gerätewechsel), zweite Zeit 25 Min., Spiel 15 Min. oder auch länger, wozu dann die Zeit für das Kürturnen genommen würde. Ist es örtlichen Verhältnissen wegen nicht möglich, die Turnzeit soweit auszudehnen, so müßten die Spiele mit den Gemeinübungen abwechseln.

Ist die Zeit zum Beginnen herangerückt, so giebt der Turnwart (Platzleiter) den Befehl zum Gerätewegräumen um den Platz für die Gemeinübungen freizumachen. Nach diesem erfolgt der weitere Befehl zum Antreten.

In Stirnreihe antreten! Achtung! Abzählen zu Zweien! Alle rechts — um! Nebenreihen links aller Zweiten neben die Ersten — marsch! Umzug links, vorwärts — marsch!

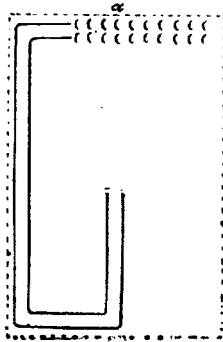


Fig. 6.

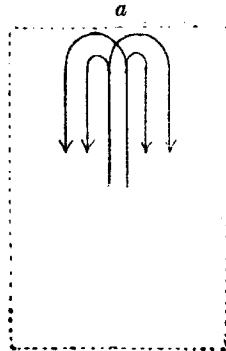


Fig. 7.

(Bei b siehe Fig. 6, angekommen erfolgt der Befehl) Winkelzug links — marsch! (Bei a angekommen Fig. 7) Abwechselnder Gegenzug der Paare links und rechts — marsch!

Halt! Öffnen nach links und rechts zu zwei Schritt Abstand — marsch!

Richten! Alle rechts — um! Richten!

Freiübungen.

Von E. Wenzel, Seiffennersdorf.

Ist die Übung vom Turnwart erklärt und vorgeurnt, so läßt er dieselbe erst auf Zuruf von der Gesamtheit üben, wobei er jedoch die Übung mitturnt und zwar im Spiegelbild. Beim Ueben im Takte, also nach Zählen 1 und 2, und 3 und 4 (die Zwischenpausen durch das Wörtchen „und“ ausgefüllt) empfiehlt es sich, daß der Turnwart, beim Wechsel oder Uebergang zu einer anderen Bewegung zuvor kurze Andeutung giebt und zwar soll er hierzu die letzte Taktzeit verwenden z. B.: Ueb! und 1 und 2 und 3 und rechts! und 1 und 2 und 3 und links! Oder wenn von einzelnen Fehler gemacht werden, daß er die Bewegung angiebt (hierbei muß nun wieder die Zeit genommen werden, in welcher das „und“ ausgesprochen wird) z. B. so: Ueb! und 1 und 2 hoch! 3 seit! 4 vor 1 und 2 u. s. w.

Wir kommen nun zu den Ausführungen der Freiübungen selbst:

A.

- a) Vorschwingen der Arme, übt — eins! (siehe Fig. 8).
 - Hochschwingen " " " — zwei! (siehe Fig. 9).
 - Rückbewegung " " " — drei! (siehe Fig. 8).
 - Grundstellung — vier!
- Dieselbe Übung im Takte — 32 Zeiten.
- b) Vorschwingen der Arme, übt — eins! (siehe Fig. 8).
 - Seitlichschwingen " " " — zwei!
 - Rückbewegung " " " — drei! (siehe Fig. 8).
 - Grundstellung — vier!

Dieselbe Übung im Takte. — 32 Zeiten.

- c) Vorschwingen der Arme, übt — eins! (siehe Fig. 8).
 - Ab- und Rückswingen des Armes, übt — zwei!
 - Rückbewegung — drei! (siehe Fig. 8).
 - Grundstellung — vier!
- Dieselbe Übung im Takte. — 32 Zeiten.

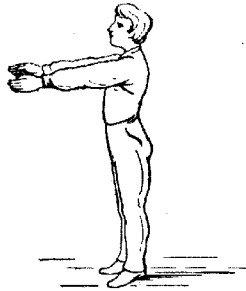


Fig. 8.

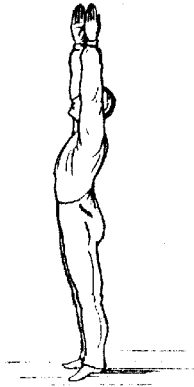


Fig. 9.

- a) Vorstellen des l. Beines u. Vorschwingen d. Arme, übt — eins!
- Ausfall l. vorwärts u. Hochschwingen der " " — zwei!
- Rückbewegung — drei!
- Grundstellung — vier!

5—8 gegengleich.
Dieselbe Übung im Takte. — 32 Zeiten.

- b) Seitstellen des l. Beines und Vorschwingen der Arme, übt — eins! (s. Fig. 10).
- Ausfall l. seitwärts und Seitwärts schwingen der Arme, übt — zwei! (s. Fig. 11).
- Rückbewegung — drei! (s. Fig. 10).
- Grundstellung — vier!

5—8 gegengleich.
Dieselbe Übung im Takte, — 32 Zeiten.

- c) Rückstellen des l. Beines u. Vorschwingen d. Arme, übt — eins!
- Ausfall l. rückw. u. Ab- u. Rückswingen " " " — zwei!
- Rückbewegung — drei!
- Grundstellung — vier!

5—8 gegengleich.
Dieselbe Übung im Takte. — 32 Zeiten.



Fig. 10.

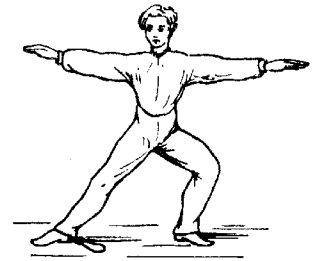


Fig. 11.

- a) Ausfall l. vorwärts und Vorschwingen der Arme, übt — eins!
- Schlußtritt rechts, tiefes Kniebeugen und Hochschwingen der Arme, übt — zwei!
- Rückbewegung — drei!
- Grundstellung — vier!

5—8 gegengleich.
Dieselbe Übung im Takte. — 32 Zeiten.

- b) Ausfall l. seitwärts und Vorschwingen der Arme, übt — eins!
- Schlußtritt rechts, tiefes Kniebeugen u. Seitwärts schwingen der Arme, übt — zwei!
- Rückbewegung — drei!
- Grundstellung — vier!

5—8 gegengleich.
Dieselbe Übung im Takte. — 32 Zeiten.

- c) Ausfall l. rückw. u. Vorschwingen d. Arme, übt — eins! (s. Fig. 12).
 Schlusstritt rechts, tiefes Kniebeugen und Ab-
 und Rückschwingen der Arme, übt — zwei! (s. Fig. 13).
 Rückbewegung — drei! (s. Fig. 12).
 Grundstellung — vier!

5—8 gegengleich.

Dieselbe Übung im Takte. — 32 Zeiten.

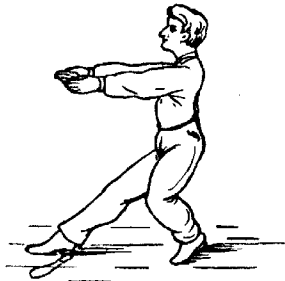


Fig. 12.

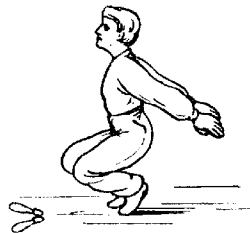


Fig. 13.

Alle Ersten links und alle Zweiten rechts — um! Die Reihnen der Ersten Gegenzug rechts, die Reihnen der Zweiten Gegenzug links mit Anschluß an die neben ihr stehenden, vorwärts — marsch! Dann weiter auf der Umzugsbahn rechts herum.

Niegenweis antreten! (Stirnreihe, Vorturner an den rechten Flügel). Nachdem der Turnwart den Niegen ihre betr. Geräte zugewiesen hat, erfolgt der Befehl: Alle rechts um! An die Geräte, vorwärts — marsch! Nun übernehmen die Vorturner die Leitung ihrer Niegen und soll hierbei bemerkt sein, daß sie nicht bloß vorturnen, sondern auch die Übung der Niese anjagen und erklären.

Auch soll er jeden Niegengenossen, welcher die Übung falsch oder schlecht geturnt hat, dieselbe am Schlusse noch einmal turnen lassen.

Nach Verlauf der ersten Zeit (25 Min.) erfolgt vom Turnwart der Befehl: Gerätewechsel! Worauf jede Niese sogleich wieder in Stirnreihe stehen soll. Alle rechts um! Vorwärts — marsch! Ist die zweite Zeit abgelaufen, so befiehlt der Turnwart: Niegen-turnen Schluß! Geräte wegräumen! Antreten zum Spiel!

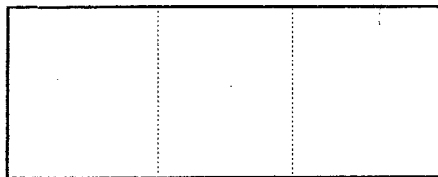
Kriegsball.

Ein Kampf- und Wettspiel.

Kriegsball ist von allen für Knaben in Betracht kommenden Spielen mit dem großen Ball unstreitig das beste. Von ihm gilt, was von unseren schönsten Spielen gesagt werden kann: Leib und Seele stellen alle Kräfte in seinen Dienst. Lauf, Spring, wirf, wag oder steh! Aufmerksamkeit und besonnene Ruhe sichern die Abwehr, schneller Entschluß und Ungestüm verstärken den Angriff.

Zwei verbündete, örtlich getrennte Abteilungen bedrängen durch Werfen mit dem großen Ball einen in gesicherter Stellung sich befindenden Feind. Die Zahl der Gefangenen entscheidet den Kampf. Schneller Lauf, sicherer Wurf, gewandtes Ausweichen, dauernde Aufmerksamkeit, besonnene Ruhe und rascher Entschluß führen zum Siege.

Als Spielgerät wird für Knaben von 12—14 Jahren ein großer, weicher Ball von etwa 15 cm Durchmesser und $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ kg Schwere benützt. Lederbälle sind zu hart und lassen sich zum Wurf schlecht fassen. Mit grober Leinwand überzogene Bälle sind trotz häufiger Ausbesserungen bald unbrauchbar. Billig und gut ist der selbstgefertigte Ball. $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ kg Werg wird mit einer Schicht Watte umhüllt, mit Wolle (auch aufgezogener) ziemlich fest umwickelt und diese in enger Spirale durch Stopfstiche vernäht. Der Ball ist weich, elastisch und haltbar.



Für eine Spielgemeinschaft von 15—18 zwölf- bis vierzehn-jährigen Knaben mit einem Balle im Gewicht von $\frac{1}{2}$ kg ist ein freier Platz von 32 Schritt Länge und 7—9 Schritt Breite erforderlich. Er wird in drei Felder geteilt (siehe Abbildung). Das Mittelfeld ist unter den gestellten Bedingungen 9 Schritt lang. Im

allgemeinen soll es so lang sein, daß nicht gerade jeder von einem Außenfelde aus geworfene Ball durchfliegt. — Bei kürzerem Plage, z. B. in der Turnhalle, behält das Mittelfeld die geforderte Länge; in den verkürzten Außenfeldern aber werden Turngeräte zur Deckung aufgestellt. — Bäume gewähren gute Deckung, doch ziehe man den freien Platz vor; auf ihm ist das Spiel reger. — Lege auf die Grenzen Stangen oder Turnstäbe; sie verhindern das Durchrollen des Balles und erleichtern der Besatzung des Mittelfeldes das Spiel!

Kriegsball eignet sich für Knaben vom zehnten Jahre an. An einem Spiele beteiligen sich, soll es für alle üabend und unterhaltend sein, höchstens 18 Knaben. Eine größere Zahl bildet besser zwei oder mehr gesonderte Spielgemeinschaften, bei deren Einrichtung Gewandtheit und guter Wurf ausschlaggebend sind.

Aus einer Spielgemeinschaft werden drei Rüge gebildet, am besten so: Die Spieler stellen sich in einer Stirnreihe auf. Die drei gewandtesten (A, B, C) treten vor und wählen, wobei C als der schwächste beginnt, stets einen für ihren Zug, bis als letzter auch der schwächste Spieler einem Zuge zugeteilt worden ist. Bei Beginn des Spieles besetzt jeder Zug ein Feld. Nach jedem Spiele wechselt die Besatzung des Mittelfeldes in vorher bestimmter Reihenfolge. Nun stehen die Spieler aus in drei Feldern, bilden aber nur zwei Kriegsparteien, da die Besatzung der Außenfelder stets als Verbündete gegen die Besatzung des Mittelfeldes kämpft.

Der Wurf: 1. Der Kampf wird durch Werfen mit dem großen Walle ausgefochten. Wer vom Feinde getroffen wird, scheidet als Gefangener aus und tritt auf das Gefangenenmal. 2. Die Besatzung des Mittelfeldes, die bedrohteste, erhält den Ball zum ersten Wurf. Auf den Ruf des Führers dieser Partei: „Der Kampf beginnt!“ ziehen sich die Gegner in beiden Außenfeldern schnell in sichere Stellung zurück. Jetzt erfolgt der erste Wurf. Durch diesen soll kein Gegner überrascht oder überlistet werden; er wird in den meisten Fällen keinen Gefangenen machen. 3. Unverwundbar ist die Fußsohle, d. h. der vom Feinde kommende Ball darf im Rollen und im Fluge mit der Fußsohle aufgehalten werden. Hiervon macht die Besatzung des Mittelfeldes mit nötiger Vorsicht ausgiebigen Gebrauch, um den Ball häufiger zum Wurf zu bekommen. Die Besatzungen der Außenfelder weichen dem Wurf des Feindes stets aus. 4. Der vom Feinde aus ins Lager fallende Ball muß von dem Spieler, der ihn aufnimmt, mit der Fußsohle

berührt, also getreten werden, auch dann, wenn der Wurf getroffen hatte. 5. Nicht getreten wird der mit der Fußsohle aufgehaltene Ball. 6. Kommt der Ball von der verbündeten Partei, so darf er sofort mit den Händen erfaßt werden. Hiervon können nur die Besatzungen der Außenfelder Gebrauch machen. Ja, sie werfen sich den Ball absichtlich zu, um die Besatzung des Mittelfeldes zu unruhigen.

Als beendet gilt ein Spiel, sobald eine Kriegspartei (d. h. entweder die Besatzung des Mittelfeldes oder die Besatzungen der Außenfelder zusammen) drei Mann — nach Uebereinkunft mit Rücksicht auf die Spielerzahl — verloren hat. Gezählt aber werden nur die Siege, welche von der Besatzung des Mittelfeldes errungen werden.

Worteilhaft ist es, folgendes zu beachten: 1. Um jeder Partei gerecht zu werden, sollen stets 3, 6, 9 u. s. w. Spiele durchgeführt werden. 2. Die Pause, welche nach jedem Spiele beim Wechsel der Besatzung entsteht, muß bei eintretender Ermüdung der Kämpfer verlängert werden. 3. Tritt bei der Besatzung des Mittelfeldes während eines Kampfes Erschöpfung ein, so wirft sie den in ihr Feld fallenden Ball möglichst weit fort, um wenigstens einen kurzen Stillstand im Spiele zu erzwingen. 4. Die Besatzung des Mittelfeldes soll auch in Bezug auf die Seitengrenzen streng auf ihr Feld beschränkt bleiben und diese nur überschreiten, um den auf gleicher Höhe mit ihrem Felde liegenden Ball aufzunehmen.

Als Abart wird hin und wieder das vollständige Aufreiben der Besatzung des Mittelfeldes empfohlen. Auch bei dieser Spielweise treten die Gefangenen aus. Gesiegt hat der Zug, der sich am längsten als Besatzung des Mittelfeldes hält. Ohne Rücksicht auf die Zeit erringt die Besatzung des Mittelfeldes einen Sieg durch das Aufreiben der Besatzung eines Außenfeldes. — Das Spiel dauert aber oft sehr lange, und mancher Spieler muß diese Zeit über als Gefangener untätig bleiben.

Steht alle!*

Die Gesellschaft kann ziemlich zahlreich sein und über zwölf Personen steigen. Für jede Person wird in den ebenen Boden ein etwa faustgroßes Loch gegraben, die Löcher entweder in einer einzigen Reihe nebeneinander, oder noch besser unordentlich auf einen Haufen zusammen, oder auch wie die Felder eines Damenbrettes. Diese Gruben sind nur etwa eine gute Handbreit voneinander entfernt. Jeder zeichnet die feine, indem er irgend etwas, z. B. ein Messer, einen Knopf u. s. w. hineinlegt, woran er sie sogleich erkennen kann. Ist alles so vorbereitet, so nimmt einer von der Gesellschaft den nicht zu harten Ball und rollt ihn aus einer Entfernung von zwei bis drei Schritten nach den Löchern, um welche die übrige Gesellschaft in einem Dreiviertelkreise umhersteht und mit großer Begierde auf den Lauf des Balles achtet. Fällt er in ein Loch, so springen alle mit größter Schnelligkeit auseinander und entfernen sich von den Löchern. Ein einziger bleibt stehen, nämlich der, in dessen Grube der Ball gerollt ist. Dieser ergreift ihn bei dem Hineinrollen augenblicklich und ruft: „Steht alle!“ (oder „Stand!“; „Stando!“; in der Schweiz „Bigoli!“). Er kann dies nicht schnell genug ausrufen, damit die anderen nicht zu weit fortkommen, und darf's doch nicht eher, als bis er den Ball mit der Hand berührt hat. Auf jenen Ruf stehen alle augenblicklich still. Unser Spieler, er heiße A, hat nun das Recht, nach dem nächsten Besten, B, zu werfen. Trifft er ihn nicht, so ist der erste Gang des Spieles aus. Alle kommen zu den Löchern zurück, und dem A wird zur Strafe ein Steinchen in seine Grube gelegt. Trifft er ihn aber, so nimmt B so schnell als möglich den Ball auf und ruft gleichfalls: „Steht alle!“, denn jeder hat das Recht, sich von dem, der am Werfen ist, so lange zu entfernen, als der Ball nicht in dessen Händen ist. Alle stehen still, und B wirft nun wieder nach dem nächsten Besten, nach C. Trifft er ihn nicht, so endigt jetzt der Gang, und B bekommt einen Stein ins Loch. Trifft er ihn aber, so macht's C wie sein Vorgänger, er ergreift den Ball und ruft den Laufenden zu: „Steht alle!“ u. s. w. So können drei, sechs und mehr Personen aus Werfen kommen, ehe ein Wurf fehl geht,

* Aus Guts Muths' Spielen.

wodurch der Gang des Spieles endigt. Der, welcher nicht traf, bekommt ein Steinchen in die Grube. — Oft tritt der Fall ein, daß einer werfen soll, der es nicht gern wagen mag, entweder weil er keine Fertigkeit im Treffen hat, oder weil er nicht früh genug „Steht alle!“ rufen konnte, mithin alle zu weit von ihm weggelaufen waren. Darum ist auch jedem erlaubt, sowohl dem A als den übrigen, jemanden durch stilles Zwinfen aufzufordern, an seiner Statt zu werfen; z. B. A hat nicht Lust, selbst zu werfen und er fordert einen anderen, Namens B, durch einen Wink auf, es für ihn zu thun. B kann nicht dazu gezwungen werden; hat er aber Lust, so wirft ihm A den Ball schleunigst zu. Da er folglich in dem Augenblicke in keines Mitspielers Hand ist, so haben alle das Recht, sich so lange und so schnell von B zu entfernen, bis B ruft: „Steht alle!“, das ist sobald er den Ball hat. Hierauf kann er sich einen zum Wurf ausersehen, aber es ist ihm schlechterdings nicht erlaubt, den Wurf von neuem einem anderen zu übertragen. Wirft er fehl, so geht ein neuer Gang an, und nicht A, sondern B bekommt ein Steinchen ins Loch; trifft er aber einen anderen, Namens C, so kann dieser selbst werfen oder sein Recht wieder übertragen zc. Steht dagegen ein Spieler dem Aufenden so nahe, daß jener getroffen werden muß, so hat dieser das Recht, durch die Aufforderung: „Zuwerfen!“ sich den Ball so zuwerfen zu lassen, daß er ihn fangen kann, wobei allerdings zur Flucht der übrigen nicht viel Zeit bleibt, sofern das „Steht alle!“ in den meisten Fällen unmitttelbar nach dem Rufe: „Zuwerfen!“ folgen wird.

Sobald der Fehlwurf geschehen ist, gehen alle wieder zu den Löchern, und man rollt den Ball von neuem. Hat endlich nach vielen Gängen einer sechs Steinchen in seiner Grube, das ist sechs-mal fehl geworfen, so wird er dafür auf folgende Art bestraft. Seine Mitspieler stellen sich in zwei gleichählichen Reihen 24 Schritt voneinander, und nehmen den Strafbaren in die Mitte. Einer nach dem anderen hat das Recht, mit dem Ball einen Wurf auf ihn zu thun, und er Gelegenheit, sich im Ausweichen zu üben.

Geheke. 1. Das Rollen des Balles geschieht von den Spielern nach ihrer Größe. Jeder hat das Recht, dreimal zu rollen; ist dann der Ball noch nicht in ein Loch gefallen, so kommt ein anderer an die Reihe. Es geschieht, wenn die Löcher nicht in einer Reihe gemacht sind, abwechselnd von vier Seiten her, und jede Person muß von einer anderen Seite her den Ball nach den Löchern abrollen.

2. Kein Spieler darf eher rufen: „Steht alle!“, als bis der Ball in seinen Händen ist, und keiner von den übrigen darf dann noch einen Schritt weiter laufen. Thut er's aber dennoch, so muß er, auf Verlangen des ersteren, die Schritte zurück gehen.

3. Derjenige Spieler, in dessen Grube der Ball gerollt wurde, stellt sich bei dem Wurf neben die Löcher, alle in der Folge Gestroffenen dahin, wo der von ihnen abgeprallte Ball liegt; alle diese Spieler haben dann noch das Recht, von dem genannten Standorte einen Sprung nach der Person hin zu thun, nach welcher sie werfen wollen, um ihr näher zu kommen. Dagegen steht es jedem, nach welchem der Wurf geschieht, frei, ihm durch alle möglichen Biegungen und Wendungen des Körpers auszuweichen.

Statt den Ball nach den Gruben zu rollen, wird er auch an eine Wand oder auf das Dach oder senkrecht in die Höhe geworfen und bei dem Werfen der Name eines Mitspielers gerufen, der den herabfallenden Ball sodann flugs zu erfassen verpflichtet ist.

Stabübungen.

Von W. Wahle, Bernburg.

Aufzug.

Die Lebenden haben in Flankensäulen, bestehend aus Stirnpaaren, Aufstellung genommen und halten Umzug links bis zu dem Punkte a der Fig. 14. Hier erfolgt Winkelzug links über b nach c, woselbst abwechselnder Umzug der Paare links und rechts bis d, bezw. e stattfindet. Bei d und e geschieht Winkelzug nach der Mitte b, wo sich die Säulen teilen und die linken Reihen im Schräggug links vorwärts und die rechten im Schräggug rechts vorwärts nach den Ecken f, h, bezw. g, i ziehen (Fig. 15). In den Ecken erfolgt Schrägrückzug nach den Punkten a u. c und dort Winkelzug, mit Wiedervereinigen zu Paaren, nach der Mitte b. Bei b erfolgt Schräggug links vorwärts nach den Ecken g und i (Fig. 16); dort Schräggug links rückwärts nach d und e, und bei d und e Winkelzug links nach der Mitte b. (Die von e kommende Säule öffnet sich zu halbem Abstand, um die von d kommende zwischen hineinziehen zu lassen.) Bei der Mitte b geschieht von der linken Reihe der geöffneten Säule Gegenzug

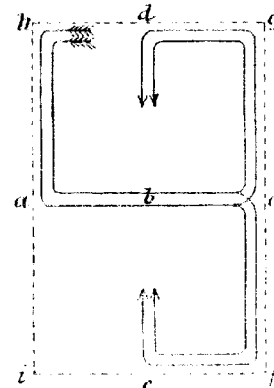


Fig. 14.

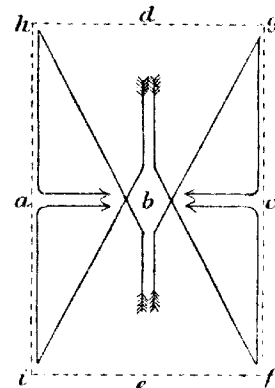


Fig. 15.

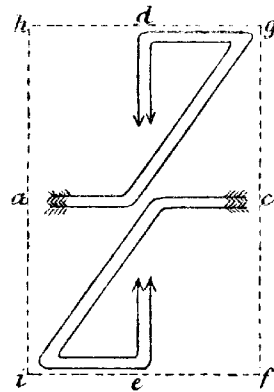


Fig. 16.

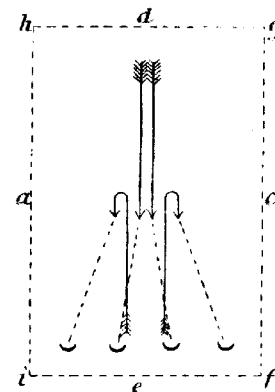


Fig. 17.

links und von der rechten Reihe Gegezug rechts (Fig. 17). Während des Weiterziehens nach e geschieht Öffnen nach außen zu ganzem Abstand.

Der Stab befindet sich in der Tiefhaltung vorlings, ristgriffs.

A.

- a) 1. Seitspitzen I. und Stab seitlich nach r. zur wagerechten Haltung.
- 2. Ausfall I. seitw. und Stab seitstößen nach l.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.

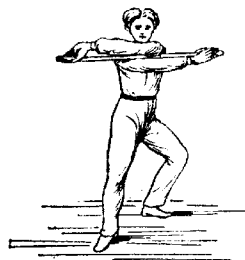


Fig. 18.

- b) 1. Rückspitzen I. und Stab vorschwingen (Stab wagerecht).
- 2. Ausfall I. vorw. und Stab hochschwingen.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.

- c) 1. Vorspitzen I. und Stab vorschwingen mit gleichzeitigem Umlegen desselben l. (Stab wagerecht, Arme gekreuzt, r. Arm über den l.)
- 2. Ausfall I. rückw. und Umlegen des Stabes r. (siehe Fig. 18).
- 3. u. 5. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.

B.

- a) 1. Ausfall I. schrägvorw. und Stab in der Ausfallrichtung schräghochstoßen. (Hierbei gleitet die l. Hand bis dicht an die r. heran.)
- 2. Kniebeugwechsel und Stab vorschwingen zur wagerechten Haltung.
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.
- b) 1. Ausfall I. schrägrückw. und Stab in der Ausfallstellung schrägtiefstoßen.

- 2. Kniebeugwechsel und Stab in der Ausfallrichtung schräghochstoßen. (Die r. Hand gleitet bis dicht zur l. heran.)
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.
- c) 1. Ausfall I. seitwärts und Stab r. seitlich schwingen.
- 2. Kniebeugwechsel und Stab l. seitlich schwingen zur wagerechten Haltung (r. Arm hinter den Nacken gebeugt).
- 3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.

Springel.

Von C. Stöfel, Nürnberg.

Gesellschaftsübungen.

A.

Die Schnur liegt 50 cm hoch.

Zwei nebeneinander stehende Turner haben mit den inneren Händen zusammengefaßt (Fig. 19) und üben:

- 1. Sprung über die Schnur mit Abprung l. vom Brett.
- 2. gegengleich.

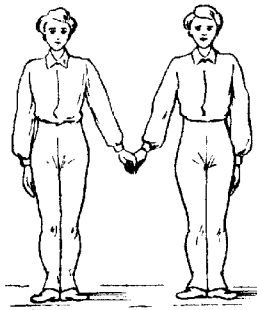


Fig. 19.

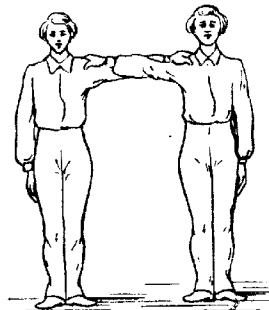


Fig. 20.

- 3. u. 4. wie 1. u. 2., aber mit Vorschwingen der äußeren Arme.
- 5. u. 6. wie 1. u. 2., aber mit Seitsschwingen der äußeren Arme.
- 7. u. 8. wie 1. u. 2., aber mit Hochschwingen der äußeren Arme.

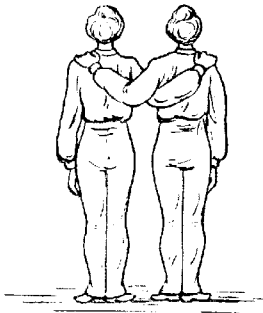


Fig. 21.

- 9.—14. wie 3.—8., aber mit Viertel-Drehung nach innen (Gesicht gegen Gesicht).
- 15.—20. wie 3.—8. aber mit Viertel-Drehung nach außen (Rücken gegen Rücken).

B.

Die Schnur liegt 60 cm hoch.

- 1.—20. wie a) 1.—20., nur haben die Lebenden die Armverbindung genommen wie Fig. 20 zeigt.

C.

Die Schnur liegt 70 cm hoch.

- 1.—20. wie a) 1.—20., nur werden die inneren Arme von hinten auf die äußere Schulter des Nachbarn gelegt (Fig. 21).

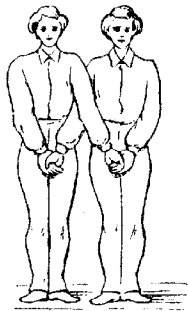


Fig. 22.

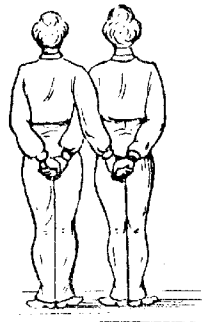


Fig. 23.

D.

Die Schnur liegt 80 cm hoch.

Die Lebenden haben mit beiden Händen, bei gekreuzten Armen vor dem Körper, Verbindung genommen (Fig. 22).

- 1. Sprung über die Schnur mit Absprung links vom Brett.
- 2. gegengleich.
- 3. u. 4. wie 1. u. 2., aber mit Viertel-Drehung nach innen.
- 5. u. 6. wie 1. u. 2., aber mit halber Drehung nach innen.
- 7.—12. wie 1.—6., aber mit Verbindung der Hände bei gekreuzten Armen hinter dem Körper (Fig. 23) u. den Drehungen nach außen.
- 13. wie 1., aber mit Absprung beider Beine zugleich.
- 14. wie 3., aber mit Absprung beider Beine zugleich.
- 15. wie 5., aber mit Absprung beider Beine zugleich.
- 16.—18. wie 13.—15., aber mit Verbindung der Hände hinter dem Körper (Fig. 23) und Drehungen nach außen.

Ringe.

Von C. Stöckel, Nürnberg.

1. Stufe.

Aus dem Hangstande vorlings:

- 1. Heben und Senken des l. Beines m. Viertel-Drehung rückw.
- 2. gegengleich.
- 3. Flüchtigtes Heben beider Beine mit Viertel-Drehung rückw.
- 4. Halbe Drehung rückw. in den Sturzhang (Fig. 24).
- 5. wie 4., dann Seitsspreizen l., Schließen der Beine und Rückbewegung.
- 6. gegengleich.
- 7. wie 5., aber das spreizende Bein wird von vorn an die gleichseitige Hand gelegt.
- 8. gegengleich.
- 9. u. 10. wie 7. u. 8., aber nach dem Anlegen zweimal Armwippen.
- 11. wie 9., aber nach dem ersten Armwippen wird das spreizende Bein über den gleichseitigen Arm gelegt (Knieleiehang, Fig. 25), Dreiviertel-Drehung rückw. in den Stand.
- 12. gegengleich.



Fig. 24.

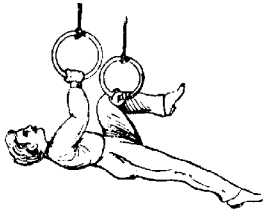


Fig. 25.

2. Stufe (reichhoch).

Aus dem Stande mit Griff an den Ringen:

1. Eine ganze Drehung rückw. um die Breitenachse in den Stand. (Uberschlagen rückwärts.)
2. Eine ganze Drehung rückw. um die Breitenachse in den Gang rücklings, Rückbewegung.
3. Eine ganze Drehung rückw. um die Breitenachse mit Drehen (Kugeln) im Schultergelenk.
4. Ein ganze Drehung vorw. um die Breitenachse in den Gang, dann Uebung 3.
5. Dreiviertel-Drehung rückw. um die Breitenachse mit gestrecktem Körper in die Hangwage rückl., Rückbewegung, dann Uebung 3.
6. Wie Uebung 3 mit Anfügung der Uebungen 4 und 5.

3. Stufe (reichhoch).

1. Felgausschwung in den Kniestütz, Senken in den Streckhang, Dreiviertel-Drehung rückw. um die Breitenachse in die Hangwage rücklings, Senken in den Gang rücklings, ab.
2. Rippe in den Kniestütz, Senken in den Streckhang, Felgausschwung in den Streckstüz, Felgabschwung, ab.
3. Felgausschwung in den Streckstüz, Senken in den Streckhang, eine Viertel-Drehung vorw. um die Breitenachse mit Drehen (Kugeln) im Schultergelenk in die Hangwage rücklings, weitere Dreiviertel-Drehung vorwärts in den Streckhang, ab.

4. Rippe in den Streckstüz, Senken in den Streckhang, Felgausschwung in den Streckstüz, Felgumschwung rückw. in den Gang, Dreiviertel-Drehung rückw. um die Breitenachse in die Hangwage rücklings, ab.
5. Felgausschwung in den Streckstüz, Fallen rückw. in den Abhang, Rippe in den Streckstüz, Senken — durch den Spannstütz hindurch — in den Streckhang, eine ganze Drehung rückw. um die Breitenachse, ab.
6. Felgausschwung in den Streckstüz, Felgumschwung rückw. in den Streckhang, Rippe in den Stüz, Heben in das Handstehen mit Anlegen der Beine an die Seile, Senken in den Kniestütz, Felgabschwung vorw. in den Streckhang, Dreiviertel-Drehung rückw. in die Hangwage rücklings, Dreiviertel-Drehung vorw. (langsam) in den Streckhang, ab.
7. Felgausschwung in das flüchtige Handstehen, Abwerfen rückw. in den Streckhang, sofort Rippe in den Streckstüz, Felgumschwung vorw. in den Stüz, Senken in den Gang mit Vorhehalte der Beine, ab.

Bock (quer).

1. Stufe.

1. Sprung in den freien Stüz mit Viertel-Drehung l. und Schergrätschen der Beine (rechtes Bein vor dem linken).
2. gegengleich.
3. wie 1. und anfügend Quersitz auf dem r. Schenkel an der näheren Seite des Bockes, Niedersprung vorw.
4. gegengleich.
5. wie 1. und anfügend Aufspreizen des r. Beines, Abspreizen des selben Beines nach r. in den Reitsitz, Grätschabstigen vorw.
6. gegengleich.
7. Steherschwingung nach l. in den Quersitz auf beiden geschlossenen Beinen (Streckstüz), Seitgrätschen und Senken der Beine in den Reitsitz, Grätschabstigen vorw.
8. gegengleich.
9. wie 7., aber bei dem Seitgrätschen und Senken der Beine Viertel-Drehung r. in den Reitsitz auf dem r. Schenkel, Spreizabstigen l. vorw. mit Viertel-Drehung r.
10. gegengleich.

11. Spreizaußsigen r. mit Spreizen nach innen und Viertel-Drehung l. in den Keitßig, Spreizabßigen l. rückw. mit Viertel-Drehung l. in den Seitßand vorl. an der entfernten Seite des Bodess.
12. gegengleich.
13. wie 11., aber mit halber Drehung l. in den Seitßig auf dem l. Schenkel, Spreizabßigen l. rückw.
12. gegengleich.

2. Stufe (lang).

1. Kehrschwung nach l. in den Quersig auf dem r. Schenkel an der l. Bodseite.
2. gegengleich.
3. wie 1., aber in den Streckßig, Kehrabßigen nach r.
4. gegengleich.
5. Kehre nach l. (siehe Fig. 5).
6. gegengleich.
7. Kehre nach l. mit Viertel-Drehung l. in den Seitßand vorlings an der r. Bodseite, Sprung in das Aufßnien (auf beiden Knien), Niedersprung rückw.
8. gegengleich.
9. wie 7., aber mit Kniesprung vorw.
10. gegengleich.
11. wie 9., aber der Kniesprung führt in den Streckßand auf dem Bodde, Niedersprung vorw.
12. gegengleich.
13. wie 11., aber statt des Niedersprunges Viertel-Drehung r. mit Seitgrätßchen der Beine in den Keitßig (ohne Gebrauch der Hände), Grätßabßigen vorw.
14. gegengleich.

3. Stufe (lang und schulterhoch).

1. Sprung in den freien Stütz mit Anhocken des l. Beines.
2. gegengleich.
3. wie 1., aber Anhocken beider Beine.
4. Sprung in das Aufßnien l., Wendeabßchwung nach l.
5. gegengleich.
6. Sprung in das Aufßnien beider Beine, Kniesprung vorw. ab.
7. Sprung in den Hodßand l., Uberschlagen vorw. mit gebeugten Armen.
8. gegengleich.

9. Sprung in den Hodßand beider Beine auf dem Bodde, Uberschlagen vorw. mit gebeugten Armen.
10. Sprung über den Bod mit Hodden des rechten und Seitßpreizen des l. Beines (Wolßsprung l.)
11. gegengleich.
12. Hode.
13. Hode seitwärts l. (Viertel-Drehung r.)
14. gegengleich.

Tisch (lang, brusthoch).

1. Stufe.

1. Sprung in den Stütz vorl., Niedersprung rückw.
2. wie 1., aber mit Kumpßheben.
3. wie 2. und Aufßnien beider Beine, Niedersprung rückw.
4. wie 3., aber statt des Aufßniens: Aufßhocken.
5. Sprung in den Hodßand, Kniestrecken mit Hüßfen vorw. und gleichzeitiger Viertel-Drehung l. in den Seitßand seitgrätßchend, Niedersprung vorw.
6. gegengleich.
7. wie 5., aber das Hüßfen vorw. mit Viertel-Drehung in den Seitßand quergätßchend.
8. gegengleich.
9. wie 3., anßfügend Kniesprung in den Streckßand, Niedersprung seitwärts nach l.
10. wie 9., aber den Kniesprung in den Streckßand seitgrätßchend, Niedersprung seitwärts nach r.
11. wie 9., aber den Kniesprung mit Viertel-Drehung l., Niedersprung vorw.
12. gegengleich.
13. wie 3., anßfügend Kniesprung in den Hodßand, Kniestrecken mit Hüßfen schrägvorw. nach l. und gleichzeitiger Achtel-Drehung l., Niedersprung vorw. über die linke vordere Tischdecke mit Seitgrätßchen der Beine.
14. gegengleich.

2. Stufe.

1. Sprung in den Stütz vorlings, Niedersprung rückw.
2. wie 1., aber mit Kumpßheben.

3. wie 2., anfügend Rolle vorw. in den Streckfuß, Viertel-Drehung l. in den Liegestütz seitlings, Flankeabswung vorw.
4. gegengleich.
5. wie 3., aber nach der Rolle halbe Drehung l. in den Liegestütz vorlings, Wendeabswung nach l.
6. gegengleich.
7. wie 2., anfügend Rolle schrägvorwärts nach l. in den Quersfuß auf dem rechten Schenkel an der l. Seite des Tisches, Niedersprung seitw.
8. gegengleich.
9. wie 7., aber die Rolle führt in den Seitfuß, Niedersprung vorw.
10. gegengleich.
11. wie 7., anfügend Stütz mit den Händen auf die Tischdecke und Rückschwinger des Körpers in den schrägen Liegestütz vorlings, Wendeabswung nach rechts.
12. gegengleich.
13. wie 11., aber statt des Wendeabswunges: Abgrätschen aus dem Liegestütz über die l. Ecke des Tisches (siehe Fig. 223, Nr. 11, 4. Jahrg. d. N.-T.-Z.).
14. gegengleich.

3. Stufe (breit, schulterhoch).

Der Absprung erfolgt vom Federbrett.

1. Kehrschwung nach l. in den Liegestütz rückl., Kehrschwung nach r.
2. gegengleich.
3. Flankenschwung nach l. in den Liegestütz seitlings, Flankenabswung vorw.
4. gegengleich.
5. Wendschwung nach l. in den Liegestütz vorlings, Wendeabswung nach l.
6. gegengleich.
7. Kehre nach l.
8. gegengleich.
9. Flanke nach l.
10. gegengleich.
11. Wende nach l.
12. gegengleich.
13. Ueber schlagen vorw. mit gebeugten Armen.
14. Ueber schlagen vorw. mit gestreckten Armen.

Stoß-Fecht-Weigen.

Von G. Ahnert, Oberlungwiz.

16 Fechter ziehen, Stokrapier oder Florett und Stoßmaske in der linken Hand tragend, in Flankenreihe in den Saal. Auf seinem Blase angekommen, macht jeder einzelne eine Viertel-Drehung linksrum, Gesicht gegen die Zuschauer, und begrüßt dieselben auf folgende Weise:

Man hebt die rechte Hand in einem Bogen von unten nach aufwärts und links — Handrücken der Brust zugewendet — erfasst die Waffe, bringt sie durch Herausziehen aus der linken Hand in eine senkrechte Haltung, beugt den rechten Arm mit kräftigem Rud



Fig. 26.



Fig. 27.

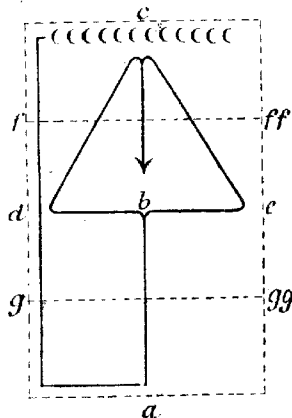


Fig. 28.

so, daß sich die Klinge vor dem rechten Auge befindet und senkt dann dieselbe rasch nach vorwärts. (Fechtergruß, Fig. 26 u. 27.)

Anschißtern der Waffe rechts, alle rechtsrum, Umzug links bis a (Fig. 28). Bei a erfolgt Winkelzug links nach b, hier abwechselnder Winkelzug links und rechts nach d und e, bei d und e Schrägrückzug nach e und hier Vereinen durch abermaligen Schrägrückzug zu einer Reihe (siehe Fig. 28). Bei b erfolgt abwechselnder Kreisumzug links und rechts und beim Treffen Vereinen zu Paaren,

Vorwärtsziehen bis a, hier Gegenzug in der Form wie Fig. 29 zeigt. Von der Grenze c aus geschieht Umzug links bzw. rechts über f nach d, bzw. ff nach e, und hier Winkelzug links nach der Mitte b, bei b Schrägvorzug rechts nach f bzw. gg. Die von e Gefommenen ziehen von f aus im Schrägrückzug rechts nach ff und von hier im Winkelzuge rechts über e nach gg, die von d Gefommenen im Schrägrückzuge rechts nach g und von hier im Winkelzuge rechts über d nach f. (Die Aufstellung ist jetzt so, daß

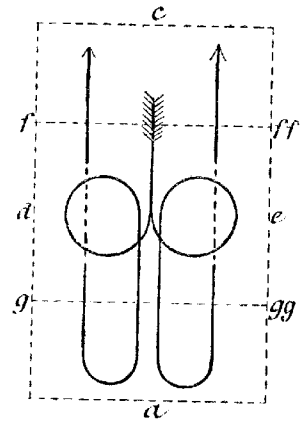


Fig. 29.

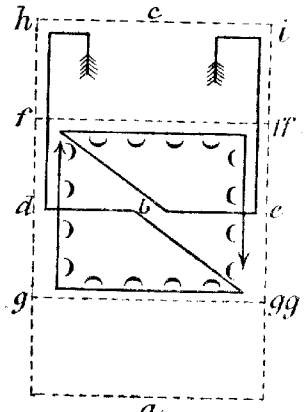


Fig. 30.

auf jeder Seite des Gevierts vier Fehler stehen, Gesicht nach innen, siehe Fig. 30.)

Gehen am Ort. Auf den vom Leiter gegebenen Befehl marsch! gehen die 1. und 2. Reihe vier Schritte (der vierte Schritt ist Schlußtritt) vorwärts (Fig. 31). Dann erfolgt in den nächsten 6 Zeiten Begrüßung: 1. Zeit Heben der Waffe zur senkrechten Haltung vor den Körper (Fig. 26); 2. Zeit Verweilen; 3. Zeit Senten der Waffe vorwärts (Fig. 27); 4. Zeit Verweilen; 5. Zeit Anschultern der Waffe rechts und 6. Zeit Verweilen, in den nächsten 4 Zeiten

4 Schritte rückwärts gehen (4. Schritt als Schlußtritt). Dasselbe führt die 3. und 4. Reihe in den nächsten 14 Zeiten aus. (Fig. 32.)

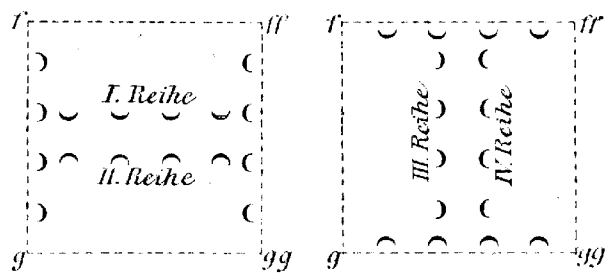


Fig. 31.

Fig. 32.

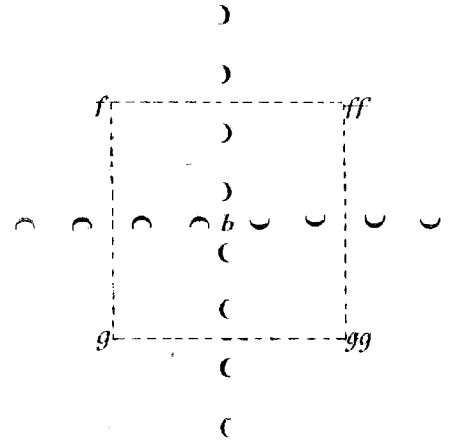


Fig. 33.

Alle 4 Zeiten am Ort, eine Viertel-Schwengung links um die Mitte jeder Viererreihe in 8 Zeiten (Fig. 33), in 4 Zeiten Nieder-

Legen der Maske neben die linke Seite. Auslage und Ausfall mit Stoß zusammen in 8 Zeiten: 1. Zeit Auslage rechts.

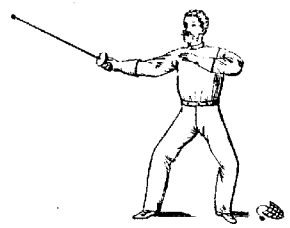


Fig. 34.

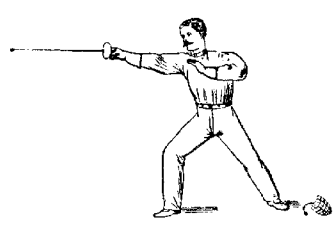


Fig. 35.

(Vorstellen rechts mit gleichzeitiger Achsel-Drehung links, Vorheben des rechten Armes, Arm und Klinge bilden einen stumpfen Winkel, der linke Arm wird vor der Brust gebeugt, so daß sich der Handrücken unter dem Kinn befindet (Fig. 34).

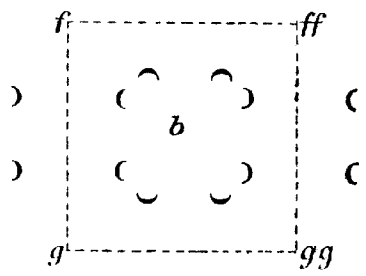


Fig. 36.

(also wie beim Aufzug). Eine ganze Schwenkung rechts um die Mitte des Sternes in 32 Zeiten. 4 Zeiten am Ort. Dann folgt in den nächsten 4 Zeiten von jedem äußeren Paare der Viererreihen eine Viertel-Schwenkung rechts und von jedem inneren Paare eine Viertel-Schwenkung links um deren Mitte (Fig. 36). 4 Zeiten am

Ort. In der nächsten 1. Zeit Erfassen der Waffe mit der rechten Hand; 2. Zeit verweilen; 3. Zeit Herausziehen der Waffe aus der linken Hand, mit gleichzeitigem Ausfall rechts vorwärts und Schräghochstoßen (die Waffen der Gegner sind gekreuzt); 4. Zeit Verweilen; 5.—8. Zeit Rückbewegungen; 9.—16. Zeit Wiederholung. In den nächsten 4 Zeiten schwenken die äußeren Paare links, die inneren rechts um ihre Mitte zur Stellung der Fig. 33. 4 Zeiten am Ort, eine Viertel-Schwenkung rechts um die Mitte jeder Viererreihe in 8 Zeiten zur Stellung der Fig. 30. 4 Zeiten am Ort. 1. und 2. Reihe vier Schritt vorwärts (Fig. 31), in den nächsten 4 Zeiten Begrüßung, in 4 Zeiten Maß nehmen: Der Knopf der Waffe muß bei vollständig nach vorn gestrecktem Arme die Glocke (Stichblatt) der gegnerischen Waffe berühren. In der nächsten 1. Zeit Auflegen der Maske; 2. Zeit Verweilen; 3. Zeit Auslage (Fig. 34, die Waffen sind innen gebunden und bei den ganzen Schwächen gekreuzt). 4. Zeit Verweilen. Dann folgt der erste Gang:

Die Stöße werden abwechselnd geführt und entsprechend gedeckt (variirt). Nach jedem Stoß erfolgen 3 Zeiten Pause, in der die Stellung der Fechter unverändert bleibt. Die Fechter der 1. Reihe beginnen mit:

	1. Reihe.	2. Reihe.	
1. Zeit:	Hochkammstoß	Decken	bis 4. Zeit verweilen
5. "	Decken	Hochriststoß	" 8. " "
9. "	Fallriststoß	Decken	" 12. " "
13. "	Decken	Außenkammstoß	" 16. " "
17. "	Hochkammstoß	Decken	" 20. " "
21. "	Decken	Hochriststoß	" 24. " "
25. "	Fallriststoß	Decken	" 28. " "
29. "	Grundstellung	Grundstellung	" 32. " "

1. und 2. Reihe vier Schritte rückwärtsgehen* (Fig. 30).
2. und 3. Reihe: vier Schritte vorwärts (Fig. 32). Begrüßung 4 Zeiten, Maß nehmen 4 Zeiten, Auflegen der Maske und Auslage 4 Zeiten. In den nächsten 32 Zeiten Uebungen der 1. und 2. Reihe.

* Nach Beendigung eines jeden Ganges wird die Maske wieder abgenommen.

4 Schritte zurück zur Stellung Fig. 30. Alle 4 Zeiten am Ort. In den nächsten 8 Zeiten eine Viertel-Schwengung rechts um die Mitte jeder Biererreihe (= gegengleiche Stellung der Fig. 33). 4 Zeiten am Ort. Eine ganze Schwengung links um die Mitte des Sternes in 32 Zeiten, 4 Zeiten am Ort, eine Viertel-Schwengung links um die Mitte jeder Biererreihe in 8 Zeiten (Fig. 30) — in der 8. Zeit macht jeder einzelne der 1. und 2. Reihe eine Viertel-Drehung rechtsum — Winkelzug links der 1. und 2. Reihe in 8 Zeiten (Schritten), in der 8. Zeit eine Viertel-Drehung links, dann 2 Schritte vorwärts (Fig. 37). 1. und 2. Reihe: Begrüßung, Maßnahmen, Aufsetzen der Maste und Auslage in denselben Zeiten wie oben, dann folgt der zweite Gang:

1. Reihe.		2. Reihe.	
1. Zeit: Außentammstoß	Decken	bis 4. Zeit verweilen	
5. " Decken	Hochriststoß	" 8. " "	
9. " Hochkammstoß	Decken	" 12. " "	
13. " Decken	Falkkammstoß	" 16. " "	
17. " Hochriststoß	Decken	" 20. " "	
21. " Decken	Hochkammstoß	" 24. " "	
25. " Falkkammstoß	Decken	" 28. " "	
29. " Grundstellung	Grundstellung	" 32. " "	

1. und 2. Reihe vier Schritte rückwärts-, 3. und 4. Reihe vier Schritte vorwärtsgehen.

3. und 4. Reihe: Begrüßung, Maßnahmen, Aufsetzen der Maste und Auslage in denselben Zeiten wie oben. In den nächsten 32 Zeiten Übungen der 1. und 2. Reihe.

In den nächsten 8 Zeiten zieht die 1. und 2. Reihe (jeder einzelne in der 1. Zeit eine Viertel-Drehung links, in der 8. Zeit eine solche rechts ausführend) im Winkelzug auf ihre früheren Plätze zurück zur Stellung wie Fig. 30 zeigt, die 3. und 4. Reihe geht in der 5. bis 8. Zeit vier Schritte rückwärts (Fig. 30). Alle 4 Zeiten am Ort, eine Viertel-Schwengung links um die Mitte jeder Biererreihe

in 8 Zeiten, in der 8. Zeit führen die äußeren zwei jeder Biererreihe eine halbe Drehung links aus (Fig. 38). 4 Zeiten am Ort (in diesen 4 Zeiten heben die Paare die rechten Arme hoch und kreuzen die Waffen über ihren Köpfen). In dieser Haltung wird von den inneren Paaren eine ganze Schwengung rechts und von den äußeren Paaren eine ganze Schwengung links um die Mitte des Sternes in 32 Zeiten ausgeführt, 4 Zeiten am Ort, in den nächsten 4 Zeiten machen die mittelsten zwei jeder Biererreihe eine Viertel-Schwengung links um ihre gemeinsame Mitte und die anderen zwei gehen je zwei Nachstellschritte links seitwärts (Fig. 39). (Die rechten Arme werden hochgehoben und die Waffen so gehalten, daß deren Spitzen über der Mitte des Sternes in einem Punkte zusammenlaufen, in dieser Haltung erfolgt eine ganze Schwengung links um die Mitte dieser kleinen Sterne in 16 Zeiten. In den nächsten 4 Zeiten Zurückbewegen zum vierstrahligen Stern (Fig. 33).

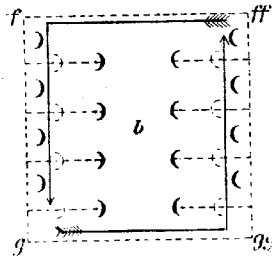


Fig. 37.

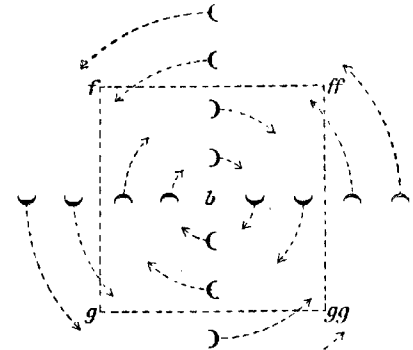


Fig. 38.

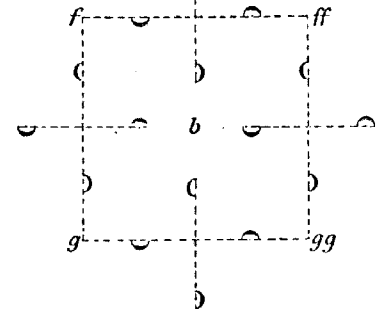


Fig. 39.

Das mittelfte Paar macht eine Viertel-Schwenkung rechts, die beiden anderen gehen zwei Nachstellschritte rechts seitwärts, außerdem machen die äußeren zwei noch in der 4. Zeit eine halbe Drehung links um, Waffen angeschultert.)

4 Zeiten am Ort. In den nächsten 8 Zeiten macht die 3. und 4. Reihe eine Viertel-Schwenkung rechts um die Sternmitte

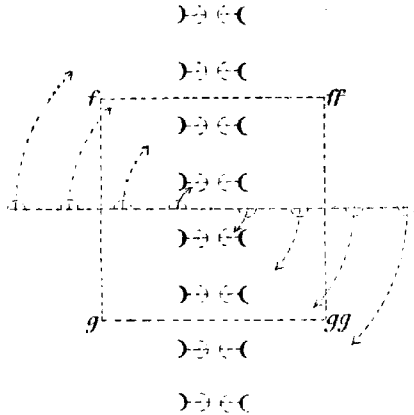


Fig. 40.

und jeder einzelne der 1. und 2. Reihe eine halbe Drehung links (s. punktierte Fig. 40). Alle zwei Schritte rückwärts. Alle Begrüßung, Maßnahmen, Maste aufsetzen und Auslage in denselben Zeiten wie oben, dann folgt von allen zusammen ausgeführt der dritte Gang:

2. u. 3. Reihe.		1. u. 4. Reihe.	
1. Zeit: Fallrisststoß	Decken	bis 4. Zeit verweilen	
5. " Decken	Hochstammstoß	" 8. " "	
9. " Hochriststoß	Decken	" 12. " "	
13. " Decken	Innenstammstoß	" 16. " "	
17. " Hochriststoß	Decken	" 20. " "	
21. " Decken	Hochstammstoß	" 24. " "	
25. " Innenriststoß	Decken	" 28. " "	
29. " Grundstellung	Grundstellung	" 32. " "	



Begrüßung — 4 Zeiten (in der 4. Zeit alle links um), Kreisumzug rechts mit Rechtsseitighochstrecken der Arme und Waffen, so daß deren Spitzen über der Mitte des Kreises in einem Punkte zusammenlaufen. Auflösen des Kreises und Anschultern der Waffe, Aufzug in Plankreuzreihe zwischen den Punkten h und i der Fig. 30. Alle links um! (Gesicht gegen die Zuschauer.) Begrüßung der Zuschauer, alle rechts um! Abzug.

Leiterpyramiden.

Entworfen von F. Wulff und E. Iser, Hamburg.

Die nachfolgenden sechs Leiterpyramiden sind von dem Arbeiter-Turnverein Vorwärts zu Hamburg zu seinem 4. Stiftungsfest unter reichem Beifall aufgeführt worden und können wir dieselben anderen Vereinen zu ähnlichen Zwecken bestens empfehlen.

Man verwende zu den genannten Pyramiden 10 sprossige Leitern von unter Fig. 41 angegebener Abmessung. Der Abstand der Leitern

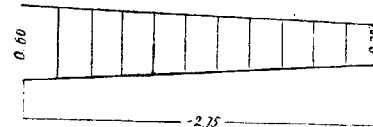


Fig. 41.

beträgt am Fußboden 1,20 m. Um das Gleiten der Leitern zu verhindern, wird vor denselben je eine Latte auf dem Fußboden befestigt. Beachtenswert bei Ausführung von Pyramiden ist die Vorsichtsmaßregel, daß sich alle Beteiligten mit einem Leberriemen (2 1/2 bis 3 cm breit) umgürten. Der die Spitze bildende, etwas schwierige Handstand bei den Pyramiden 2 bis 3 kann eventuell in eine kniende, sitzende oder aufrecht stehende Stellung umgewandelt werden.



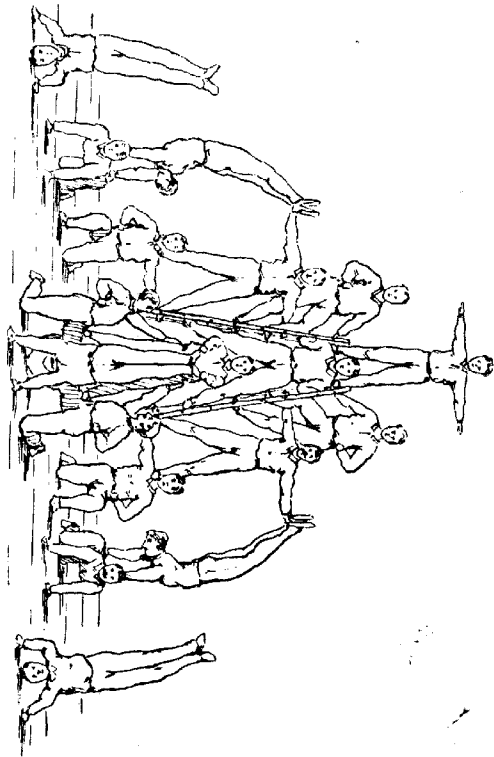


Fig. 42.

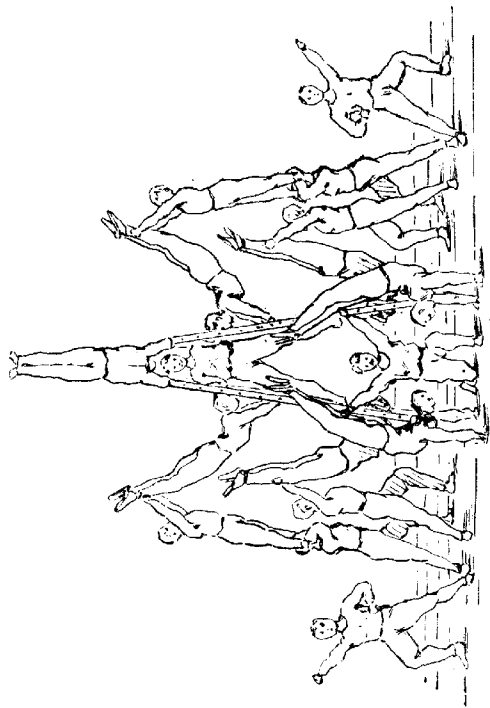


Fig. 43.

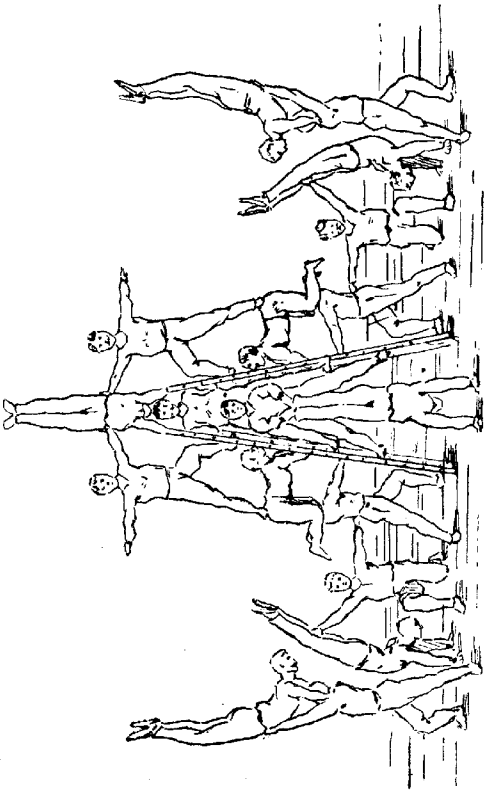


Fig. 45.

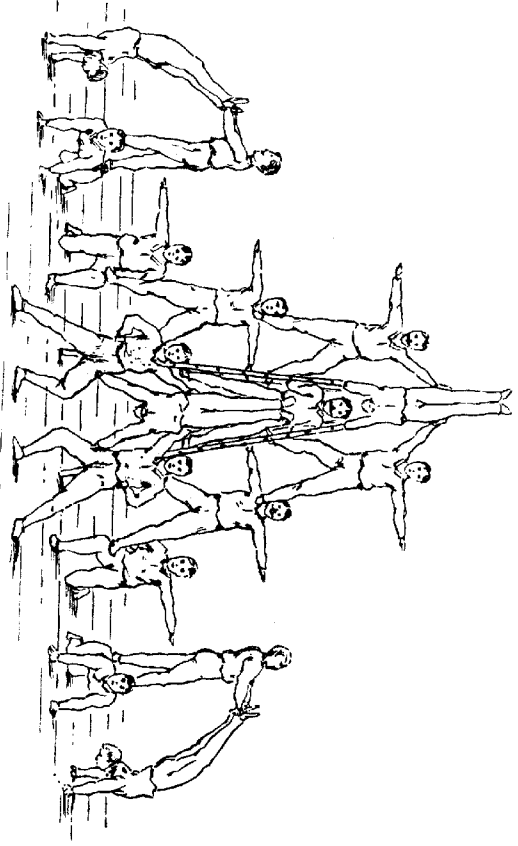


Fig. 44.

Übungen für Turnerinnen an den senkrechten Stangen.

(Von Karl Stöpel, Nürnberg.)

Alle Übungen werden an zwei Stangen ausgeführt.

1. Stufe.

1. Gangstand zwischen zwei Stangen. (Die Stangen werden in solcher Höhe erfaßt, daß die Fußspitzen bequem noch den Boden berühren.) Fersen geschlossen.
2. wie 1., dann Vorwärtsabswingen des l. Armes und Wiedererfassen der Stange. Dann dasselbe r.
3. wie 1., dann Vorspreizen l. und r.
4. wie 3., aber statt des Vorspreizens: Rückspreizen.
5. wie 3., aber statt des Vorspreizens: Seitspreizen.
- 6.—8. wie 3.—5., aber mit Aufgeben des Griffes und Vor-, Rück- oder Seitschwingen des betreffenden Armes nach welcher Seite gespreizt wird.
9. wie 1., dann Vorspreizen l. und Rückschwingen des r. Armes, Rückbewegung und gegengleich.
10. wie 1., dann Rückspreizen l. und Vorschwingen des r. Armes, Rückbewegung und gegengleich.
11. wie 1., dann Seitspreizen l. und Seitschwingen des r. Armes, Rückbewegung und gegengleich.
12. wie 11., aber vor und nach dem Wechsel erfolgt halbtiefe Kniebeuge.

2. Stufe.

1. Sprung in den Streckhang, Armbeugen und -strecken und Niedersprung in die halbtiefe Kniebeuge (Hände an den Stangen).
2. wie 1., aber das Armbeugen und -strecken mehrmals.
3. wie 1., und im Beugehange mehrmaliges mäßiges Fersenheben.
4. wie 3., aber statt des Fersenhebens: Knieheben.
5. wie 3., aber statt des Fersenhebens: Rumpfdrehen l. und r. im Wechsel.
6. wie 1., und im Beugehange mäßiges Vor- und Rückschwingen.
7. wie 6., aber bei jedem Rückschwunge flüchtiges Aufgeben des Griffes mit der l. Hand.
8. gegengleich.

9. wie 6., aber bei jedem Rückschwunge flüchtiges Aufgeben des Griffes beider Hände gleichzeitig.
- 10.—12. wie 7.—9., aber bei jedem Vorschwunge.

3. Stufe.

1. Sprung in den Streckhang, Tiefergreifen mit der l. Hand und Schwingen des Körpers hierbei rechts hin hinter den Stangen vorbei, Rückbewegung, ab.
2. gegengleich.
3. Die Übungen 1 und 2 zusammen im Wechsel.
4. wie 3., aber beim Wiedererfassen greift die betreffende Hand etwas höher — Aufwärtshangeln — Abwärtshangeln ohne Schwung.
- 5.—8. wie 1.—4., aber das Seitschwingen geschieht vor den Stangen vorbei.
9. u. 10. wie 4. u. 8., aber statt Abwärtshangeln: Abwärts-Hangzucken.
11. und 12. wie 9. und 10., aber beim Hangzucken abwärts: Fersenheben.

Keulenübungen für Turnerinnen.

(Von Karl Stöpel, Nürnberg.)

Die Keulen sind ristgriffs erfaßt.

Vorübung:

1. u. 2. Vorschwingen der Arme (Arme und Keulen bilden eine Linie).
3. u. 4. Seitschwingen der Arme.
5. u. 6. Hochschwingen der Arme.
7. u. 8. Beugen der Arme (Keulen senkrecht an den Schultern).

A.

- a) 1. u. 2. Armfreis vorlings l. mit dem l. Arme.
- 3.—8. wiederholen.
9. u. 10. Armfreis vorlings r. mit dem r. Arme.
- 11.—16. wiederholen.
- b) 1.—16. wie a, aber im Wechsel (also einmal Armfreis mit dem l. Arm l. und einmal mit dem r. Arm r.).

- c) 1. u. 2. Armtkreis vorlings l. mit dem l. Arm.
3. u. 4. Armtkreis vorlings l. mit dem r. Arm.
5.—16. wiederholen.
- d) 1.—16. wie c, aber r.
- e) 1. u. 2. Armtkreis beider Arme vorlings l.
3.—16. wiederholen.
- f) 1.—16. wie e, aber r.
- g) 1. u. 2. Armtkreis vorlings l. mit dem l. und vorlings r. mit dem r. Arm (gleichzeitig).
3.—16. wiederholen.
- h) 1.—16. wie g, aber mit dem l. Arme r. und mit dem r. Arme l.
- i) 1. u. 2. Armtkreis vorlings r. beider Arme mit einer Viertel-Drehung l. des Oberkörpers und Beugen der Arme mit Auflegen der Schultern auf die Schultern nach Vollendung des Kreises.
3. u. 4. gegengleich.
5.—16. wiederholen.
- k) 1. u. 2. Armtkreis vorlings mit dem l. Arme r., mit dem r. Arme l. bis zur Seithalte und Umlegen der Schultern, so daß sie wagerecht auf den Unterarmen liegen.
3. u. 4. Rückbewegung.
5.—16. wiederholen.
- l) 1. u. 2. wie k, aber mit Armtkreis des l. Armes l. und des r. Armes r.
3. u. 4. Rückbewegung.
5.—16. wiederholen.
- m) 1. u. 2. Armtkreis vorlings mit dem l. Arm l., mit dem r. Arm r.
3. u. 4. Handkreis rücklings mit der l. Hand l., mit der r. Hand r.
5.—16. wiederholen.
- n) 1.—16. wie m, 1.—16., aber Arm- und Handkreise mit dem l. Arm r. und mit dem r. Arm l.
- o) 1. u. 2. Armtkreis vorlings l. mit dem l. Arm.
3. u. 4. Handkreis rücklings l. mit der l. Hand, dasselbe r. mit dem r. Arm und Hand aber so, daß das Kreisen mit dem l. Arm in der 1. Zeit und das Kreisen mit dem r. Arm in der 2. Zeit beginnt (also ungleichzeitig). In der 16. Zeit Ausgangshaltung.

- p) 1.—16. wie o 1.—16., aber gegengleich.
- q) 1.—4. Zweimaliger Armtkreis vorlings mit den linken Armen l., mit den rechten r., 5.—6. Handkreis rücklings l. mit der l. Hand, 7.—8. Handkreis rücklings r. mit der rechten Hand. 9.—16. wiederholen.
- r) 1.—8. wie q 1.—8., aber Arm- und Handkreise des linken Armes r., des rechten l. 9.—16. wiederholen.

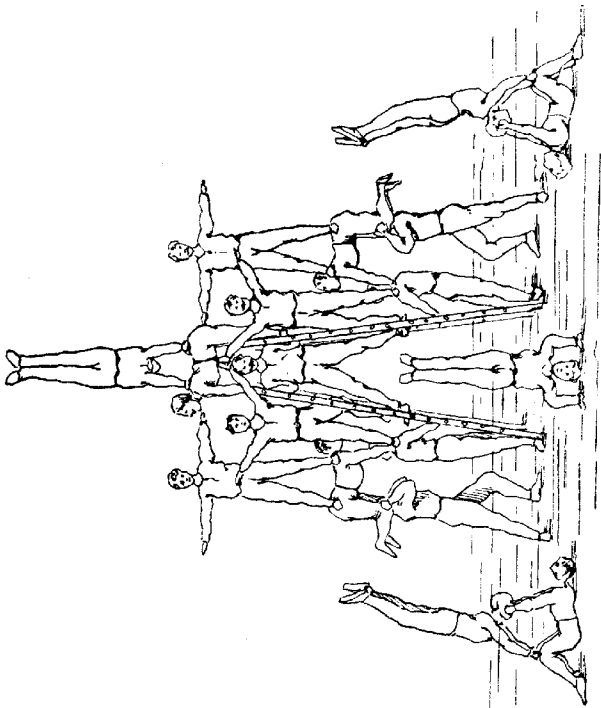


Fig. 46.

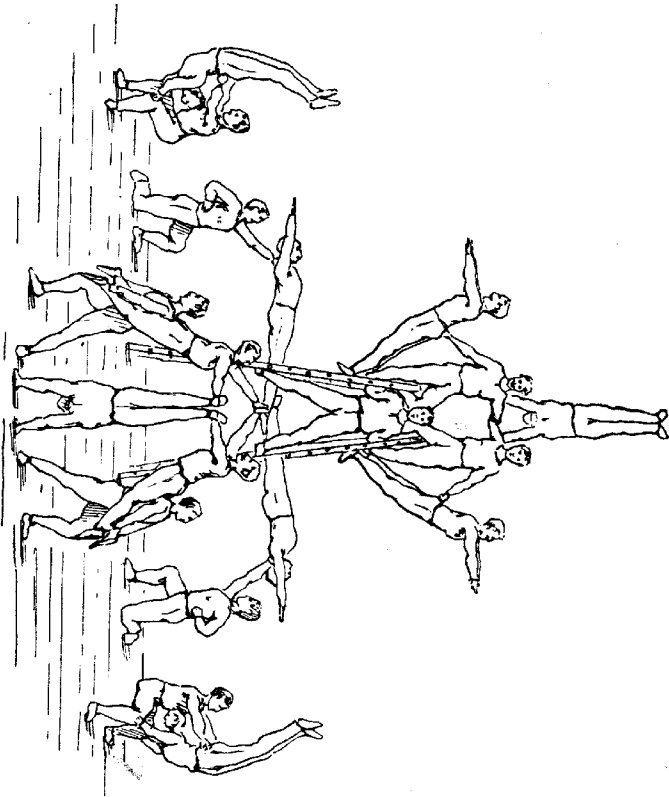


Fig. 47.

Gesellschafts-Freiübungen.

Aufzug: Die Lebenden sind zur Flankenreihe geordnet und ziehen im Umzuge links bis zu dem Punkte a der Fig. 48, hier erfolgt Winkelzug links nach der Mitte b, und bei b abwechselnder Winkelzug links und rechts nach c und d. Bei c und d nochmals abwechselnder Winkelzug links und rechts nach den Punkten e, f, g, h; kurz vor diesen Punkten wenden sich die

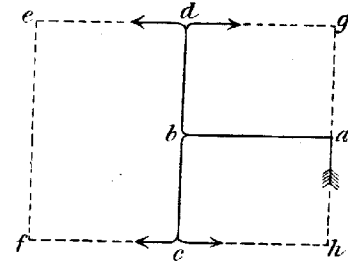


Fig. 48.

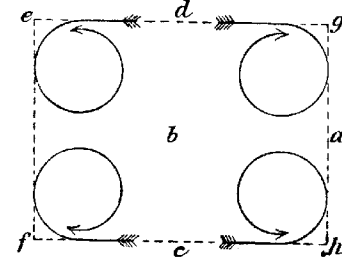


Fig. 49.

Reihen in Kreisumzügen nach innen (Fig. 49). Anschließend an diese Kreisumzüge ziehen dann die Reihen durch die Mitte des Übungsraumes in der Weise wie die Fig. 50 veranschaulicht. — Halt! Alle links — um! Alle einen kleinen Schritt rückwärts — march! (Fig. 51.)

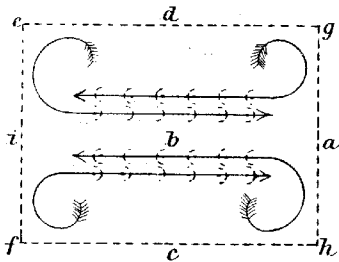


Fig. 50.

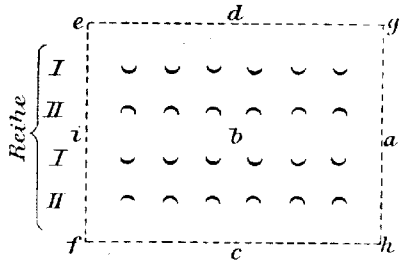


Fig. 51.

Die Stirnreihen sind in I. und II. Reihen eingeteilt.

Die Turner der I. üben: Die Turner der II. üben:

- A.
- a) 1. Auslage links seitwärts mit Zusammenfassen der rechten Hände und Hüftstüß links (Fig. 52).
 2. Tiefes Kniebeugen mit Hüftstüß beider Hände (Fig. 53).
 3. u. 4. Rückbewegungen.
 - 5.—8. gegengleich.
 - 9.—16. Wiederholung.

1.—16. dasselbe wie die I.

- b) 1. Ausfall links vorwärts mit Hüftstüß links, Zusammenfassen und Hochschwingen der rechten Hände (Fig. 54).
2. Auslage links seitwärts u. Seitrecken der linken Arme (siehe punktierte Linien in Fig. 52).
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.
- 9.—16. Wiederholung.

1.—16. dasselbe wie die I.

- c) 1. Sprung in d. Seitgrätschstellung mit Zusammenfassen beid. Hände (Fig. 55).
2. Schlussprung und sofort tiefes Kniebeugen.
3. Sprung in d. Seitgrätschstellung (Fig. 56).
4. Grundstellung.
- 5.—8. gegengleich.
- 9.—16. Führen die I. die Übungen der II. aus.

1. u. 2. dasselbe wie die I.

3. Ausfall links rückwärts (Fig. 56).

4. Grundstellung.

5.—8. gegengleich.

9.—16. Führen die II. die Übungen der I. aus.

- d) 1. Eine Achtel = Drehung rechts m. Zusammenfassen der rechten Hände, Hüftstüß links u. Seitstellen des linken Beines nach rechts (vor dem rechten Beine her Fig. 57).
2. Ausfall links schrägvorwärts u. Vorstrecken der linken Arme (Fig. 58).
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.
- 9.—16. Wiederholung.

1.—16. dasselbe wie die I.

- e) 1. Tiefes Kniebeugen und Hüftstüß beider Hände (siehe Fig. 53).

Fig. 56.

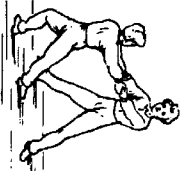


Fig. 57.



Fig. 58.

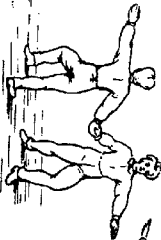


Fig. 59.

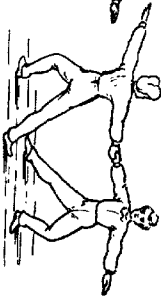


Fig. 62.

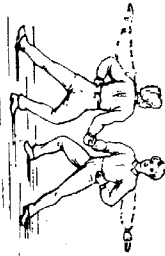


Fig. 63.



Fig. 64.

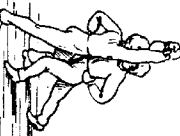
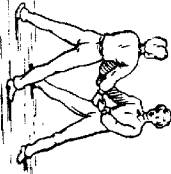


Fig. 65.



2. Ausfall links seitwärts mit Zusammenfassen der rechten und Seitschwingen d. linken Hände (Fig. 59).
3. Schlusstritt links sofort Ausfall rechts seitwärts mit Zusammenfassen der linken Hände (Fig. 60).
4. Grundstellung.
- 5.—8. gegengleich.
- 9.—16. Wiederholung.

1.—16. dasselbe wie die I.

B.

- a) 1. Zusammenfassen d. Hände mit den II. und Ausfall links rückwärts.

1. Zusammenfassen der Hände mit den I. und Sprung rückwärts in den Liegestütz vorlings.

Fig. 61.

2. Tiefes Antebiegen und Vorhochschwingen der Arme.

2. Ausfall rechts vornwärts u. Vorhochschwingen d. Arme.

Fig. 62.

3. Vornwärtsabschwingen d. Arme und Sprung rückwärts in den Liegestütz vorlings.

3. Sprung in die Quergrätschstellung (l. Bein vor) und Vornwärtsabschwingen der Arme.

Fig. 63.

4. Grundstellung.
5.—8. gegengleich.
9.—16. führen die I. die Übungen der II. aus.

4. Grundstellung.
5.—8. gegengleich.
9.—16. führen die II. die Übungen der I. aus.

- b) 1. Niederknien links mit Fußstütz rechts und Erfassen der rechten Hand der II. mit der I. Hand.

1. Erfassen der linken Hand der I. mit der rechten und Stütz der linken Hand auf das rechte Knie der II. mit gleichzeitigem Sprung rückwärts in d. Liegestütz vorl.

Fig. 64.

Fig. 64.

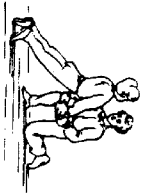


Fig. 65.

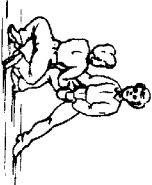


Fig. 66.

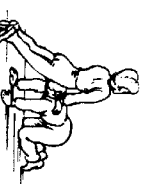


Fig. 67.



Fig. 60.

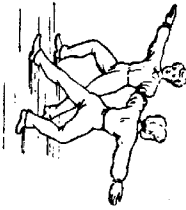


Fig. 61.

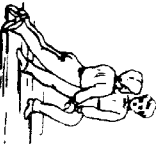


Fig. 62.

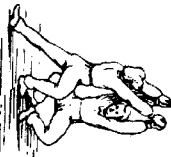
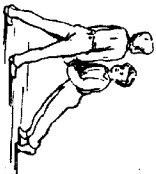


Fig. 63.



2. Aufstehen, Schlusstritt u. sofort Ausfall rechts vorwärts mit Zusammenfassen beider Hände.

Fig. 65.

3. u. 4. Rückbewegungen. 5.—8. gegengleich. 9.—16. führen die I. die Übungen der II. aus.

2. Tiefes Kniebeugen u. Zusammenfassen beid. Hände.

3. u. 4. Rückbewegungen. 5.—8. gegengleich. 9.—16. führen die II. die Übungen der I. aus.

c) 1. Niederknien auf beide Knie und Stütz mit den Händen auf den Boden.

1. Stütz mit den Händen auf die Schultern der I. und sofort Sprung rückwärts in den Liegestütz vorlings.

Fig. 66.

2. Aufstehen mit dem linken Bein und Erfassen beider Hände der II.

2. Sprung vorwärts sofort tiefes Kniebeugen und Erfassen beider Hände der I.

Fig. 67.

3. Aufstehen und sofort Sprung in die Seitgrätschstellung.

3. dasselbe wie die I.

(Siehe Fig. 55.)

4. Grundstellung. 5.—8. gegengleich. 9.—16. führen die I. die Übungen der II. aus.

4. Grundstellung. 5.—8. gegengleich. 9.—16. führen die II. die Übungen der I. aus.

d) 1. Sprung in die Quergrätschstellung (l. Bein vor), Kreuzen der Arme und Zusammenfassen der Hände mit den II.

1. Tiefes Kniebeugen, Kreuzen der Arme und Zusammenfassen der Hände mit den I.

Fig. 68.

2. Sprung rückwärts in den Liegestütz vorlings mit gegrätschten Beinen.

2. Ausfall links rückwärts.

Fig. 69.

- 3. Sprung vorwärts in die tiefe Kniebeuge.
- 4. Grundstellung.
- 5.—8. gegengleich.
- 9.—16. führen die I. die Übungen der II. aus.



Fig. 68.

- 3. Schlusstritt links und sofort tiefes Kniebeugen.
- 4. Grundstellung.
- 5.—8. gegengleich.
- 9.—16. führen die II. die Übungen der I. aus.



Fig. 69.

- e) 1. Kreuzen der Arme und Erfassen der Hände der II., eine Viertel-Drehung links mit gleichzeitigem Ausfall links vorwärts.

Fig. 70.

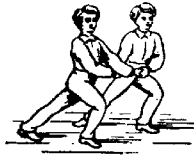


Fig. 70.

- 1. Kreuzen der Arme, Erfassen der Hände der I., eine Viertel-Drehung rechts mit gleichzeitigem Ausfall r. vorwärts.

Fig. 71.



Fig. 71.

- 2. Sprung links seitwärts in den Liegestütz seitlings.

- 2. Auslage rechts seitwärts.

- 3. Sprung in einer Viertel-Drehung r. in die Seitgrätschstellung (Arme gekreuzt).
- 4. Grundstellung.
- 5.—8. gegengleich.
- 9.—16. führen die I. die Übungen der II. aus.

- 3. Sprung mit einer Viertel-Drehung links in die Seitgrätschstellung (Arme gekreuzt).
- 4. Grundstellung.
- 5.—8. gegengleich.
- 9.—16. führen die II. die Übungen der I. aus.

Übungen einer Bezirks-Vorturnerstunde in Halle a. S.

Barren (quer).

Von H. Dornblut, Weiskensels.

- 1. Hangstand vorlings in der Mitte des Barrens (Speichgriff).
- 2. wie 1., dann Heben der gestreckten Beine wagerecht.
- 3. wie 1., dann eine halbe Drehung rückwärts in den Sturzhang, Rückbewegung.
- 4. wie 3., an den Sturzhang fügt sich eine weitere Viertel-Drehung rückwärts zur Hangwage rücklings, Rückbewegung.
- 5. wie 4., an die Hangwage rücklings fügt sich Senken der Beine in den Hangstand rücklings, Rückbewegung.
- 6. wie 5., Rückbewegung bis zum Querhange mit Vorhehalte der Beine, dann eine Viertel-Drehung links mit Hinübergreifen der rechten Hand an den linken Holm in den Seithang fanngriffs, ab.
- 7. gegengleich.
- 8. wie 6., dann folgt Heben der Beine bis zum Anrsten, (Abhang vorlings) Senken der Beine, ab.
- 9. gegengleich.
- 10. wie 8., aber dem Abhange folgt Fellaufzug vorlings rückwärts in den Seitliegestütz vorlings, Niedersprung rückwärts.
- 11. gegengleich.
- 12. wie 10., dann Uberspreizen des linken Beines über den hinteren Holm und weiter durch die Holmgasse hindurch über den vorderen Holm mit einer Viertel-Drehung rechts in den Grätschstütz vor den Händen, Heben u. Schließen der gestreckten Beine (Querstütz mit Vorhehalte der Beine) Niedersprung.
- 13. gegengleich.

14. wie 12., bis zum Grätschsis vor den Händen, dann Heben und Schließen der gestreckten Beine, eine Viertel-Drehung links mit Hinübergreifen der rechten Hand auf den jetzt linken Holm in den Seitstütz mit vorgehobenen Beinen, Nieder sprung vorwärts.
15. gegengleich.

Reck (brusthoch).

Von J. Oliveri, Halle.

Alle Uebungen erfolgen mit Absprung von einem 1,50 m vom Reck entfernten Sprungbrett.

1. Sprung in den flüchtigen Stütz, Fallen rückwärts in den Abhang, Rippe, Unterschwing ab.
2. wie 1., aber der Rippe folgt Ueber- und Zurückspreizen links, Unterschwing ab.
3. gegengleich.
4. wie 1., aber der Rippe folgt Ueberspreizen links, Wellumschwung links rückwärts, Zurückspreizen links und Unterschwing ab.
5. gegengleich.
6. wie 4., aber dem Zurückspreizen links folgt freie Felge vorlings rückwärts und Unterschwing ab.
7. gegengleich.

Pferd (lang mit Pauschen).

Von O. Müller, Naumburg.

1. Kehrschwung nach links in den Reitstiz auf dem Kreuz (Kehraufsitzen), Kehrabsetzen nach rechts.
2. gegengleich.
3. wie 1., dem Reitstiz folgt Erfassen der Pauschen (mit der rechten Hand die Vorder-, mit der linken Hand die Hinterpausche) und Kehrschwung nach rechts in den Querstiz auf dem Hals und linken Schenkel an der rechten Pferdeite, Niedersprung seitwärts.
4. gegengleich.

5. wie 3., aber der Kehrschwung führt nicht in den Quer sondern in den Reitstiz auf dem Halse, Rückschwingen des Körpers in den freien Stiz und Abgrätschen aus demselben.
6. gegengleich.
7. wie 5., bis zum Reitstiz auf dem Halse, dann Rückschwung und Schere hinter den Händen mit halber Drehung links, Erfassen der Pauschen, Rückschwung und Kehre nach rechts (über den Sattel) in den Querstand an der rechten Seite des Pferdes.
8. gegengleich.
9. wie 7., aber statt der Kehre Kehrschwung mit Viertel-Drehung links in den Seitstütz rücklings im Sattel, Zurückhoden in den Seitstütz vorlings, Aufgrätschen in den Grätschstand, Niedersprung vorwärts.
10. gegengleich.
11. wie 9., bis zum Grätschstand, dann Erfassen der Pauschen und Kreistehraufsitzen links in den Reitstiz auf dem Halse, Scherabsetzen mit halber Drehung links in den Querstand vorlings vor dem Pferde.
12. gegengleich.

Barren.

Von A. Lippmann, Meerane.

Aus dem Außenstizstande vorlings in der Mitte des Barrens:

1. Stufe.

1. Griff der linken Hand auf den hinteren, der rechten Hand auf den vorderen Holm und Sprung in den Außenstiz vorlings, Niedersprung rückwärts.
2. gegengleich.
3. wie 1., dann Nachgreifen links auf den vorderen Holm (Seitliegestütz vorlings), Aufhoden mit dem linken Beine auf den hinteren Holm, Niedersprung rückwärts.
4. gegengleich.
5. wie 3., aber Aufhoden beider Beine.
6. wie 5., aber statt des Aufhodens Aufgrätschen.
7. wie 3., bis zum Seitliegestütz, dann Uebergrätschen über

den hinteren Holm in den Innenseitstüß am vorderen Holm, Niedersprung.

8. wie 7., aber dem Innenseitstüß folgt Senken des Körpers in den Gangstand vorlings, ab.
9. wie 8., aber dem Gangstand vorlings folgt Heben der Beine bis zum Anrücken (Abhang), ab.
10. wie 9., aber dem Abhange folgt Felgaufzug in den Seitliegestüß vorlings, Niedersprung rückwärts.

2. Stufe.

1. Sprung in den Seitstüß vorlings, Seitgrätschen der Beine, Niedersprung rückwärts.
2. wie 1., aber statt des Seitgrätschens Aufgrätschen, Niedersprung rückwärts.
3. wie 2., aber dem Aufgrätschen folgt sogleich Erfassen des vorderen Holmes und Niedersprung in den Innenseitstand.
4. wie 3., dann Heben in den Abhang vorlings, ab.
5. wie 3., dann Felgaufzug vorlings in den Seitliegestüß, Niedersprung rückwärts.
6. wie 5., aber dem Seitliegestüß folgt Schraubenspreizen links rückwärts mit halber Drehung links ohne Aufgeben des Griffes, zurück und Niedersprung rückwärts.
7. gegengleich.
8. wie 6., aber das Schraubenspreizen führt in den Grätschitz vor den Händen, Einschwingen und Wende nach links.
9. gegengleich.
10. wie 8., bis zum Grätschitz, Borgreifen, Heben in das Schulterstehen, Senken und Kehre nach links.
11. gegengleich.
12. wie 10., aber dem Schulterstehen folgt Rolle vorwärts in den Grätschitz vor den Händen, Einschwingen und Flanke nach links.
13. gegengleich.

3. Stufe.

1. Grätsche über den hinteren Holm in den Innenseitstand.
2. Grätsche über den hinteren Holm in den Seitthang mit vorgehobenen Beinen an dem vorderen Holm.
3. wie 2., dann Felgaufzug in den Seitliegestüß vorlings, Niedersprung rückwärts.

4. wie 3., dann Schraubenspreizen links rückwärts mit Dreiviertel-Drehung links in den Grätschitz hinter den Händen, Wendeabsetzen nach links.
5. wie 4., bis zum Grätschitz, dann Heben in das Handstehen, Senken und Kehre nach links.
6. wie 5., bis zum Handstehen, dann Senken in das Oberarmstehen, Rolle vorwärts in den Oberarmhang, Rippe in den Streckstüß und Kehre nach links mit halber Drehung rechts.
7. wie 6., bis zur Rippe in den Streckstüß, dann Fallen in den Oberarmhang und Rolle rückwärts in den Außenquerstüß auf dem linken Schenkel und rechten Holm, Flankeabsetzen über beide Holme mit Stüß nur der linken Hand auf dem linken (vorderen) Holme.

Übungen einer Bezirks-Vorturnerstunde in Diesdorf-Magdeburg.

Bock (breit).

Von Fr. Diez, Helmstedt.

1. Sprung in den freien Stüß.
2. Sprung in den Streckstand auf dem Bock, Niedersprung vorwärts.
3. wie 1., dann Ueberhocken beider Beine in den Seitstüß rücklings, Einspreizen links und rechts rückwärts in den Seitstüß vorlings, Niedersprung rückwärts.
4. gegengleich.
5. wie 3., bis zum Seitstüß rücklings, dann Einspreizen links rückwärts mit einer Viertel-Drehung links in den Grätschitz, Grätschabsetzen vorwärts.
6. gegengleich.
7. wie 3., bis zum Seitstüß rücklings, dann Kreisspreizen mit dem linken Beine links, mit dem rechten rechts, Grätsche rückwärts in den Seitstand vorlings.
8. gegengleich.
9. wie 3., bis zum Seitstüß rücklings, dann Kreisspreizen mit dem linken Beine rechts, mit dem rechten links, Grätsche rückwärts in den Seitstand vorlings.
10. gegengleich.

Reck und Springel.

Von K. Besow, Burg b. Magdeburg.

Anmerkung: Das Reck ist brusthoch gestellt, die Schnur liegt in einer Entfernung von 50 cm und einer Höhe von 80 cm vor dem Reck. 50 cm hinter dem Reck liegt ein Springbrett. Nach jeder Übung wird die Schnur 5 cm höher gelegt.

1. Sprung in den freien Stütz, Unterschwingung und Schwung über die Schnur in den Stand.
2. Sprung in den Seitstütz vorlings, Ueberspreizen links und Wellumschwung rückwärts, Zurückspreizen, Unterschwingung und Schwung über die Schnur in den Stand.
3. gegengleich.
4. wie 2., nur geschieht das Zurückspreizen während des Fallens rückwärts.
5. gegengleich.
6. Sprung in den Seitstütz, Einspreizen links und rechts in den Seitstütz, Sitzwellumschwung rückwärts, Fallen rückwärts mit Zurückhocken und sofortigem Unterschwingung u. s. w.
7. gegengleich.
8. Sprung in den Seitstütz mit engem Griff, Ueberspreizen links und rechts, Grätschwellumschwung rückwärts, Fallen rückwärts mit Zurückgrätschen und sofortigem Unterschwingung zc.
9. gegengleich.

Pferd und Reck.

Von K. Besow, Burg b. Magdeburg.

Anmerkung: 120 cm hinter dem springhohen Reck steht Pferd breit, schulterhoch. Allen Übungen geht ein Sprung in den Streckstand auf dem Sattel voraus.

1. Sprung in den flüchtigen Seitstütz am Reck, Unterschwingung ab.
2. wie 1., aber dem flüchtigen Stütz folgt Fellaufschwung vorlings rückwärts, Unterschwingung ab.
3. wie 1., aber dem flüchtigen Stütz folgt Spitze in den Stütz, Unterschwingung ab.
4. wie 3., aber der Spitze folgt Fellaufschwung vorlings rückwärts, Unterschwingung ab.

5. wie 4., aber dem Fellaufschwung folgt freie Felge in den Gang und Fellaufschwung vorlings rückwärts, Unterschwingung ab.
6. wie 5., bis zur freien Felge in den Gang, dann Schwungspitze, Unterschwingung ab.

Pferd (breit).

Von K. Besow, Burg b. Magdeburg.

Aus dem Seitstande vorlings:

1. Grätsche in den Seitstütz rücklings, Flanke nach links rückwärts in den Seitstand vorlings.
2. gegengleich.
3. wie 1., aber die Flanke rückwärts führt in den Seitstütz vorlings, Einspreizen rechts, Schere nach links, Einspreizen rechts und sofort Niedersprung mit Viertel-Drehung links.
4. gegengleich.
5. wie 3., bis zur Schere, dann Ausspreizen links und sofort Flanke nach rechts.
6. gegengleich.
7. wie 3., bis zur Schere, dann sofort Schere nach rechts, Ausspreizen rechts und sofort Flanke nach links in den Stütz rücklings, Hocke rückwärts in den Seitstand vorlings.
8. gegengleich.
9. wie 7., aber die Hocke führt in den Seitstütz vorlings, Grätsche.
10. gegengleich.

Hantelübungen.

Von W. Blum, Nürnberg.

- a) 1. Vorstellen links und Vorschwingen beider Arme.
2. Ausfall links vorwärts und Hochschwingen beider Arme.
3. und 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.
- b) 1. Seitstellen links und Seiterschwingen beider Arme.
2. Ausfall links seitwärts und Hochschwingen beider Arme.
3. und 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.

- c) 1. Ausfall links vorwärts und Vorhochschwingen beider Arme.
- 2. Schlusstritt links mit sofortigen halbtiefen Kniebeugen und Vorschwingen beider Arme.
- 3. und 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.
- d) 1. Ausfall links seitwärts und Seithochschwingen beider Arme.
- 2. Schlusstritt links mit sofortigen halbtiefen Kniebeugen und Seitichwingen beider Arme.
- 3. und 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.
- e) 1. Auslage links vorwärts und Vorschwingen beider Arme.
- 2. Ausfall links seitwärts und Hochschwingen beider Arme.
- 3. und 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.
- f) 1. Auslage links seitwärts und Seitichwingen beider Arme.
- 2. Ausfall links vorwärts und Hochschwingen beider Arme.
- 3. und 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.
- g) 1. Ausfall links vorwärts und Vorhochschwingen beider Arme.
- 2. Auslage links seitwärts und Seitichwingen beider Arme.
- 3. und 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.
- h) 1. Ausfall links seitwärts und Seithochschwingen beider Arme.
- 2. Auslage links vorwärts und Vorschwingen beider Arme.
- 3. und 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.

Übungen für Turnerinnen.

Barren (quer und brusthoch).

Von B. Wohlfahrt, Berlin.

1. Stufe.

- 1. Aus dem Außenquerstande vorlings Erfassen der Holme und Kniebeugen und -strecken (mehrmals).
- 2. Aus dem Außenquerstande rücklings Erfassen der Holme mit rückwärtsgehobenen Händen und Kniebeugen und -strecken (mehrmals).

- 3. wie 1., aber Vorpreizen l. und Kniebeugen r. (mehrmals).
- 4. gegengleich.
- 5. wie 2., aber Rückpreizen l. und Kniebeugen r. (mehrmals).
- 6. gegengleich.
- 7. wie 1., aber Seitpreizen l. und Kniebeugen r. (mehrmals).
- 8. gegengleich.
- 9. wie 1., aber statt des Kniebeugens Hüpfen in den flüchtigen Streckstüz (mehrmals).
- 10. Aus dem Außenquerstande vorlings Hüpfen in den Streckstüz, Verharren in demselben und Niedersprung.
- 11. wie 9., aber bei jedesmaligem Aufhüpfen mäliges Seitgrättschen.
- 12. wie 11., aber statt des Seitgrättschens Quergrättschen im Wechsel (einmal das linke, das andere Mal das rechte Bein vor).
- 13. wie 9., aber statt des Seitgrättschens Weinkreuzen im Wechsel (einmal das linke Bein vor dem rechten, das andere Mal das rechte vor dem linken).
- 14. wie 9., aber statt des Seitgrättschens Knieheben im Wechsel.
- 15. wie 14., aber statt des Kniehebens Ferseheben im Wechsel.

2. Stufe.

Aus dem Außenquerstreckstüz vorlings:

- 1. Stüzeln am Ort.
- 2. Stüzeln am Ort mit Knieheben links.
- 3. gegengleich.
- 4. Stüzeln links vorwärts in den Spannstüz und zurück.
- 5. gegengleich.
- 6. wie 4., aber mit Knieheben links.
- 7. gegengleich.
- 8. Stüzeln vorwärts mit einmaligem Weitergreifen jeder Hand.
- 9. Stüzeln vorwärts mit mehrmaligen Weitergreifen jeder Hand.
- 10. Aus dem Außenquerstreckstüz rücklings Stüzeln links rückwärts in den Spannstüz und zurück.
- 11. gegengleich.
- 12. Stüzeln rückwärts mit einmaligem Weitergreifen jeder Hand.
- 13. Stüzeln rückwärts mit mehrmaligen Weitergreifen jeder Hand.
- 14. wie 9., aber mit Ferseheben.
- 15. wie 13., aber mit Ferseheben.

3. Stufe.

1. Mäßiges Schwingen im Außenquerstrecksfuß vorlings und Stützeln vorwärts bei jedem Vorschwunge.
2. Mäßiges Schwingen im Außenquerstrecksfuß rücklings und Stützeln rückwärts bei jedem Rückschwunge.
3. wie 1., aber das Stützeln geschieht bei jedem Rückschwunge.
4. wie 2., aber das Stützeln geschieht bei jedem Vorschwunge.
5. wie 1., aber das Stützeln geschieht bei jedem Vor- und Rückschwunge.
6. wie 2., aber das Stützeln geschieht bei jedem Rück- und Vorschwunge.
7. wie 1., aber statt des Stützels Stützshüpfen (ohne Schwung).
8. wie 2., aber statt des Stützels Stützshüpfen (ohne Schwung).
9. wie 1., aber statt des Stützels Stützshüpfen vorwärts bei jedem Vorschwunge.
10. wie 2., aber statt des Stützels Stützshüpfen rückwärts bei jedem Rückschwunge.
11. wie 5., aber statt des Stützels Stützshüpfen.
12. wie 6., aber statt des Stützels Stützshüpfen.
13. wie 11., aber mit Ferseheben.
14. wie 12., aber mit Ferseheben.

Übungen für Turnerinnen.

Ringe.

Von B. Wohlfahrt, Berlin.

1. Stufe (schulterhoch).

Aus dem Stande unter den Ringen, Erfassen derselben speichgriffs und:

1. Rückwärtsneigen des Körpers in den Hangstand vorlings.
2. Vorwärtsneigen des Körpers in den Hangstand rücklings.
3. Seitwärtsneigen des Körpers nach links in den Hangstand seitlings rechts.
4. gegengleich.
5. Hüpfen in den Hangstand vorlings.
6. Hüpfen in den Hangstand rücklings.
7. Hüpfen in den Hangstand seitlings rechts.

8. Hüpfen in den Hangstand seitlings links.
 9. wie 1., dann Vorwärtsneigen des Körpers in den Hangstand rücklings.
 10. wie 2., dann Rückwärtsneigen in den Hangstand vorlings.
 11. wie 3., dann Seitwärtsneigen nach rechts in den Hangstand seitlings links.
 12. gegengleich.
- Alle Übungen können auch an einem Ringe ausgeführt werden.

2. Stufe (reichhoch).

1. Sprung in den Beugehang. Nieder sprung.
2. wie 1., dann Vorspreizen links.
3. gegengleich.
4. Vor- und Rückschwingen des Körpers im Streckhange. (Die Seile schaukeln nicht.)
5. wie 4., aber im Beugehange.
6. Seitsschwingen nach links und rechts im Streckhange.
7. Kreisschwingen im Streckhange links.
8. Kreisschwingen im Streckhange rechts.
9. Kreisschwingen im Beugehange links.
10. Kreisschwingen im Beugehange rechts.
11. Im Beugehange Seitstrecken und Beugen des linken Armes.
12. gegengleich.

3. Stufe (reichhoch).

1. Schaukeln im Streckhange mit Abstoßen beider Füße vom Boden beim Vor- und Rückschwunge.
2. Schaukeln im Streckhange mit Abstoßen beider Füße beim Vorschwunge mit gleichzeitiger halber Drehung links um die Längsachse, Zurückdrehen beim Rückschwunge.
3. gegengleich.
4. wie 2., aber das Abstoßen und Drehen geschieht beim Rückschwunge.
5. gegengleich.
6. wie 1., aber mit Armbeugen beim Vorschwunge und Armstrecken beim Rückschwunge.
7. gegengleich.

8. wie 1., aber nur an einem Ringe.
9. wie 2., aber nur an einem Ringe.
10. gegengleich.
11. wie 6., aber nur an einem Ringe.
12. gegengleich.

Übungen für Turnerinnen.

Schwebekanten.

Von B. Wohlfahrt, Berlin.

Anmerkung: Zwei gleichlaufende Schwebekanten stehen in solcher Entfernung nebeneinander, daß sich die Liebenden durch Händereichen gegenseitig unterstützen können.

1. Stufe.

Aus dem Querstande zu Paaren:

1. Vorspreizen links und rechts im Wechsel.
2. Seit spreizen links und rechts im Wechsel.
3. Nach spreizen links und rechts im Wechsel.
4. wie 1., aber mit mäßigem Kniebeugen des standfesten Beines.
5. wie 2., aber mit mäßigem Kniebeugen des standfesten Beines.
6. wie 3., aber mit mäßigem Kniebeugen des standfesten Beines.
7. Gehen über die Kante im Nachstellgange vorwärts.
8. Gehen über die Kante im gewöhnlichen Gange vorwärts.
9. Gehen über die Kante im gewöhnlichen Gange rückwärts.
10. Gehen über die Kante im Spreizgange vorwärts.
11. Gehen über die Kante im einfachen Schlaggange vorwärts.

2. Stufe.

1. Gewöhnlicher Gang vorwärts über die Kante mit 12 Schritten.
2. wie 1., nur beginnt das nächste Paar wenn das vorhergehende einen Vorsprung von 6 Schritten erlangt hat.
3. wie 2., aber die Paare haben nur einen Vorsprung von 4 Schritten.
4. Abwechselnd 4 Schritte auf der Kante und auf dem Boden gehen.

5. wie 4., nur beginnt das nächste Paar wenn das vorhergehende 4 Schritte Vorsprung hat.
6. Einfacher Schlaggang vorwärts über die Kante in 24 Schritten.
7. wie 6., nur beginnt das nächste Paar wenn das vorhergehende 8 Schritte Vorsprung hat.
8. Nachstellgang seitwärts in gegenseitigem Erfassen beid. Hände.
9. wie 8., nur beginnt das nächste Paar wenn das vorhergehende 8 Schritte Vorsprung hat.

3. Stufe.

Alle Übungen sind einzeln und mit Hüftstütz auszuführen:

1. Gewöhnlicher Gang vorwärts über die Kante.
2. Gewöhnlicher Gang rückwärts über die Kante.
3. Nachstellgang seitwärts nach links.
4. Nachstellgang seitwärts nach rechts.
5. Seitwärtsgehen mit Kreuzen links hintenvorüber.
6. Seitwärtsgehen mit Kreuzen rechts hintenvorüber.
7. Kniewippgang vorwärts.
8. Kniewippgang rückwärts.
9. Wiegegang vorwärts.
10. Wiegegang rückwärts.
11. Schrittwechsellgang.
12. Storchgang.

Übungen für Turnerinnen.

Sprungkasten (Höhe 50 cm).

Von B. Wohlfahrt, Berlin.

1. Stufe.

1. Aus dem Seitstande vorlings Aufsteigen links — rechts nach, Absteigen links — rechts nach.
2. gegengleich.
3. Aus dem Seitstande rücklings Aufsteigen links — rechts nach, Absteigen links rückwärts — rechts nach.
4. gegengleich.

5. Auf- und Absteigen wie bei 1., aber aus dem Stande seitlings links, Niedersprung seitwärts.
6. gegengleich.
7. Schlussprung vorwärts auf den Kasten, Schlussprung vorwärts ab.
8. Schlussprung seitwärts links auf den Kasten, Schlussprung seitwärts ab.
9. gegengleich.
10. wie 8., aber den Niedersprung mit halber Drehung links.
11. gegengleich.

2. Stufe.

Mit kurzem Anlauf:

1. Sprung auf den Kasten mit Absprung links, Niedersprung vorwärts.
2. gegengleich, aber mit Niedersprung rückwärts.
3. wie 1., aber Niedersprung seitwärts nach links.
4. gegengleich.
5. Sprung über den Kasten mit Absprung links.
6. gegengleich.
7. wie 5., aber mit Viertel-Drehung links.
8. gegengleich.
9. wie 7., aber mit Seitenschwingen beider Arme.
10. gegengleich.
11. wie 7., aber mit Vorschwingen beider Arme.
12. gegengleich.

3. Stufe.

Anmerkung: Zwei 50 cm hohe Kästen sind der Breite nach nebeneinander in die Bahn gestellt. Alle Uebungen werden zu Paaren, mit Zusammenfassen der inneren Hände, ausgeführt.

1. Sprung auf die Kästen mit Absprung links, Niedersprung vorwärts.
2. wie 1., aber mit Absprung rechts, Niedersprung seitwärts.
3. wie 1., aber beim Niedersprung vorwärts Viertel-Drehung nach innen mit Zusammenfassen beider Hände.
4. wie 3., aber die Viertel-Drehung nach außen.
5. Sprung über die Kästen mit Absprung links.



6. wie 5., aber mit Absprung rechts und Viertel-Drehung nach innen.
7. wie 5., aber mit Absprung rechts und Viertel-Drehung nach außen.
8. Sprung über die Kästen mit Absprung links und Viertel-Drehung links beider Turnerinnen.
9. Sprung über die Kästen mit Absprung rechts und Viertel-Drehung rechts beider Turnerinnen.
10. wie 6., aber mit halber Drehung nach innen.
11. wie 7., aber mit halber Drehung nach außen.

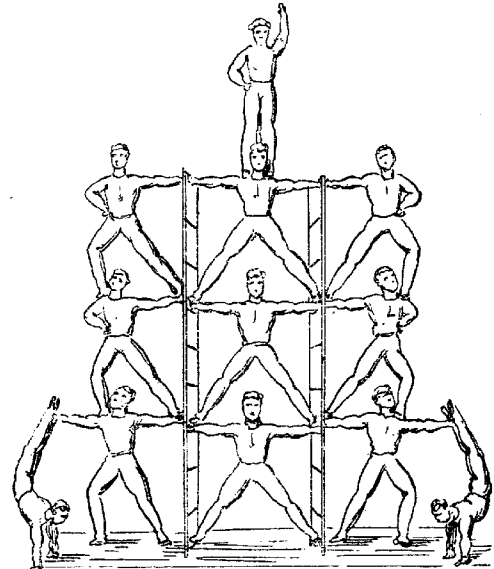
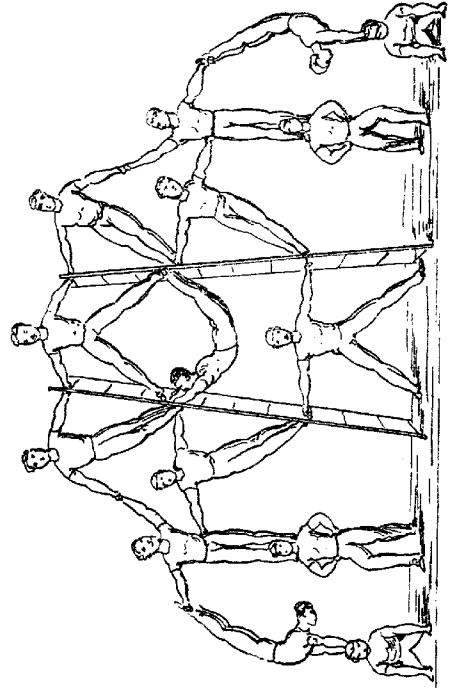
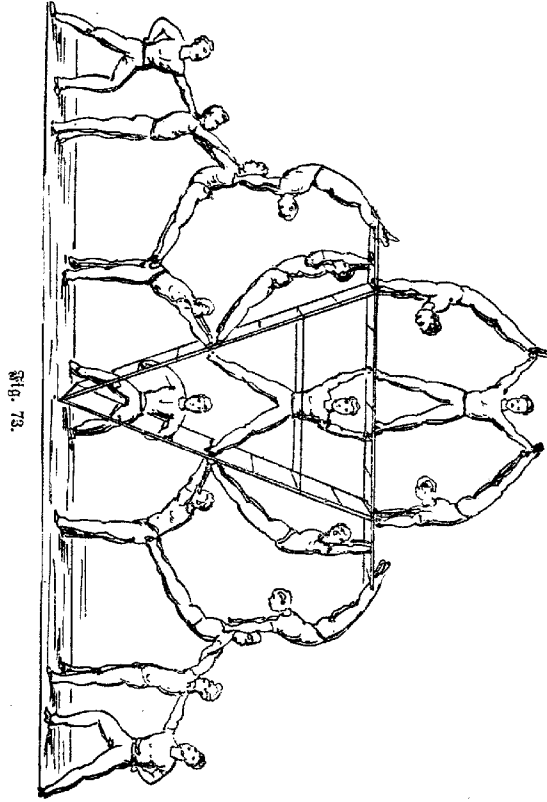
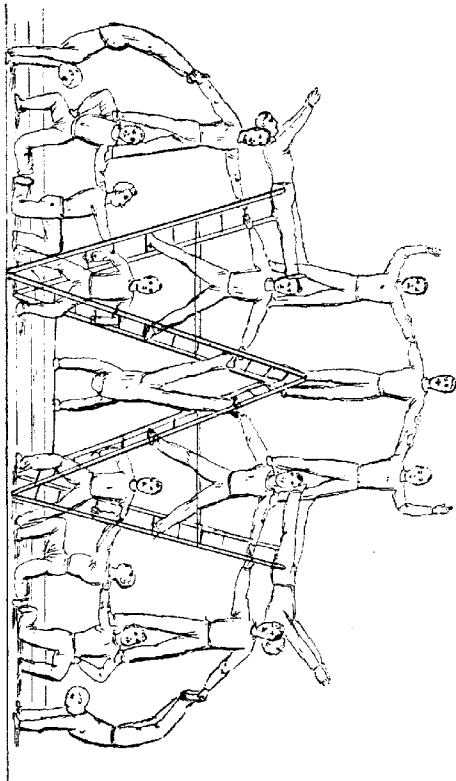


Fig. 72.







Taf. 76.

Tisch.

Von St. Stöckel, Nürnberg.

1. Stufe.

Der brusthohe Tisch ist der Breite nach in die Bahn gestellt, der Abprung erfolgt von einem Sprungbrett.

1. Sprung in den Seitstüz vorlings, Niederprung rückwärts.
2. Sprung in den freien Stüz mit Flantenschwung nach links und Niederprung auf das Brett.
3. gegengleich.
4. wie 2., aber der Flantenschwung führt in den Liegestüz seitlings rechts, Flantenabschwung rückwärts.
5. gegengleich.
6. wie 4., aber dem Liegestüz seitlings folgt Schwung vorwärts in den Seitstüz rücklings, Niederprung vorwärts.
7. gegengleich.
8. wie 4., aber dem Liegestüz seitlings folgt Flantenabschwung vorwärts in den Seitstand rücklings.
9. gegengleich.

2. Stufe.

1. Sprung in den freien Stüz mit Anhocken der Beine.
2. Sprung in den Hockstand, Aufrichten und Niederprung vorwärts.
3. Sprung in den Liegestüz vorlings (Stüz der Hände auf die vordere Tischkante), Hocken in den Hockstand, Niederprung vorwärts.
4. wie 3., aber das Hocken führt in den Seitstüz rücklings, Niederprung.
5. wie 4., aber aus dem Stüz rücklings Hocke rückwärts in den Liegestüz vorlings, Wendeschwung nach links in den Querstüz auf dem rechten Schenkel und vorderen Tischkante, Niederprung seitwärts.
6. gegengleich.
7. wie 5., aber der Wendeschwung führt in den Querstand seitlings rechts (also Wendeschwung).
8. gegengleich.

3. Stufe.

1. Sprung in den Seitgrätschstand auf dem Tische, Niedersprung vorwärts.
2. wie 1., aber mit Viertel-Drehung links, Niedersprung seitwärts nach rechts.
3. gegengleich.
4. Grätsche in den Seitflüß, Niedersprung.
5. Grätsche in den Seitflüß rücklings, Niedersprung.
6. Grätsche über den Tisch in den Seitflüß rücklings.
7. Freisprung in den Seitgrätschstand auf dem Tische, Niedersprung vorwärts.
8. Freisprung über den Tisch mit Seitgrätschen der Beine.

Schaukelred.

Von G. Stech, Wandzbeck.

1. Stufe (reichhoch).

Ohne Schaukeln:

1. Aus dem Seithange ristgriffs Heben der gestreckten Beine wagerecht, Senfen.
2. wie 1., aber mit Griff der Hände an den Seilen (von außen).
3. wie 1., aber mit Griff der Hände an den Seilen (von innen) und vor der Stange.
4. Aus dem Seithange ristgriffs Viertel-Drehung rückwärts und Heben der gestreckten Beine bis zum Anrissen (Abhang vorlings), Senfen.
5. wie 4., aber mit Griff der Hände wie bei 2.
6. wie 4., aber mit Griff der Hände wie bei 3.
7. Aus dem Seithange ristgriffs Felgaufzug vorlings rückwärts, Niedersprung rückwärts.
8. wie 7., aber mit Griff der Hände wie bei 2.
9. wie 7., aber mit Griff der Hände wie bei 3.
10. wie 7., aber statt des Niedersprungs Felgabschwung vorwärts.
11. Aus dem Seithange ristgriffs Felgaufzug vorlings rückwärts, mit Griff der Hände an den Seilen wie bei 2., Erfassen der Stange ristgriffs, Felgabschwung vorwärts.
12. wie 11., aber mit Griff der Hände wie bei 3.

2. Stufe (Sprunghoch).

Schaukeln im Streckhang ristgriffs mit:

1. Viertel-Drehung rückwärts und Heben der Beine bis zum Anrissen am Ende des Rückschwunges, Senfen am Ende des Vorschwunges.
2. gegengleich.
3. wie 1., aber mit gegrätschten Beinen.
4. gegengleich.
5. wie 1., aber am Ende des Vorschwunges Felgaufzug vorlings rückwärts, Senfen in den Streckhang am Ende des Rückschwunges, Niedersprung am Ende des Vorschwunges.
6. wie 5., aber der Niedersprung erfolgt aus dem Stütz am Ende des Rückschwunges.
7. Viertel-Drehung rückwärts und Heben der Beine bis zum Anrissen am Ende des Vorschwunges, Felgaufzug am Ende des Rückschwunges, Senfen in den Streckhang am Ende des Vorschwunges, Niedersprung am Ende des Rückschwunges.
8. wie 7., aber der Niedersprung erfolgt aus dem Stütz am Ende des Vorschwunges. — Vorsicht!

3. Stufe (Sprunghoch).

1. Schaukeln im Seithange ristgriffs und Stemme in den Knickflüß am Ende des Rückschwunges, Senfen am Ende des Vorschwunges, Niedersprung am Ende des Rückschwunges.
2. wie 1., aber Stemme in den Knickflüß am Ende des Vorschwunges, Senfen am Ende des Rückschwunges, Niedersprung am Ende des Vorschwunges.
3. wie 1., aber die Stemme in den Streckflüß.
4. wie 2., aber die Stemme in den Streckflüß.
5. wie 3., aber statt des Niedersprungs Felgaufzug vorlings rückwärts, Niedersprung aus dem Stütz am Ende des Rückschwunges.
6. wie 4., aber statt des Niedersprungs Felgaufzug vorlings rückwärts, Niedersprung aus dem Stütz am Ende des Vorschwunges.
7. Schaukeln im Seithange ristgriffs, am Ende des Rückschwunges Stemme in den Streckflüß, Senfen in den Streck-

hang am Ende des Vorschwunges, Felaufzug am Ende des Rückschwunges, am Ende des Vorschwunges Senken in den Abhang vorlings, am Ende des Rückschwunges Durchhocken mit Dreiviertel-Drehung rückwärts und Aufgeben des Griffes in den Stand hinter dem Schaufelreck (Durchschub).

8. Schaufeln im Seithange ristgriffs, am Ende des Vorschwunges Stemme in den Streckhals, Senken in den Streckhang am Ende des Rückschwunges, Felaufzug am Ende des Vorschwunges, Senken in den Streckhang am Ende des Rückschwunges, am Ende des Vorschwunges eine ganze Drehung rückwärts mit Seitgrätschen der Beine und Aufgabe des Griffes in den Stand vor dem Schaufelreck (Ueberschlagen rückwärts).

Fechtreigen.

Von Georg Wesel, Leumnitz.

Aufgeführt zum 15. Stiftungsfest des Turnvereins Leumnitz am 19. und 20. Juni 1896.

Dieser Reigen besteht aus 5 Teilen, jeder Teil aus 5 Wechselfn, jeder Wechsel aus 16 Zeiten. 20 Teilnehmer, eingeteilt in 1. und 2. Zeitdauer 20 Minuten. Jedem Teil gehen 4 Zeiten Pause voran, auf die 4. Zeit fängt die Musik an zu spielen, auf 5 beginnt der Reigen.

Aufzug, (Musik: Marsch.)

Die Turner zur Flankenreihe geordnet, den Schläger sentrecht an der rechten Schulter, halten einmal Umzug links. Auf der kurzen Seite der Umzugsbahn angekommen, erfolgt von jedem einzelnen Viertel-Drehung links um. Auf den Befehl: Marsch! gehen die jetzt in Stirnlinie stehenden Turner 8 Schritte vorwärts bis zur Mitte des Saales, nach diesen 8 Schritte am Ort, in den nächsten 32 Zeiten eine ganze Schwenkung rechts um die Mitte der Stirnlinie mit Schrägvorhochstrecken des Schlägers in der 1. Zeit, 8 Schritte am Ort, 8 Schritte Rückwärtsgehen mit Schultern der Schläger in der 1. Zeit, alle rechts — um!

1. Teil. (Musik: Rheinländer.)

1. und 2. Wechsel: In 32 Zeiten Ziehen zum geöffneten Stirnring und gleichzeitiger Viertel-Drehung links in der letzten Zeit. (Fig 76.)

3. Wechsel: 1. Zeit alle Vorstellen rechts, bis 4. Verweilen, in der 5. Zeit Beugen des linken Knies (Auslagestellung) mit Schrägvorhochheben des Schlägers, bis 8. Verweilen, in der 9. Zeit Ausfall rechts vorwärts und Speichhieb, bis 12. Verweilen, in der 13. Zeit Schlußtritt rechts mit gleichzeitiger halber Drehung links und Schultern des Schlägers, bis 16. Verweilen.

4. Wechsel: 1.—16. wie 3. Wechsel 1.—16.

5. Wechsel: 4 Schritte vorwärts — nach der Ringmitte — mit gleichzeitiger Viertel-Drehung links auf den 4. Schritt, in der 5. Zeit Auslage rechts seitwärts mit gleichzeitigem Seitstraghochheben des Schlägers, bis 8. Verweilen, in der 9. Zeit Ausfall rechts seitwärts und Tiefinnenhieb (die Schläger treffen nach Vollendung des Hiebes mit den Spitzen zusammen), bis 12. Verweilen, in der 13. Zeit Grundstellung mit gleichzeitiger Viertel-Drehung links, bis 16. Verweilen.

2. Teil.

1. Wechsel: 4 Schritte vorwärts mit Viertel-Drehung links auf den 4. Schritt, 5.—16. sofort 12 Schritte im Kreisumzuge links mit Schrägseithochheben des Schlägers auf den 5. und Schultern desselben auf den 16. Schritt.

2. Wechsel: Je 5 Fechter ziehen mit 8 Schritten im Winkelzuge links nach der Mitte des Ringes (vierstrahliger Stern) mit gleichzeitiger Viertel-Drehung links und Auflegen des rechten Armes auf die Schulter des Nebenmannes, Schläger sentrecht haltend (Fig. 77), die mittleren Vier kreuzen die Schläger; 9.—16. eine Viertel-Schwenkung rechts um die Mitte des Sternes.

3. Wechsel: In der 1. Zeit Vorstellen rechts, bis 4. Verweilen, in der 5. Zeit Ausfall rechts rückwärts und Ansholen zum Hieb, bis 8. Verweilen, in der 9. Zeit Ausfall rechts vor-

Anmerkung. Nach Vollendung eines jeden Teiles werden die Schläger mit der Spitze auf den Boden niedergestellt, die linke Hand auf die Hüfte gestützt.

wärts und Tiefaußenhieb, bis 12. Verweilen, in der 13. Zeit Grundstellung mit gleichzeitiger halber Drehung links, bis 16. Verweilen.

4. Wechsel: 1.—16. wie 3. Wechsel 1.—16.

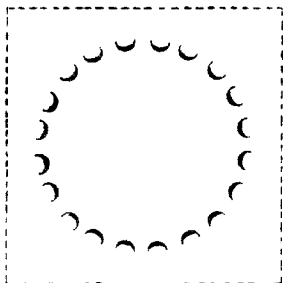


Fig. 76.

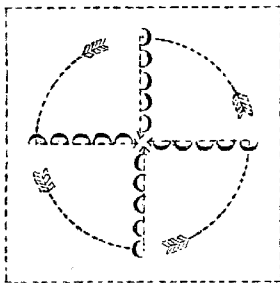


Fig. 77.

5. Wechsel: Schwenten links, jede Fünferreihe um den linken Führer, bis zur Stellung im Ring in 8 Schritten (Fig. 78), in der 9. Zeit eine halbe Drehung links mit gleichzeitigem Vorstellen rechts und Schrägvorhoheben des Schlägers, bis 12. Verweilen, in der 13. Zeit Ausfall rechts vorwärts mit Hochaußenhieb, bis 15. Verweilen, Grundstellung mit halber Drehung links in der 16. Zeit.

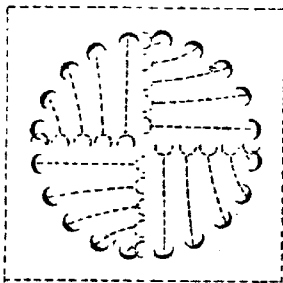


Fig. 78.

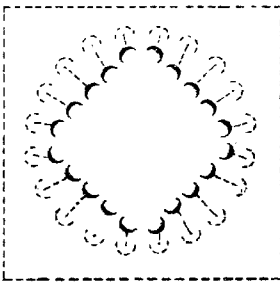


Fig. 79.

3. Teil.

1. Wechsel: Alle Rückwärtsgehen zur Stellung im Quadrat in 4 Schritten (Fig. 79), in der 5. Zeit Ausholen zum Hieb (Schläger senkrecht hinter den Rücken) und Hüftfuß links, bis 8. Verweilen, in der 9. Zeit Ausfall rechts vorwärts und Kreis-hochinnenhieb, bis 12. Verweilen, in der 13., 14. und 15. Zeit erfolgt Kopf-, Hochaußen- und Hochinnenhieb, 16. Zeit Grundstellung mit halber Drehung links.

2. Wechsel: 1.—16. wie 1. Wechsel 1.—16., aber in der 16. Zeit erfolgt eine Viertel-Drehung zu Baaren (Gesicht gegen Gesicht) um.

3. Wechsel: In der 1. Zeit alle Auslage rechts und Kreuzen der Klinge, in der 2. und 3. Zeit führen alle Ersten Kopf- und Hochaußenhieb aus, alle Zweiten decken diese Hiebe, in der 4. Zeit alle Grundstellung, in 5.—8. Zeit Wiederholung von 1.—4., nur werden die Hiebe von den Zweiten und die Deckung von den Ersten ausgeführt, 9.—16. wie 1.—8., aber statt der Kopf- und Hochaußenhiebe, Hochaußen- und Hochinnenhiebe, mit Viertel-Drehung nach innen, in der 16. Zeit.

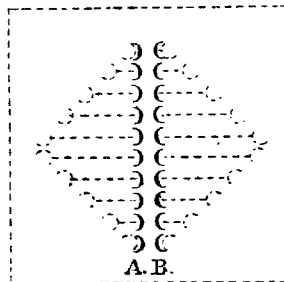


Fig. 80.

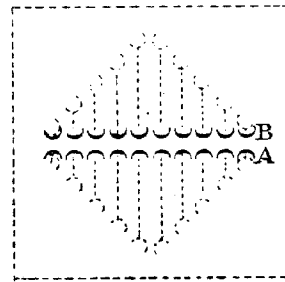


Fig. 81.

4. Wechsel: In 4 Zeiten (Schritten) eine Viertel-Schwentung der Fünferreihen um ihren linken bzw. rechten Führer nach der Mitte (Fig. 80), in der 5. Zeit Auslage, in der 6. und 7. Zeit führen die Fechter der Reihe A Kopf- und Tiefinnenhieb aus, die Fechter der Reihe B decken, in der 8. Zeit alle Grundstellung.

9.—12. Zeit wie 5.—8. aber gegengleich. 13.—16. Zeit Schwenten rückwärts zur Stellung wie bei Fig. 79.

5. Wechsel: 1.—16. wie 5. Wechsel 1.—16., nur erfolgt die Schwentung in der Weise wie Fig. 81 zeigt.

4. Teil.

1. Wechsel: 1.—4. Zeit Zurückschwenten der Fünferreihen zur Stellung im Stürming (siehe Fig. 76), in der 5.—8. Zeit gehen alle Ersten Schrägvorwärts, so daß sie, in der 8. Zeit eine Viertel-Drehung links ausführend, den Zweiten gegenüberstehen (Fig. 82). 9.—16. Zeit eine ganze Schwentung rechts um die Mitte der Paare mit Kreuzen der Klinge.

2. Wechsel: 1. Zeit Auslage, in der 2., 3. und 4. Zeit führen die Ersten Kopf-, Hochaußen- und Hochinnenhieb aus, die Zweiten decken, in der 5.—7. Zeit führen die Zweiten die Diebe aus und die Ersten decken, in der 8. Zeit Grundstellung. 9.—16. Zeit wie 1.—8., aber die Zweiten beginnen.

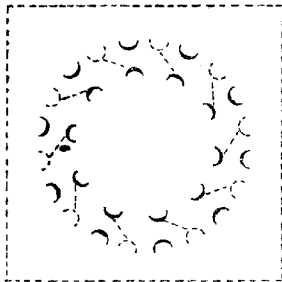


Fig. 82.

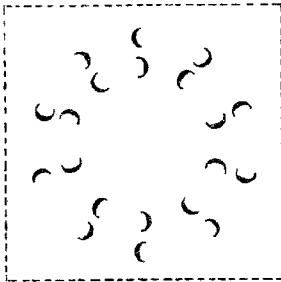


Fig. 83.

3. Wechsel: 1.—8. Zeit eine ganze Schwentung links um die Mitte der Paare mit Zusammenfassen der linken Hände, in der 9.—16. Zeit eine ganze Schwentung rechts um die Mitte der Paare mit Kreuzen der Klinge.

4. Wechsel: 1.—16. wie 2. Wechsel 1.—16. Zeit.

5. Wechsel: In den äußeren und inneren Ringen zu Paaren (Gesicht gegen Gesicht) um in der 1. Zeit mit gleichzeitiger Auslage rechts (Fig. 83), 2.—15. Zeit wie im 2. Wechsel, in der 16. Zeit Grundstellung.

5. Teil.

1. Wechsel: In der 1.—4. Zeit gehen die Fechter jedes zweiten Paares rechts schrägvorwärts um mit den ersten Paaren Sterne zu bilden, in der Weise wie Fig. 84 zeigt, in der 5.—12. Zeit eine ganze Schwentung links um die Mitte dieser Sterne mit Zusammenfassen der linken Hände und Schrägleithochheben des Schlägers, in der 13.—16. Zeit Zurückbewegen zur Stellung wie in Fig. 82 (also mit Viertel-Drehung Gesicht gegen Gesicht) um.

2. Wechsel: 1. und 2. Zeit Auslage und Binden der Klingen, in der 3., 4., 5., 6. u. 7. Zeit schlagen die Fechter des inneren Ringes Kopf-, Hochaußen-, Hochinnen-, Tiefaußen- und Tiefinnenhieb, die Fechter des äußeren Ringes decken, in der 8. Zeit alle Grundstellung. 9.—16. Zeit wie 1.—8., aber die Fechter des äußeren Ringes führen die Schläge und die Fechter des inneren decken.

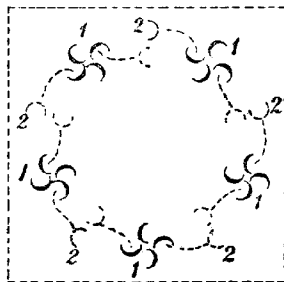


Fig. 84.

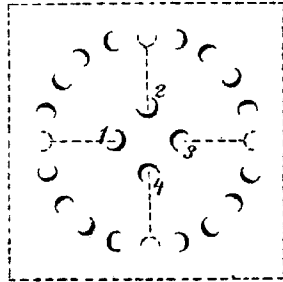


Fig. 85.

3. Wechsel: 1.—16. Zeit wie im 1. Wechsel 1.—16. Zeit, aber die Fechter der ersten Paare gehen links schrägvorwärts um mit den zweiten Paaren Sterne zu bilden, das Schwenten um die Sterne geschieht rechts, die Klingen werden gekreuzt, die linken Hände auf die Hüften gestützt (in der 16. Zeit Stellung wie in Fig. 82).

4. Wechsel: 1.—16. wie 2. Wechsel 1.—16.

5. Wechsel: In der 1.—4. Zeit reihen sich die Fechter des inneren Kreises in den äußeren und die Führer jeder Fünferreihe

gehen mit 4 Schritten in die Mitte des Sternes zur Stellung wie Fig. 85 zeigt, in der 5.—8. Zeit (5. Zeit Auslage) schlagen 1 und 2 der Inneren Tiefinnen-, Kopf- und Hochinnenhieb, 3 und 4 decken, in der 9.—11. Zeit schlagen die 3. und 4., gedeckt wird von den 1. und 2., in der 12. Zeit Grundstellung. Die Fechter im Ringe knien in der 5. Zeit links nieder, kreuzen in den Paaren die Klingen und Verharren bis zur 12. Zeit, in der 13.—16. Zeit alle Aufstehen, eine halbe Drehung links jedes Zweiten und Einreihen der vier Inneren in den Flantenring. — Der Abzug erfolgt entgegengesetzt dem Aufzuge.

Freiübungen.

Von Ed. Wagner, Dresden.

A.

- a) 1. Auslage links vorwärts und Rückschwüngen beider Arme.
2. Grundstellung.
3. und 4. gegengleich.
- 5.—8. Wiederholung.
- b) 1. wie bei a) 1.
2. Ausfall links vorwärts und Schrägvorhochschwüngen beider Arme.
3. und 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.

B.

- a) 1. Auslage links seitwärts und Seitschwüngen beider Arme nach links.
2. Grundstellung.
3. und 4. gegengleich.
- 5.—8. Wiederholung.
- b) 1. wie bei a) 1.
2. Ausfall links seitwärts und Seitschwüngen beider Arme nach rechts.
3. und 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.

C.

- a) 1. Rückstellen links in die Auslagestellung rechts vorwärts mit Rückschwüngen des linken und Schrägvorhochschwüngen des rechten Armes.
2. Grundstellung.
3. und 4. gegengleich.
- 5.—8. Wiederholung.
- b) 1. wie bei a) 1.
2. Ausfall links vorwärts mit Wechsel der Armhaltung.
3. und 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.

D.

- a) 1. Ausfall links vorwärts u. Vorhochschwüngen beider Arme.
2. Grundstellung.
3. und 4. gegengleich.
- 5.—8. Wiederholung.
- b) 1. wie bei a) 1.
2. Rückstellen und sofort Niederknien links mit Vorsenken der Arme.
3. und 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Wiederholung.

E.

- a) 1. Ausfall links seitwärts mit sofortiger Viertel-Drehung links und Seitschwüngen beider Arme.
2. Grundstellung (Viertel-Drehung rechts).
3. und 4. gegengleich.
- 5.—8. Wiederholung.
- b) 1. wie bei a) 1.
2. Schlussschritt links mit gleichzeitigem tiefen Anbeugen und Vorschwüngen beider Arme.
3. und 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.

F.

- a) 1. Ausfall links rückwärts mit gleichzeitiger halber Drehung links und Seithochschwüngen beider Arme.
2. Grundstellung (halbe Drehung rechts).

- 3. und 4. gegengleich.
- 5.—8. Wiederholung.

- b) 1. wie bei a) 1.
- 2. Schlußtritt links mit gleichzeitigem Rumpfbeugen vorwärts und Vorschwingen beider Arme.
- 3. und 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.

**Übungen vom 10. Stiftungsfeste des Arbeiter-Turnverein
Jahn in Gr.-Otterleben am 10. Juli 1897.**

Stabübungen.

Von G. Lühr.

Der Stab befindet sich in der Tiefhaltung vorlings ristgriffs.

- a) 1. Stab vorschwingen (wagerecht),
- 2. Stab hochschwingen und Vorstellen links.
- 3. und 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.
- b) 1. wie bei a) 1.
- 2. Stab hochschwingen und Vorstellen links.
- 3. und 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.
- c) 1. wie bei a) 1.
- 2. Stab hochschwingen und Seitstellen links.
- 3. und 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.
- d) 1. wie bei a) 1.
- 2. Stab überheben zur Haltung hinter dem Nacken und Seitstellen links.
- 3. und 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.

- e) 1. wie bei a) 1.
- 2. Stab hochschwingen und Ausfall links vorwärts.
- 3. und 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.
- f) 1. wie bei a) 1.
- 2. Stab überheben zur Haltung hinter dem Nacken und Ausfall links vorwärts.
- 3. und 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.
- g) 1. wie bei a) 1., aber mit Ausfall links vorwärts.
- 2. Stab hochschwingen m. gleichzeitig. Viertel-Drehung rechts.
- 3. und 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.

Beck.

Von G. Lakmann.

- 1. Schwungstemme mit Kammgriff, Niedersprung rückwärts.
- 2. wie 1., dann Heben in das flüchtige Handstehen und Abhocken aus demselben.
- 3. wie 1., dann Niesenfelge vorwärts, Handstehen und Abhocken.
- 4. Schwungstemme mit Ristgriff, Felge vorlings vorwärts, Heben in das Handstehen, eine halbe Drehung links in demselben und Niesenfelge rückwärts, Niedersprung rückwärts.
- 5. wie 4., aber an die Niesenfelge schließt sich Drehschwungstemme links, Niedersprung rückwärts.
- 6. Schwungstemme mit Kammgriff, Niesenfelge vorwärts, Griffwechsel und sofort Niesenfelge rückwärts, Niedersprung rückwärts.
- 7. wie 5., aber an die Drehschwungstemme schließt sich sofort Flanke nach rechts.
- 8. gegengleich.
- 9. wie 7., aber statt der Flanke Wende.
- 10. gegengleich.

Fig. 85.

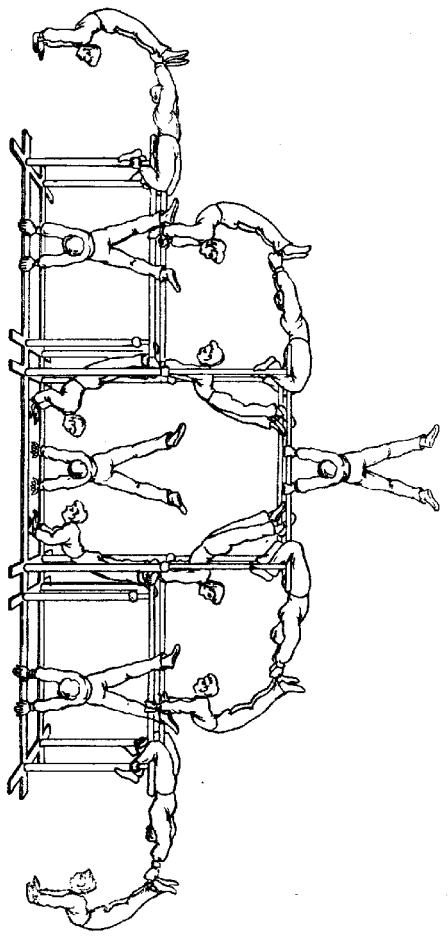
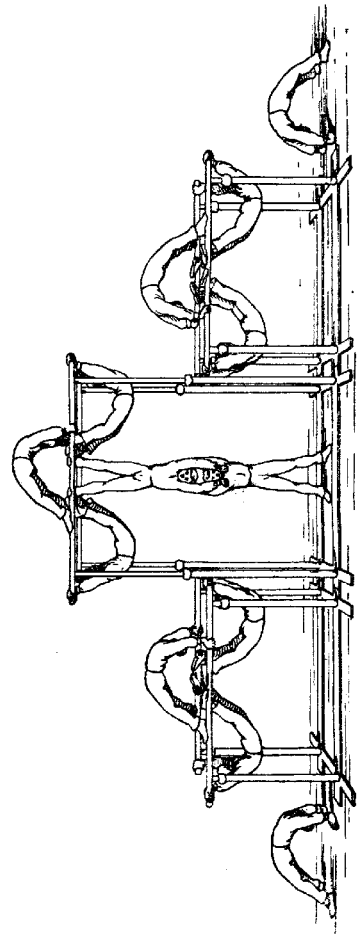


Fig. 86.



Barren (quer).

Von N. Lempe, Zwögen.

1. Stufe.

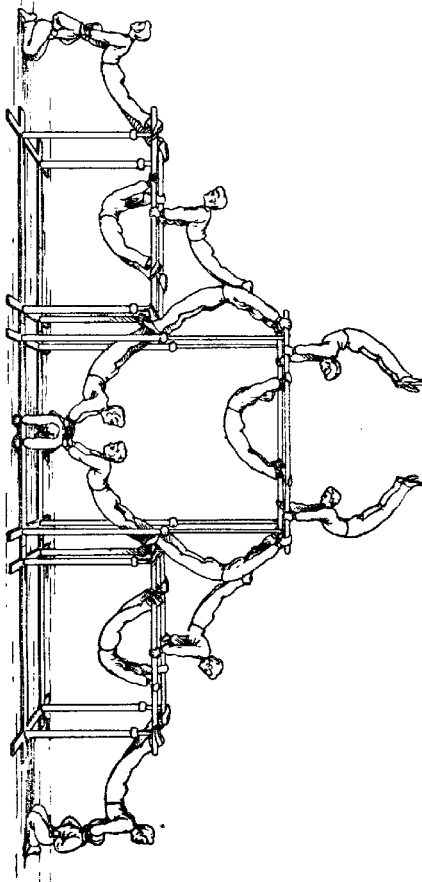
Mäßiges Schwingen im Querstück in der Mitte des Barrens und:

1. Während des Vorschwunges Kreispreizen des linken Beines rechts über den linken Holm, Niedersprung.
2. gegengleich.
3. wie 1., dann Rückschwung und Wende nach rechts.
4. gegengleich.
5. wie 1., dann Kreispreizen des rechten Beines links über den rechten Holm, Rückschwung und Wende nach links.
6. gegengleich.
7. wie 5., aber statt der Wende noch einmal Kreispreizen des linken Beines rechts mit anschließender Kehre über den rechten Holm.
8. gegengleich.

2. Stufe.

1. Während des Vorschwunges Kreis-schwung beider Beine rechts über den linken Holm, Rückschwung und Wende nach rechts.
2. gegengleich.
3. Während des Vorschwunges Kreis-schwung beider Beine rechts über den linken Holm, Rückschwung, Kreispreizen des rechten Beines links über den rechten Holm, Rückschwung und Wende nach links.
4. gegengleich.
5. wie 1., aber statt der Wende Kreis-schwung beider Beine links über den rechten Holm, Rückschwung und Wende nach links.
6. gegengleich.
7. Kreis-schwung beider Beine rechts über den linken, Kreispreizen des rechten Beines links über den rechten, Kreis-schwung beider Beine links über den rechten, Kreispreizen des linken Beines rechts über den linken Holm, Kehre nach rechts.
8. Gegengleich.

Stg. 87.



3. Stufe.

1. Während des Vorschwunges Kreissschwung beider Beine rechts über den linken Holm, Rückschwung, Kreissschwung beider Beine links über den rechten Holm mit angefügter Kehre nach links über den linken Holm in den Außenquerstand.
2. gegengleich.
3. Kreissschwung beider Beine rechts über beide Holme (Handlülften links und rechts), Vorschwung und Kehre nach links.
4. gegengleich.
5. wie 3., aber der Kreissschwung wird fortgesetzt bis zum Grätschitz vor den Händen (einundeinhalber Kreis), Kehr- abfüßen nach rechts.
6. gegengleich.
7. wie 5., aber der Kreissschwung wird fortgesetzt bis zum Außenquerstand neben dem rechten Holm (ein und dreiviertel Kreis).
8. gegengleich.

Beck.

Von R. Sattler, Magdeburg-Sudenburg.

1. Stufe (Sprunghoch).

Schwingen im Seithang mit Ristgriff.

1. Am Ende des Vorschwunges Heben der Beine bis zum Aufristen (Beine gebeugt zwischen den Armen), Senken und Niedersprung.
2. wie 1., aber die gebeugten Beine befinden sich links und rechts neben dem linken Arme.
3. gegengleich.
4. wie 1., aber beide Beine sind seitgegrätscht.
5. wie 1., aber beide Beine befinden sich links neben dem linken Arme.
6. gegengleich.
7. wie 1., aber das linke Bein wird seitgespreizt und mit dem rechten durchgehockt, zurück und Niedersprung.
8. gegengleich.

2. Stufe (mit zwei Stangen).

Die obere Stange ist reichhoch, die untere hüfthoch gestellt. Aus dem Seithange Ristgriff an der oberen Stange.

1. Abhurten von der unteren Stange durch mehrmaliges Vor- u. Rückschwingen der gegrätschten Beine, Niedersprung rückw.
2. wie 1., dann Aufhocken links auf die untere Stange, Vorspreizen rechts und Niedersprung vorwärts.
3. gegengleich.
4. wie 2., aber statt des Niedersprungs vorwärts: Absprung von der unteren Stange in den Stütz auf der oberen Stange, Unterschwingung ab.
5. gegengleich.
6. wie 4., aber das Aufhocken mit beiden Beinen.
7. wie 6., aber statt des Aufhockens Aufgrätschen.
8. wie 1., dann Ueberhocken über die untere Stange in den Stand rücklings.
9. wie 8., aber statt des Ueberhockens Uebergrätschen.
10. wie 8., aber nach dem Ueberhocken Felgaufschwung, Unterschwingung ab.
11. wie 10., aber statt des Ueberhockens Uebergrätschen.

3. Stufe (brusthoch).

Von W. Wahle, Bernburg.

Mit Absprung vom Sprunghrett in den Seitstütz vorlings:

1. Ueberspreizen links neben die linke Hand, Wellumschwung rückwärts, Zurückspreizen und Unterschwingung.
2. gegengleich.
3. Einspreizen links (unter der linken Hand), Fallen rückwärts in den Knieliegehang, Wellaufschwung mit Einspreizen rechts (unter der rechten Hand) in den Seitstütz, Niedersprung.
4. gegengleich.
5. Einspreizen links (unter der rechten Hand), Wellumschwung rückwärts, Fallen rückwärts in den Knieliegehang, Well-

- aufschwung mit gleichzeitigem Spreizabfügen rechts (unter der linken Hand) in den Seitstand rücklings.
6. gegengleich.
 7. Einspreizen links (unter der rechten Hand) mit gleichzeitiger halber Drehung rechts in den Seitstüz auf dem rechten Schenkel, Fallen rückwärts in den Knieleiegehang, Wellenaufschwung, Ausspreizen rechts (unter der rechten Hand), Felge vorlings rückwärts, Niederprung rückwärts.
 8. gegengleich.
 9. wie 7. bis zum Wellenaufschwung, dann Ausspreizen rechts (unter der rechten Hand), Vor- und Zurückschwungen links, Kehre nach rechts.
 10. gegengleich.

Dekorationsreigen

für 12 Turner und 12 Turnerinnen.

Von Ernst Pöhle, Probstheida.

Die Kleidung der Turner ist weißes Hemd, weiße Hose und Turnschuhe, die Hüften mit roter Schärpe umgürtet, in jeder Hand, senkrecht an den Schultern, eine Fahne tragend. (Die Fahnenstäbe sind 1 m lang, das Tuch ist 35:60 cm groß). Fig. 88. Die Turnerinnen sind weiß gekleidet, die Kleider sind mit Zweigen von Immergrün besetzt; in den Händen tragen sie zwei mit grünem Laub oder Zweigen umwundene Halbreifen (Fig. 89). Die Reifen messen im Bogen 2 m.

Zur besseren Erklärung sind in den beigegebenen Zeichnungen die Stellungen der Turner mit — und die der Turnerinnen mit = bezeichnet.

Durch zwei, sich gegenüber liegende Eingänge, betreten die Teilnehmer in Plankensäulen, aus Stirnpaaren bestehend, den Saal — von der einen Seite die Turner, von der anderen die Turnerinnen. Nach Eintritt in den Saal wenden sich die Linken jeder Säule im Winkelzug links, die Rechten rechts nach den Ecken um von dort aus im Schräglückzuge nach der Mitte des Saales zu ziehen (Fig. 90). Hier erfolgt ein abwechselndes Ueberschreiten derselben, worauf sich dann die Reifen

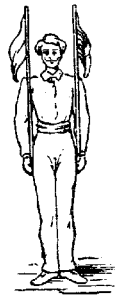


Fig. 88.



Fig. 89.

(Die Reifen müssen eine Größe haben.)

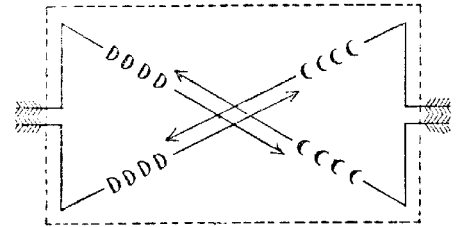


Fig. 90.

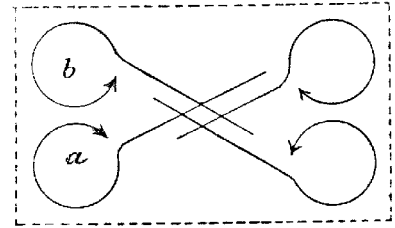


Fig. 91.

zu vier kleinen Kreisen formen Fig. 91. (Bei Beginn des Schrägrückzuges heben die Turner die Arme schräghoch und kreuzen die Fahnen in senkrechter Ebene. Fig. 92a.) Nachdem in diesen Kreisen einmal Umzug gehalten ist, erfolgt vom Leiter der Befehl: Kreise schließen! worauf sich die Turner und Turnerinnen (immer während des Kreisumzuges) allmählich den Mittelpunkten der Kreise nähern; während des „Schließens“ geben die Turnerinnen des Kreises a (Fig. 91) das rechte Ende eines Reifens zurück und der ihr Nachkommenben in die linke Hand. Das Ende des anderen Reifens wird aber in der rechten Hand festgehalten und stoßen schließlich alle rechten Hände, bei seitgehobenen Armen, in der Mitte zusammen Fig. 92b (von oben gesehen). Die Turnerinnen des Kreises b führen dasselbe links aus. Die Turner heben die inneren Arme (die der Kreismitte zugewendeten) schrägseitlich, Fahne schräg über dem Kopfe, die äußeren wagerecht Fig. 92c. In diesen „Sternen“ wird einigemal um die Mitte links bzw. rechts geschwenkt bis der Befehl: Deffnen! erfolgt, worauf alle Turnerinnen das eine Ende ihres zweiten Reifens wieder zurücknehmen und während des Weiterziehens allmählich wieder nach außen gehen. Die Turner gehen ebenfalls so nach außen und nehmen die Arm- und Fahnenhaltung wieder ein, wie sie in Fig. 92a ersichtlich ist. Hierauf findet ein Kreiswechsel statt, so, daß die Turnerinnen des Kreises a in Form einer 8 hinüber in den Kreis b, und die Turnerinnen des Kreises b hinüber in den Kreis a ziehen, und nach einmaligem Umzuge in diesem durch abermaligen Wechsel in ihren Kreis zurückkehren. Dasselbe wird auch von den Turnern ausgeführt. Beim Treffen der Ersten an den Punkten c bzw. d Fig. 93*) erfolgt Vereinigen zu Paaren, dann ziehen die Turnerinnen durch die Mitte des Saales nach d, hier erfolgt Gegenzug nach außen (von den Linken links, von den Rechten rechts) nach e, und hier wiederum Gegenzug nach außen bis nach d. Die Turner ziehen bis zur Mitte des Saales, dort erfolgt Schrägrückzug nach den Ecken e bzw. f, hier Schrägrück- und Umzug bis c, bei c Vereinigen zu Paaren und Durchzug durch die Mitte nach d. Bei dem Durchzug werden die Arme und Fahnen wagerecht vorgestreckt. Die

*) Der Weg der Turnerinnen ist auf Fig. 93 durch volle und der der Turner durch punktierte Linien bezeichnet.

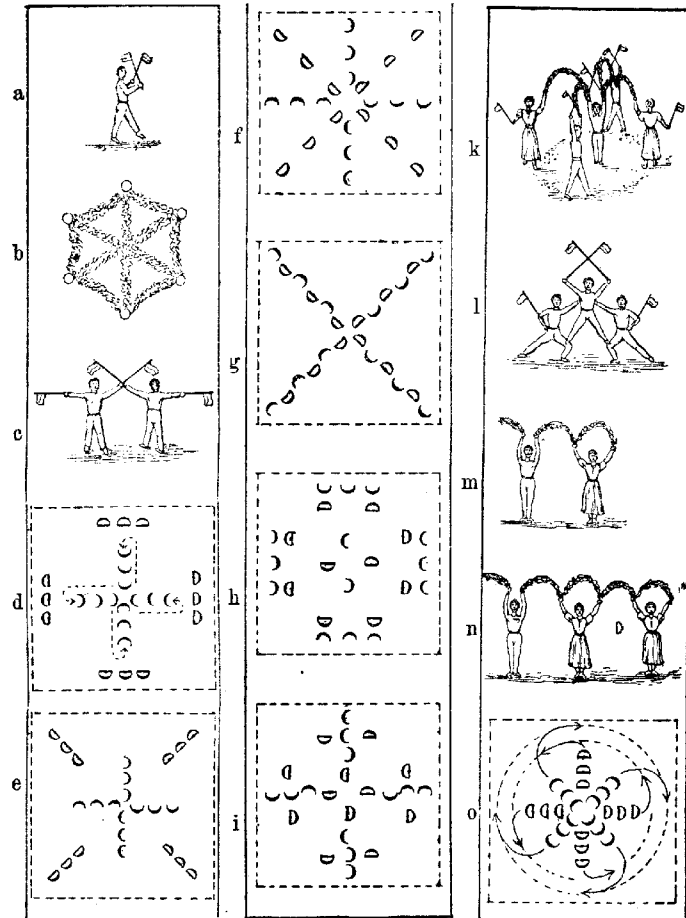


Fig. 92.

Teilnehmer stehen jetzt in einer Pfantensäule auf der Länge des Saales so, daß die Turner zu Paaren in der Mitte, und je eine Reihe Turnerinnen rechts und links neben diesen sich befinden. 4 Zeiten am Ort, in den nächsten 4 Zeiten machen die Turner — die linken Glieder der Säule eine Achtel-Drehung links, die rechten eine Achtel-Drehung rechts um mit gleich-

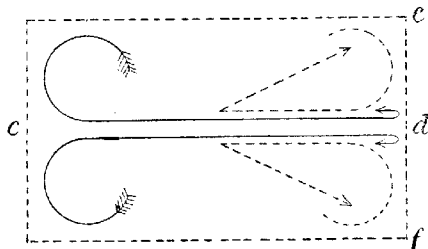


Fig. 93.

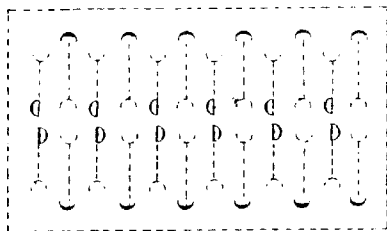


Fig. 94.

zeitigem Schultern der Fahnen in der ersten Zeit. Dann folgen Übungen für die Turner und zwar: Vorstrecken der Arme (Fahnen wagerecht) in der 1. Zeit, bis 4. Verweilen, Hochschwingen der Arme (Fahnen senkrecht) in der 5. Zeit, bis 8. Verweilen, Seitsschwingen der Arme (Fahnen wagerecht) in der 9. Zeit, bis 12. Verweilen, Abschwingen der Arme (Fahnen geschultert) in der 13. Zeit, bis 16. verweilen, 17.—32. Wiederholung. Die

Turnerinnen drehen sich inzwischen links um sich selbst und zwar in je 4 Zeiten eine ganze Drehung. In den nächsten 4 Zeiten machen die Turner eine weitere Achtel-Drehung links bzw. rechts (Rücken gegen Rücken) und die Turnerinnen eine Viertel-Drehung links bzw. rechts (Gesicht den Turnern zugewendet, siehe punktierte Zeichnung der Fig. 94). Alle 8 Schritt vorwärts und: die Turner Seitstrecken der Arme (Fahnen wagerecht) in der 8. Zeit, die Turnerinnen eine Viertel-Drehung rechts mit Zusammenfassen der linken Hände in der 8. Zeit (Fig. 94). Alle 4 Zeiten am Ort.

In den nächsten 32 Zeiten führen die Turner folgende Übungen aus: 1. Zeit Armfreisen beider Arme vorlings (mit dem linken Arme links, mit dem rechten rechts) mit gleichzeitigem tiefen Kniebeugen, bis 4. Verweilen, 5. Zeit Armfreisen beider Arme rückwärtig und Kniestrecken, bis 8. Verweilen. 9.—32. dasselbe dreimal wiederholen aber mit Schultern der

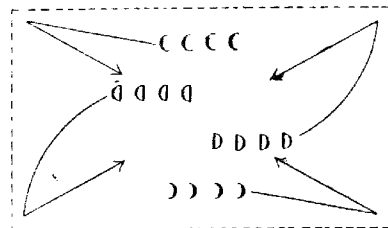


Fig. 95.

Fahnen und Viertel-Drehung links um in der 32. Zeit. Die Turnerinnen schwenken in diesen 32 Zeiten viermal links um ihre Paarmitte. Alle schrägvorwärts Ziehen, in der Richtung nach den Ecken, dort Schrägrückzug nach der Mitte des Saales zum vierstrahligen Stern in der Weise wie Fig. 95 zeigt. Alle 4 Zeiten am Ort, in 4 Zeiten links um, hierbei fassen die Turnerinnen mit den Händen zusammen, die Turner kreuzen die Fahnen so wie bei Fig 92 a. Eine ganze Schwenkung rechts um die Mitte des Sternes in 64 Zeiten. In den nächsten 4 Zeiten machen die drei Aeußeren jeder Reihe halbe Drehung links um (siehe Fig. 96), dann folgt nochmals eine ganze

und eine Achtel-Schwengung um die Sternmitte in 72 Zeiten, und zwar von den Inneren wieder rechts und von den Äußerer links herum. (Durch die letzte Achtel-Schwengung ist die Stellung jetzt so, daß in jeder Sechierreihe drei Turnerinnen und drei Turner stehen, siehe Fig. 97). In den nächsten 16 Zeiten erfolgt von den Reihen II (Fig. 97) halbe Schwengung links

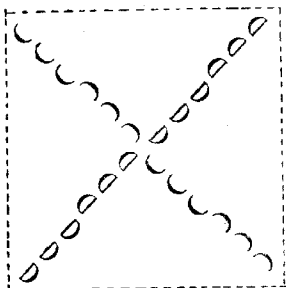


Fig. 96.

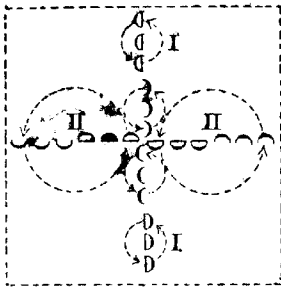


Fig. 97.

um deren Mitte, die Reihen I aber führen in diesen Zeiten eine ganze Schwengung links um die Mitte der Dreierreihe aus (siehe Pfeilrichtungen der Fig. 97). Hierdurch hat sich das Bild in der Weise verändert, daß alle Turnerinnen außen und alle Turner rechts um in 4 Zeiten (nach der Sternmitte) mit gleichzeitigem Hochstrecken der linken Arme (Fahnen schräg über den Kopf) und Seitstrecken der rechten Arme (Fahnen wagerecht) in der ersten Zeit; die Turnerinnen Schwengten in diesen 4 Zeiten Viertel-Schwengung rechts um die Mitte der Dreierreihen (siehe Stellung d Fig. 92). Nun ziehen die vier Reihen (Turner) des Sternes in 64 Zeiten abwechselnd in Winkelzügen rechts und Gegenzügen links einmal in

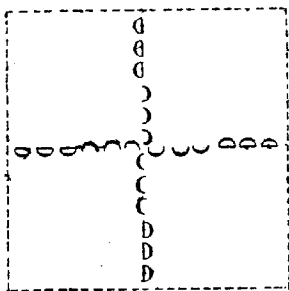


Fig. 98.

dieser Sternform herum, in der 64. Zeit macht jeder einzelne wieder Viertel-Drehung links um mit gleichzeitigem Schultern der Fahnen. (Die Führer jeder Reihe wenden sich also nach jedem 8. Schritt einmal zum Winkel- das andere mal zum Gegenzuge, siehe punktierte Linien der Fig. 92 d). Während diesen 64 Zeiten üben die Turnerinnen jeder Dreierreihe:

Die Linken und Rechten.

Die Mittleren.

- 1.—4. Zeit: Zwei Nachstellschritte links bzw. rechts schrägvornwärts.
- 5.—8. Zeit: Langsames Neigen des Oberkörpers nach außen und zurück.
- 9.—12. Zeit: Langsames Neigen des Oberkörpers nach innen und zurück mit gleichzeitiger halber Drehung links in der 12. Zeit.
- 13.—16. Zeit: Zwei Nachstellschritte schrägvornwärts nach innen (also nach den Mittleren zu).
- 17.—20. Zeit: Halbe Drehung links um und Niederknien, die Linken links die Rechten rechts und Erfassen der rechten bzw. linken Hand der Mittleren.
- 21.—28. Zeit: Verweilen in dieser Stellung.
- 29.—32. Zeit: Aufstehen u. Aufgeben der Händeverbindung mit der Mittleren (die Turnerinnen, welche links neben der Mittleren stehen, machen noch gleichzeitig halbe Drehung links in der 32. Zeit.

- 1.—4. Zeit: Eine ganze Drehung links um (langsam).
- 5.—12. Zeit: Niederknien links in der 5. Zeit, Verweilen bis zur 11. Zeit, Aufstehen in der 12. Zeit.
- 13.—16. Zeit: Eine ganze Drehung rechts um (langsam).
- 17.—20. Zeit: Zusammenfassen mit der linken bzw. rechten Hand der Äußerer.
- 21.—28. Zeit: Verweilen in dieser Stellung.
- 29.—32. Zeit: Aufgeben der Händeverbindung mit den Äußerer und Niederknien rechts.

Die Linken und Rechten.

- 33.—48. Zeit: Umkreisen der Mittleren links (zu jedem Viertel-Kreis 4 Schritte).
- 49.—52. Zeit: Händerverbindung mit der Mittleren (die den Mittleren zur Linken stehend. Turnerinnen machen aber in der 49. Zeit halbe Drehung links um).
- 53.—56. Zeit: Viertel-Schwenkung links um die Mitte der Dreierreihen.
- 57.—64. Zeit: Achtel-Schwenkung der Dreierreihen um die Mitte des Sternes (siehe e Fig. 92).

Deffnen der Dreierreihen nach links (die Turnerinnen nach innen, die Turner nach außen) durch Seit- und Nachstellen in 8 Zeiten (siehe f Fig. 92), alle 4 Zeiten am Ort, in den nächsten 8 Zeiten machen die Turner eine Achtel-Schwenkung rechts um die Mitte des Sternes, so, daß sie zwischen die Turnerinnen zu stehen kommen (die Turnerinnen verweilen) siehe g Fig. 92. Nun folgt in 64 Zeiten ein Schwenken um die Mitte des Sternes, die Turner rechts, die Turnerinnen links herum, aber nach jeder Achtel-Schwenkung, das ist wenn Turner und Turnerinnen in Sechierreihen stehen, geschieht ein Schwenken links um die Mitte der Dreierreihen in 16 Zeiten (ganze Schwenkung). — Also Achtel-Schwenkungen um die Mitte des Sternes wechseln mit ganzen Schwenkungen um die Mitte der Dreierreihen ab. — Bei dem Schwenken in den Dreierreihen fassen Turner und Turnerinnen mit den Händen zusammen und strecken die Arme hoch. Nachdem Turnerinnen und Turner nach diesem Schwenken auf ihrem ursprünglichen Platz (vor dem Schwenken) angekommen sind (siehe f in Fig. 92) führen die Turnerinnen noch eine weitere Achtel-Schwenkung links um die Sternmitte in 8 Zeiten aus, währenddessen üben die Turner: Viertel-Drehung links um in den 2 ersten Zeiten und 6 Schritt vorwärts. In den nächsten 4 Zeiten drehen sich die Turnerinnen

Die Mittleren.

- 33.—48. Zeit: Verweilen in dieser Stellung.
- 49.—52. Zeit: Aufstehen und Händerverbindung mit den Aeußeren.
- 53.—56. Zeit: Schwenken mit den Aeußeren.
- 57.—64. Zeit: Schwenken mit den Aeußeren.



rechts um und bilden eine Gruppe, so, daß die Ersten (Vorderen) jeder Dreierreihe rechts niederknien, die Zweiten verharren in ihrer Stellung und die Dritten (Hintere) strecken die Arme hoch, die Turner strecken die Arme in der ersten Zeit seitwärts und Verweilen bis zur vierten, dann führen sie folgende Uebungen aus: Armkreisen der linken Arme links und Ausfall links seitwärts in der 1. Zeit, bis 4. Verweilen, Rückbewegung in der 5. Zeit, bis 8. Verweilen. 9.—16. gegengleich. 17.—32. Wiederholung, die Turnerinnen verharren während diesen 32 Zeiten in ihrer Stellung. In den nächsten 4 Zeiten: Aufstehen und Viertel-Drehung links aller Turnerinnen, Schultern der Fahnen und Viertel-Drehung rechts aller Turner. Schwenken um die Mitte des Sternes in 64 Zeiten, die Turnerinnen links, die Turner rechts herum (hierbei halten die Turnerinnen bei zusammengefaßten Händen die Reifen so, daß dieselben von der Mitte aus schräg nach außen und unten verlaufen). Derauf erfolgt von jeder Dreierreihe Viertel-Schwenkung rechts um deren Mitte (also so, daß sich je eine Dreierreihe Turner und Turnerinnen Gesicht gegen Gesicht gegenüber stehen), dann gehen die Rechten und Linken von den Dreierreihen der Turnerinnen in 4 Schritten hinüber zu den Dreierreihen der Turner und bilden mit diesen kleine Sterne. Während diesen 4 Zeiten führen die zurückgebliebenen (mittleren) Turnerinnen Viertel-Drehung links bezw. rechts aus und die Dreierreihen der Turner machen noch Viertel-Schwenkung rechts um ihre Mitte. Außerdem haben die Turnerinnen links und in den Dreierreihen der Turner die Linksstehenden in der 4. Zeit noch eine halbe Drehung links auszuführen (siehe i Fig. 92). Die Turnerinnen des mittleren Sternes verharren 4 Zeiten, währenddessen geben die Turnerinnen der kleinen Sterne die beiden linken Enden ihrer Reifen den in der Mitte stehenden in die hochgehobenen Hände, und ein rechtes Ende den vor ihnen stehendem Turner in die linke Hand, wobei sie letzteren bei der Uebergabe sogleich die Fahne mit der rechten Hand ab und das zurückgebliebene rechte Reifenende in die linke Hand nehmen, hierbei machen alle einen Schritt seitwärts nach außen (siehe k Fig. 92). Nun erfolgt in 16 Zeiten eine ganze Schwenkung links um die Mitte dieser Sterne, dann machen die Turner und Turnerinnen in 4 Zeiten halbe Drehung links um, so daß sie unter den Reifen stehen (Fahnenhaltung bleibt dieselbe), in den weiteren 16 Zeiten wird

eine ganze Schwenkung rechts um die Mitte der Sterne ausgeführt. In den nächsten 4 Zeiten werden die Reifen bzw. Fahnen zurückgenommen, in weiteren 4 Zeiten machen die Turner Viertel-Schwenkung rechts um die Mitte der Dreierreihen mit gleichzeitiger halber Drehung links der Linken; die Turnerinnen gehen mit entsprechenden Drehungen während dieser 4 Zeiten zurück und reihen sich den mittleren Vierern ein (zum Kreis). Während diesen 44 Zeiten sind die Turnerinnen der Mitte rechts bzw. links im Kreis einmal den ihn Entgegenkommenden rechts, das anderemal links ausweichend (Winden) herumgezogen.*

Nun bilden die Turner jeder Dreierreihe Gruppen, so wie 1 in Fig. 92 darstellt. Hierzu 32 Zeiten, und zwar 4 Zeiten davon zur Aufstellung und 4 Zeiten zur Auflösung der Gruppen; in diesen 32 Zeiten ziehen sämtliche Turnerinnen im Kreis umzügen links bzw. rechts herum mit abwechselndem Ausweichen links und rechts der ihnen Entgegenkommenden** (also Winden, wie oben). In den nächsten 8 Zeiten treten die vier Turnerinnen (die Mittlsten jeder Dreierreihe), welche schon zuerst das „Winden“ ausführten, wieder zu einem Stern mit entsprechenden Drehungen zusammen, so zwar, daß sie ein linkes Reifenende dem in der Mitte stehenden Leiter in die Hände geben, dann eine halbe Drehung links ausführen, wobei sie sich um zwei Schritte von der Mitte entfernen (siehe n Fig. 92), die anderen Turnerinnen drehen sich so, daß sie die linke Seite diesem Stern zuwenden. Die linksstehenden Turner jeder Dreierreihe gehen 4 Seit- und Nachstellschritte links-, die Rechten rechtsseitwärts mit Viertel-Drehung so, daß sie ihre rechte Seite dem Stern zuwenden. Nun erfolgt in 64 Zeiten von den Turnern: Kreisumzug rechts mit den sich viermal wiederholenden Arm-

* Die mittleren vier Turnerinnen stehen, wie schon aus dem Text zu ersehen ist, in der Zeichnung h und i in Fig. 92 nicht richtig, denn zwei von diesen sollen im Kreis links und zwei rechts herumziehen, wir bitten dies zu berücksichtigen. Außerdem sind in h zwei der mittleren Turnerinnen als Turner gezeichnet.

** Während diesem Winden tritt der Leiter in die Mitte des Kreises um bei den nachfolgenden Übungen, durch Übernahme eines Reifenendes, mitzuwirken.

übungen. 1. Zeit: Vorschwingen der Arme*, bis 4. Verweilen; 5. Zeit: Hochschwingen der Arme, bis 8. Verweilen; 9. Zeit: Seitwärtschwingen der Arme, bis 12. Verweilen; 13. Zeit: Abschwingen der Arme, bis 16. Verweilen. Die Turnerinnen im Stern schwenken viermal rechts um die Mitte des Sternes, und die anderen Turnerinnen tanzen einmal links auf der Kreisbahn herum (hierbei müssen die Abstände sehr genau beobachtet werden, sonst verliert das gesamte Bild in allen seinen Teilen). Nach diesem ziehen die Dreierreihen der Turner im Winkelzuge rechts in 12 Schritten nach der Sternmitte mit gleichzeitiger halber Drehung links auf den 12. Schritt (also je eine Reihe zieht zwischen die Strahlen des von den Turnerinnen gebildeten Sternes) In diesen 12 Zeiten nehmen die Turnerinnen im Kreis, welche den Turnerinnen im Stern am nächsten stehen, ebensolche Verbindung wie es früher die Turnerinnen im Stern mit dem in der Mitte stehenden Leiter gethan haben (siehe n Fig. 92). Die anderen vier Turnerinnen gehen nun unter die durch die Verbindung entstandenen freien Reifen (siehe l bei n Fig. 92), und zwar je eine unter einen Reifen und drehen sich so, daß sie der Sternmitte ihre linke Seite zuwenden. Nun erfolgt in 64 Zeiten ein Schwenken rechts um die Mitte des von den Turnerinnen gebildeten Sternes, die vier anderen Turnerinnen gehen unterdessen im Kreise links herum und zwar mit einer Unterbrechung nach jedem 8. Schritt, nach welchem sie links niederknien und 8 Zeiten in dieser Stellung verharren. Die Turner üben in diesen 64 Zeiten: 1.—8. Zeit 8 Schritte vorwärts (nach den Ecken) in der 9. Zeit tiefes Kniebeugen und Seitstrecken beider Arme (Fahnen schräg), 10. Zeit Verweilen, 11. Zeit Grundstellung, 12. Zeit Verweilen, 13.—16. Zeit Wiederholung der Übungen 9.—12. mit halber Drehung links jedes einzelnen in der 16. Zeit, 17.—24. Zeit 8 Schritte vorwärts (nach der Sternmitte) mit gleichzeitiger halber Drehung links jedes einzelnen in der 24. Zeit; in 25.—64. Zeit wird 1.—16. wiederholt. (Also die Turner ziehen einmal in den Stern hinein, einmal heraus und üben die oben beschriebenen Übungen solange bis die ganze Schwenkung im Stern erfolgt ist — die Turner stehen jetzt außen.) Nun ziehen die Turner im Winkel-

* Bei allen Armhaltungen befinden sich die Fahnen senkrecht in den Händen.



zuge links auf die äußere Kreisbahn, und rechts auf derselben herum; die Turnerinnen drehen sich alle links um (Gesicht nach außen) wobei jede wieder ihre Reifen nimmt wie zu Anfang, und ziehen dann, zunächst Winkelzug links ausführend im Kreisumzuge links. (Also innerhalb des Kreises der Turner.) Beim Treffen der Gristen vereinigen sich Turner und Turnerinnen zu Paaren und ziehen, Winkelzug links ausführend, aus dem Saal.

Fig. 99.

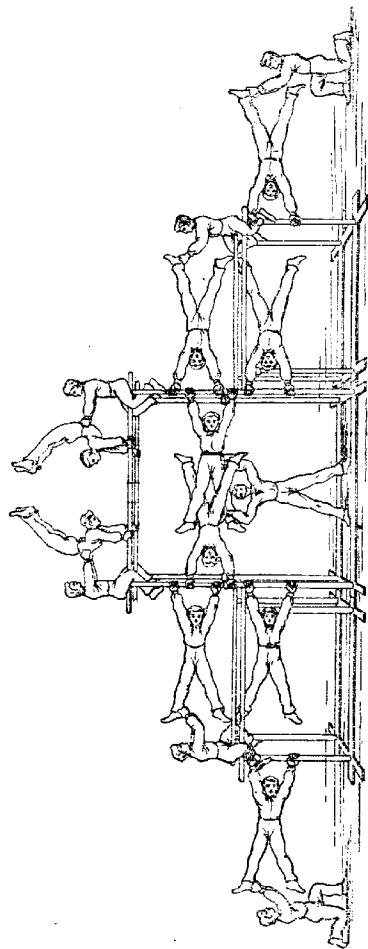
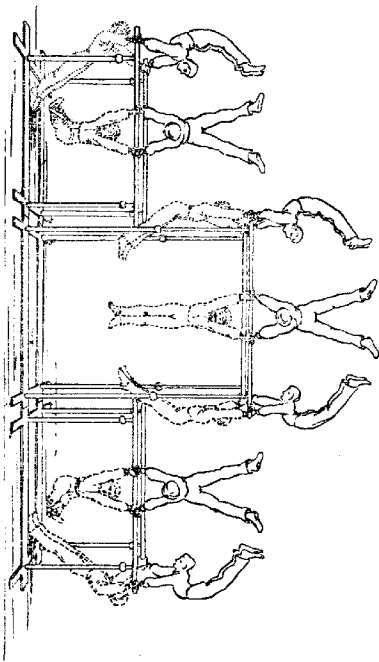


Fig. 100.

Übungen einer Bezirks-Vorturnerstunde in Leipzig-Kleinzschocher.

Stabübungen.

Die Turner haben in geöffneter Stirnsäule Aufstellung genommen. Stab rechts geschultert.

A.

- a) 1. Erfassen des Stabes mit der linken Hand am oberen Ende.
- 2. Hochstrecken beider Arme.
- 3. Schultern des Stabes links.
- 4. Aufgeben des Griffes mit der rechten Hand und Senken des rechten Armes.
- 5.—8. gegengleich.
- 9.—16. Wiederholung.
- b) 1. wie bei a) 1.
- 2. Ueberheben des Stabes zur schrägen Haltung hinter dem Rücken (linker Arm gebeugt, rechter abwärts gestreckt).
- 3. Ueberheben nach vorn und Schultern des Stabes links.
- 4. Aufgeben des Griffes rechts.
- 5.—8. gegengleich.
- 9.—16. Wiederholung.
- c) 1. wie a) 1.
- 2. Ueberheben des Stabes zur wagerechten Haltung hinter den Schultern.
- 3. Ueberheben nach vorn und Schultern des Stabes links.
- 4. Aufgeben des Griffes rechts.
- 5.—8. gegengleich.
- 9.—16. Wiederholung.
- d) 1. wie a) 1.
- 2. Ueberheben des Stabes zur wagerechten Haltung hinter dem Körper (Arme abwärts gestreckt).
- 3. Ueberheben nach vorn und Schultern des Stabes links.
- 4. Aufgeben des Griffes rechts.
- 5.—8. gegengleich.
- 9.—16. Wiederholung.

B.

- a) 1. wie bei A. a) 1.
- 2. Halbtiefes Kniebeugen und Hochstrecken der Arme.
- 3. Kniestrecken und Schultern des Stabes links.

- 4. Aufgeben des Griffes rechts.
- 5.—8. gegengleich.
- 9.—16. Wiederholung.
- b) 1. wie bei A. a) 1.
- 2. Ausfall links seitwärts und Ueberheben des Stabes zur schrägen Haltung hinter dem Rücken (linker Arm gebeugt, rechter abwärts gestreckt).
- 3. Schlußtritt links und Ueberheben nach vorn mit Schultern des Stabes links.
- 4. Aufgeben des Griffes rechts.
- 5.—8. gegengleich.
- 9.—16. Wiederholung.
- c) 1. wie bei A. a) 1.
- 2. Tiefes Kniebeugen und Ueberheben des Stabes zur wagerechten Haltung hinter den Schultern.
- 3. Kniestrecken und Ueberheben nach vorn mit Schultern des Stabes links.
- 4. Aufgeben des Griffes rechts.
- 5.—8. gegengleich.
- 9.—16. Wiederholung.
- d) 1. wie bei A. a) 1.
- 2. Ausfall links vorwärts und Ueberheben des Stabes zur wagerechten Haltung hinter dem Körper (Arme abwärts gestreckt).
- 3. Schlußtritt links und Ueberheben nach vorn mit Schultern des Stabes links.
- 4. Aufgeben des Griffes rechts.
- 5.—8. gegengleich.
- 9.—16. Wiederholung.

Pferd (breit, ohne Bauschen).

Folgende Übungen werden von je zwei Turnern zusammen ausgeführt, und zwar übt einer am Hals, der andere am Kreuz; die gegengleiche Ausführung der Übungen erfolgt durch Wechseln der Plätze. Diese Folge ist nur für den am Halse turnenden Turner beschrieben.

- 1. Sprung in den Stütz vorlings, Einspreizen rechts unter der linken Hand hinweg in den Seitfuß auf dem rechten Schenkel, Spreizabsetzen links.

2. wie 1., aber das Spreizabstüßen geschieht mit Viertel-Drehung rechts in den Querstand an der rechten Seite des Pferdes.
3. wie 2., dann Sprung mit Viertel-Drehung rechts in den Seitstütz vorlings an der rechten Seite des Pferdes, Aufknien mit beiden Knien und Knie sprung vorwärts.
4. wie 3., aber statt des Aufknien's Aufhocken in den Hochstand, Niedersprung schrägvornwärts nach rechts.
5. wie 4., aber den Niedersprung vorwärts mit halber Drehung rechts.
6. wie 5., dann Sprung in den Streckstand auf dem Halse, Niedersprung schrägvornwärts mit Seitgrätschen der Weine.
7. wie 1., aber das Spreizabstüßen mit halber Drehung rechts in den Seitstand vorlings an der rechten Seite des Pferdes, Sprung in den Streckstand auf dem Halse, Niedersprung und Grätsche über den nächstfolgenden Turner hinweg (also sobald der nachfolgende Turner in den Stütz springt, springt der auf dem Pferd stehende mit Seitgrätschen der Weine über diesen hinweg).
8. wie 7., aber statt des Sprunges in den Streckstand Sprung in den Seitgrätschstand, Sprung über den folgenden Turner wie bei 7.
9. Wie 7., aber statt des Sprunges in den Streckstand Grätsche in den Stütz rücklings, Aufhocken rückwärts, Sprung über den folgenden Turner mit angehockten Weinen.
10. wie 7., aber statt des Sprunges in den Streckstand Hocke in den Stütz rücklings, Aufgrätschen rückwärts in den Seitgrätschstand auf dem Halse, Schafsprung über den folgenden Turner.

Beck (Sprunghoch).

Mit kurzem Anlauf (Absprung mit beiden Füßen) Sprung in den Seithang ristgriffs.

1. Vor- und Rücksprung, Niedersprung am Ende des nächsten Vorschwunges.
2. wie 1., aber ohne Zwischenschung.
3. wie 2., aber beim Niedersprung halbe Drehung links.
4. gegengleich.
5. Sprung in den Seithang, Vorschung und Ganglehre um

- den linken Arm (halbe Drehung links), Niedersprung am Ende des Vorschwunges.
6. gegengleich.
7. wie 5., aber an die Ganglehre fügt sich Rippe in den Stütz, Unterschung ab.
8. gegengleich.
9. wie 7., aber statt der Rippe Felgaufschwung, Niedersprung rückwärts.
10. gegengleich.
11. wie 5., aber an die Ganglehre fügt sich Wellaufschwung rechts, sofort halbe Drehung links (Griff- und Sitzwechsel, zum Sitz auf dem linken Schenkel), Unterschung ab.
12. gegengleich.
13. wie 9., aber dem Felgaufschwung folgt Stützrippe, Abschwung rückwärts, Niedersprung beim Vorschung — weit. (Vorriecht!)
14. gegengleich.
15. wie 13., an die Stützrippe fügt sich noch ein Felgüberschwung in den Gang, Niedersprung am Ende des Vorschwunges.
16. gegengleich.

Doppelbarren (Schulterhoch).

Holmgasse	}	linke		1. Holm
		mittlere		2. "
		rechte		3. "
				4. "

Aus dem Innenquerstütz in der mittleren Holmgasse, linke Seite neben dem 2. Holme:

1. Vorschung und Spreizen rechts (hinter dem linken Weine) über den linken Holm mit sofortiger halber Drehung rechts in den Reitstütz auf dem 2. Holm, die Hände erfassen hierbei den 1. und 2. Holm hinter dem Körper, Ein- und Rückschwung, während des Vorschwunges Spreizen rechts über den rechten (1.) Holm (Handlüssen rechts), Rückschwung und Wenbe nach rechts mit halber Drehung rechts in den Außenquerstand neben dem 1. Holme.
2. gegengleich.
3. wie 1., nur geschieht am Schlusse der Uebung statt des Spreizens rechts während des Vorschwunges Schwingen

beider Beine über den rechten (1.) Holm und statt der Wende Drehlehre nach rechts.

4. gegengleich.
5. Die linke Hand hat Ellenriff, Vor- und Rückschwung in den schrägen Siegestütz vorlings (die Beine liegen auf dem linken (2.) Holme), halbe Drehung rechts — die rechte Hand erfasst den 1. Holm und Rückschwung, während des Vorschwunges Spreizen links über den linken (2.) Holm (Handlücken links), während des Rückschwunges Spreizen rechts über den rechten (1.) Holm (Handlücken rechts) und sofortige Wende nach rechts mit halber Drehung rechts.
6. gegengleich.
7. Vorschwing in den schrägen Siegestütz rücklings (die Beine liegen auf dem 1. Holme), Erfassen des 2. Holmes mit der linken Hand vor dem Körper, sogleich halbe Drehung rechts und Erfassen des 1. Holmes mit der rechten Hand in den schrägen Siegestütz vorlings, Kehrschwung nach links (über den 2. Holm) unter der linken Hand hinweg in den Querstüz, während des Rückschwunges Spreizen rechts über den 1. Holm (Handlücken rechts), sofort flüchtige Stützwaage auf dem rechten Arme, Vorschwing mit Spreizen links über den 2. Holm (Handlücken links) und sofort Kehre.
8. gegengleich.

Ringe (Sprunghoch).

Aus dem Streckhange:

1. Aufziehen in den Beugehang, Aufstemmen links in den Knickstüz und Seitstrecken des rechten Armes, zurück in den Beugehang, Niedersprung.
2. gegengleich.
3. wie 1., aber der rechte Arm wird statt seit-, vorgestreckt.
4. gegengleich.
5. wie 1., dann zurück in den Streckhang, Aufstemmen rechts in den Knickstüz und Vorstrecken des linken Armes, zurück in den Beugehang, Niedersprung.
6. gegengleich.
7. Aus den Beugehänge Aufstemmen links und rechts in den Streckstüz, Niedersprung.
8. gegengleich.

9. wie 7., aber statt des Niedersprunges Ueber schlagen vorwärts in den Beugehang, Niedersprung.
10. wie 9., aber mit Aufstemmen rechts beginnen.
11. wie 10., aber aus dem Beugehänge Einhängen in den Unterarmhang, zurück in den Beugehang, Niedersprung.
12. wie 11., aber im Unterarmhang, Heben der gestreckten Beine wagerecht, Rückbewegung und Niedersprung.
13. wie 11., aber im Unterarmhänge, halbe Drehung rückwärts in den Abhang, Rückbewegung und Niedersprung.
14. wie 11., aber im Unterarmhang ganze Drehung rückwärts.

Übungen einer Bezirks-Vorturnerstunde in Marienhof.

Pferd (breit mit Pauschen und schrägem Anlauf).

Von H. Brauer.

Anmerkung: Der Absprung erfolgt stets mit beiden Beinen. Die Pausche wird beim Absprung nur von der ihr zugekehrten Hand erfasst. Die andere Hand ergreift erst dann die Pausche, wenn der Reitsitz erfolgt ist. §

1. Anlauf schräg von links und Kehrauffitzen in den Reitsitz im Sattel. Stütz auf die Vorderpausche und Wendeabstigen nach links in den Querstand an der rechten Pferdseite.
2. gegengleich.
3. wie 1., aber statt des Wendeabstigens Rückschwung in den Siegestütz vorlings, Wendeabschwung nach links.
4. gegengleich.
5. wie 3., aber in den Siegestütz seitlings (Viertel-Drehung links) Niedersprung vorwärts.
6. gegengleich.
7. wie 5., aber statt des Siegestützes Seitstüz rücklings im Sattel, Niedersprung.
8. gegengleich.
9. wie 1., aber das Wendeabstigen mit halber Drehung links.
10. gegengleich.

Übungen einer Vorturnerstunde in Beueneckenbeck.

Springel.

Von A. Sattler, Magdeburg-Sudenburg.

Anmerkung: Die Schnur liegt 35 cm. hoch und das Sprungbrett 35 cm. vor derselben. Die Übungen 1—8 werden aus dem Stande vom Sprungbrett, die Übungen 9—16 mit kurzem Anlauf ausgeführt.

1. Mehrmaliges Hüpfen auf dem Sprungbrett dann Sprung über die Schnur.
2. Aus dem Hockstande auf dem Sprungbrett Sprung über die Schnur.
3. Aus der Duergrätschstellung (linkes Bein vorn) Vorspreizen rechts mit gleichzeitigem Sprung über die Schnur.
4. gegengleich.
5. Aus dem Stande auf dem linken Beine Rück- und Vorspreizen des rechten Beines mit Sprung über die Schnur.
6. gegengleich.
7. wie 5., aber mit vorangehendem mehrmaligen Hüpfen auf dem linken Beine.
8. gegengleich.
9. Sprung über die Schnur mit Vorhebbalte der Arme und gleichzeitiger Viertel-Drehung links.
10. gegengleich.
11. wie 9., aber mit halber Drehung links.
12. gegengleich.
- 13.—16. wie 9.—12., aber mit auf der Brust verschränkten Armen.

Ringe und Barren.

Von P. Jürgens, Beueneckenbeck.

Anmerkung: Die Ringe sind reichhoch, der schulterhohe Barren steht seiner Länge nach in einer Entfernung von 2½ m vor den Ringen.

1. Schaufeln im Streckhange an den Ringen, am Ende eines Rückschwunges Heben des Körpers in den Abhang, am Ende des Vorschwunges Rückbewegung und Aufgeben des Griffes (zum Sitz auf dem Barren) in den Außenquerfuß auf dem

rechten Holm und linken Schenkel, Rehrabstizen nach links mit Viertel-Drehung rechts in den Außenseitstand vorlings.

2. gegengleich.
3. Schaufeln im Streckhange an den Ringen, am Ende eines Vorschwunges Heben des Körpers in den Knielegehang am linken Arm und linken Knie, am Ende des Rückschwunges Wellaufrichtung, Vorschwung, Rückbewegung in den Abhang am Ende des Rückschwunges, Aufgeben des Griffes am Ende des Vorschwunges und Sitz auf dem Barren, Übung wie bei 1., dann Sprung in den Seitliegestütz vorlings, Flanke nach links in den Innenseitstand.
4. gegengleich.
5. wie 3., nur wird der Knielegehang am Ende des Rück- und der Wellaufrichtung am Ende des Vorschwunges ausgeführt, Rückbewegung, Sitz auf dem Barren und Barrenübungen wie bei 3., bis zum Seitliegestütz, dann Ueberhoden in den Innenseitstand, Flanke nach links über den vorderen Holm.
6. gegengleich.
7. Schaufeln im Streckhange an den Ringen, Heben des Körpers in den Abhang am Ende eines Vorschwunges und Aufklappen in den Streckstütz am Ende des Rückschwunges, Rückbewegung, Sitz auf dem Barren und Übungen wie bei 5. bis zum Liegestütz, aus diesem Flanke nach links über beide Holme.
8. gegengleich.

Barren (Sechsprünge).

Von W. Schwab, Stuttgart.

Anmerkung: Links und rechts vom Barren, in Nähe der Holmenenden, liegt je ein Sprungbrett in schräger Richtung. Mit schrägem Anlauf erfolgt der Abprung, vom links liegenden Brette links (Stütz mit dem rechten Arme), vom rechten rechts (Stütz mit dem linken Arme).

Abprung vom linken Brett und:

1. Sechsprünge in den Außenquerfuß auf dem linken Holm und rechten Schenkel, Griff hinter dem Körper, Rehrabstizen nach rechts.
2. gegengleich.

3. Fehsprung in den Keititz auf dem linken Holm, Griff hinter dem Körper, Flankeabfiken nach rechts.
4. gegengleich.
5. Fehsprung in den Grättsitz, Griff vor dem Körper, Wendeabfiken nach rechts.
6. gegengleich.
7. Fehsprung in den Keititz auf dem rechten Holm, Griff vor dem Körper, Einschwingen und Kehre nach links mit Viertel-Drehung rechts.
8. gegengleich.
9. Fehsprung in den Seititz quergrättschend (rechtes Bein vorn), Sprezabfiken links mit Viertel-Drehung rechts.
10. gegengleich.
11. Fehsprung in den Querstüz im Barren, Rückschwung in das flüchtige Handstehen, Senken und Drehtehre nach links.
12. gegengleich.
13. Fehsprung über den Barren (Flanke).
14. gegengleich.

Freübungen.

Von L. Schulze, Glaishammer.

Die Liebenden haben in Stirnsäule geteilter Ordnung Aufstellung genommen, die Reihen sind in 1. und 2. eingeteilt und stehen je zwei Gesicht gegen Gesicht. Die 2. Reihen einen Schritt links seitwärts.

Hände auf die Hüften — stütz!

- a) 1. Vorstellen rechts und Zusammenfassen der rechten Hände.
2. Ausfall rechts vorwärts und Hochstrecken der Arme.
3. und 4. Rückbewegung.

Alle einen Schritt rechts seitwärts — marsch!
5.—8. gegengleich.

Alle einen Schritt links seitwärts — marsch!

- b) 1. Seitstellen rechts und Zusammenfassen der rechten Hände.
2. Ausfall rechts seitwärts und Einschwingen der rechten Arme nach links.
3. und 4. Rückbewegung.

Alle einen Schritt rechts seitwärts — marsch!
5.—8. gegengleich.

- Alle einen Schritt links seitwärts — marsch!
- e) 1. Vorstellen links und Zusammenfassen der rechten Hände.
 2. Ausfall links vorwärts und Beugen der rechten Arme zur Schubbaltung (die Hände befinden sich an der Brust), der Oberkörper ist weit nach vorn geneigt.
 3. und 4. Rückbewegung.
- Alle einen Schritt rechts seitwärts — marsch!
5.—8. gegengleich.

- Alle einen Schritt links seitwärts — marsch!
- d) 1. Seitstellen rechts und Zusammenfassen der linken Hände.
 2. Ausfall rechts seitwärts mit Viertel-Drehung rechts (Ausfallstellung rechts vorwärts) und Hochstrecken der linken Arme.
 3. und 4. Rückbewegung.
- Alle einen Schritt rechts seitwärts — marsch!
5.—8. gegengleich.

- Alle einen Schritt links seitwärts — marsch!
- e) 1. Ausfall rechts vorwärts mit Zusammenfassen der rechten Hände und Hochstrecken der rechten Arme.
 2. Viertel-Drehung rechts und Rückstellen links (Ausfallstellung rechts vorwärts).
 3. und 4. Rückbewegung.
- Alle einen Schritt rechts seitwärts — marsch!
5.—8. gegengleich.

- Alle einen Schritt links seitwärts — marsch!
- f) 1. Ausfall rechts seitwärts mit Viertel-Drehung rechts, Zusammenfassen der linken Hände und Hochstrecken der linken Arme.
 2. Viertel-Drehung links und Rückstellen links.
 3. und 4. Rückbewegung.
- Alle einen Schritt rechts seitwärts — marsch!
5.—8. gegengleich.

- Alle einen Schritt links seitwärts — marsch!
- g) 1. Ausfall rechts seitwärts mit Viertel-Drehung rechts, Zusammenfassen der linken Hände und Hochstrecken der Arme.
 2. Viertel-Drehung links zur Auslagestellung links vorwärts.

3. und 4. Rückbewegung.

Alle einen Schritt rechts seitwärts — marsch!
5.—8. gegengleich.

Alle einen Schritt links seitwärts — marsch!

h) 1. Ausfall links vorwärts mit Viertel-Drehung rechts, Zusammenfassen der rechten Hände und Hochstrecken der rechten Arme.

2. Viertel-Drehung links und Kniebeugwechsel zur Auslagestellung links vorwärts.

3. und 4. Rückbewegung.

Alle einen Schritt rechts seitwärts — marsch!
5.—8. gegengleich.

Bock und Barren.

Von M. Wiggall, Leumnitz.

Anmerkung: Der brusthohe Bock steht in einer Entfernung von 1 m seiner Breite nach vor dem Ende des schulterhohen Barrens. Mit kurzem Anlauf:

1. Sprung in den freien Stütz auf den Bock, Niedersprung rückwärts.
2. wie 1., aber mit Seitgrätschen der Beine.
3. Grätsche über den Bock.
4. wie 3., dann sofort Aufhüpfen in den Knickstütz am Ende des Barrens.
5. wie 4., aber in den Streckstütz.
6. wie 5., dann Vorschwing in den Grätschstütz vor den Händen, Kehrabfüßen nach links.
7. gegengleich.
8. wie 6., aber dem Grätschstütz folgt Rolle vorwärts in den Oberarmhang, Niedersprung.
9. wie 8., aber die Rolle führt in den Streckstütz, Wende nach links.
10. gegengleich.
11. wie 9., aber der Rolle vorwärts in den Stütz folgt Rückschwung und Heben in das flüchtige Handstehen, Seiten und Flanke nach links.
12. gegengleich.
13. wie 11., aber statt der Flanke, Drehlehre nach links.
14. gegengleich.

Bock (lang, brusthoch).

Von A. Kühn, Leipzig.

1. Stufe.

1. Sprung in den Stütz vorlings, Niedersprung rückwärts.
2. Sprung in den Stütz vorlings mit gegrätschten Beinen, Schließen, Niedersprung rückwärts.
3. Sprung in den Stütz mit Anhocken des linken Beines, Strecken, Niedersprung rückwärts.
4. gegengleich.
5. Sprung in den Stütz vorlings, Anhocken beider Beine, Strecken, Niedersprung rückwärts.
6. Sprung in den Stütz mit Aufknieen des linken Beines (das rechte Bein bleibt in der Richtung des Körpers gestreckt), Niedersprung rückwärts.
7. gegengleich.
8. wie 6., aber statt des Aufknieens Anhocken, Niedersprung rückwärts.
9. gegengleich.
10. Anhocken beider Beine auf den Bock, Strecken in den Streckstand, Niedersprung links seitwärts mit Viertel-Drehung rechts.
11. gegengleich.
12. Hocke über den Bock.

2. Stufe.

Von H. Stöckel, Nürnberg.

Grätsche über den Bock mit Handklappen:

1. Beim Absprung vom Brett.
2. Vor dem Niedersprung.
3. Beim Ab- und vor dem Niedersprung.
4. wie 1., aber nach dem Handklappen Hochschwingen der Arme.
5. wie 2., aber vor dem Handklappen Hochschwingen der Arme.
6. wie 3., aber zwischen dem Handklappen Hochschwingen d. Arme.
7. wie 4., aber Viertel-Drehung links vor dem Niedersprung.
8. gegengleich.
9. wie 6., aber Viertel-Drehung links vor dem Niedersprung.
10. gegengleich.
11. wie 6., aber Viertel-Drehung links vor dem Niedersprung.
12. gegengleich.

3. Stufe.

Von A. Kühn, Leipzig.

1. Sprung in das Handstehen auf dem Boche, Senken in den Querfuß vorlings, Niedersprung rückwärts.
2. wie 1., aber statt des Niedersprunges rückwärts Grätsche vorwärts aus dem Stütz.
3. wie 2., aber statt der Grätsche Hopfe.
4. Sprung in das Handstehen auf dem Boche, Senken in den Reiffuß, Scheerabsitzen vorwärts (halbe Drehung links).
5. gegengleich.
6. Sprung in das Handstehen auf dem Boche, Abwenden nach links.
7. gegengleich.
8. wie 7., aber statt des Abwendens Abgrätschen.
9. wie 8., aber statt des Abgrätschens Abhoden.
10. wie 9., aber statt des Abgrätschens Ueber schlagen.
11. wie 10., aber statt des Abgrätschens Abscheeren (halbe Drehung links).
12. gegengleich.

Keulenreigen.

Von H. Stöckel, Nürnberg.

16 Turner, jeder eine Keule links geschultert, ziehen in Flankenreihen, bestehend aus Stirnpaaren, auf die Mitte des Übungsraumes. Die linken Glieder der Säule links, die

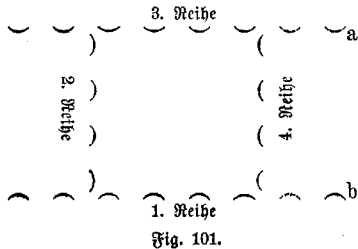


Fig. 101.

rechten rechts um in 4 Zeiten, in den nächsten 4 Zeiten alle 4 Schritte vorwärts mit halber Drehung links jedes Einzelnen in der 4. Zeit (siehe Reihe a. und b. der Fig. 101) in weiteren 4 Zeiten schwenken die zwei Aeußeren jeder Reihe eine Viertel-Schwenkung links, bezw. rechts zum Quadrat (Fig. 101). — Der unbefähigte Arm wird bei allen Übungen auf den Rücken gelegt.

1. Gruppe.

- a) 1. Zeit. Ausfall links vorwärts mit Schrägvorhochstoßen links.
2. " Verweilen.
3. " Rückbewegung mit Erfassen und Schultern der Keulen rechts.
4. " Verweilen.
5. " Ausfall rechts vorwärts mit Schrägvorhochstoßen rechts.
6. " Verweilen.
7. " Rückbewegung mit Erfassen und Schultern der Keulen links.
8. " Verweilen.
- b) 1. " halbe Drehung links mit sofortigem Ausfall links vorwärts und Schrägvorhochstoßen links.
2. " Verweilen.
3. " Rückbewegung mit Erfassen und Schultern der Keulen rechts.
4. " Verweilen.
5. " halbe Drehung rechts mit sofortigem Ausfall rechts vorwärts und Schrägvorhochstoßen rechts.
6. " Verweilen.
7. " Rückbewegung mit Erfassen und Schultern der Keulen links.
8. " Verweilen.

2. Gruppe.

In den nächsten 4 Zeiten gehen die 1. und 3. Reihe 4 Schritte vorwärts, die 2. und 4. Reihe 4 Schritte rückwärts (Fig. 102).

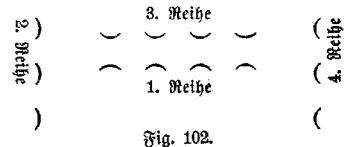


Fig. 102.

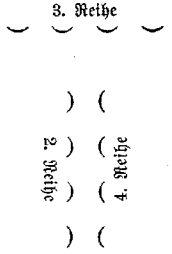
- a) 1. Zeit. 1. Reihe Ausfall links vorwärts und Hieb links. 3. Reihe Niederknieen rechts und Heben des linken Armes zur Deckung. (Keulen wagerecht über dem Kopfe.) 2. und 4. Reihe wie 1. Reihe.
- 2. " Berweilen.
- 3. " Rückbewegung. — Nur die Turner der 2. und 4. Reihe erfassen und schultern die Keulen rechts.
- 4. " Berweilen.

- b) 1. " 1. Reihe Niederknieen rechts und Heben des linken Armes zur Deckung (Keulen wagerecht über dem Kopfe). 3. Reihe Ausfall links vorwärts und Hieb links. 2. und 4. Reihe Ausfall rechts vorwärts mit Hieb rechts.
- 2. " Berweilen.
- 3. " Rückbewegung. — Mit Erfassen und Schultern der Keulen links von den Turnern der 2. und 4. Reihe, rechts von den Turnern der 1. und 3. Reihe.
- 4. " Berweilen.

- c) 1. " 1. Reihe Ausfall rechts vorwärts und Hieb rechts. 3. Reihe Niederknieen links und Heben des rechten Armes zur Deckung. 2. und 4. Reihe halbe Drehung links mit sofortigem Ausfall links vorwärts und Hieb links.
- 2. " Berweilen.
- 3. " Rückbewegung. — Nur die Turner der 2. und 4. Reihe erfassen und schultern die Keulen rechts.
- 4. " Berweilen.

- d) 1. " 1. Reihe Niederknieen links und Heben des rechten Armes zur Deckung, 3. Reihe Ausfall rechts vorwärts und Hieb rechts. 2. und 4. Reihe halbe Drehung rechts mit sofortigem Ausfall rechts vorwärts und Hieb rechts.
- 2. " Berweilen.
- 3. " Rückbewegung mit Erfassen und Schultern der Keulen links.
- 4. " Berweilen.

In den nächsten 8 Zeiten gehen die 1. und 3. Reihe 8 Schritt zurück und die 2. und 4. Reihe 8 Schritt vorwärts (Fig. 103). In den folgenden 16 Zeiten werden die Uebungen unter Gruppe 2 a, b, c, wiederholt, so zwar, daß die Turner der 2. und 4. Reihe die Uebungen der 1. und 3., die Turner der 1. und 3. Reihe die Uebungen der 2. und 4. ausführen.



3. Gruppe.

a) Die 2. und 4. Reihe 4 Schritte rückwärts, die 1. und 3. Reihe 4 Schritte vorwärts gehen in 4 Zeiten zum Quadrat (siehe Fig. 101). In den Viererreihen eine Viertel-Schwenkung links um die Mitte in 4 Zeiten (zum vierstrahligen Stern). Öffnen der Reihen nach außen zu 2 Schritten Abstand (durch Seit- und Nachstellen) in 12 Zeiten (Fig. 104) mit Schrägvorhochstoßen der linken Arme in der 12. Zeit. In

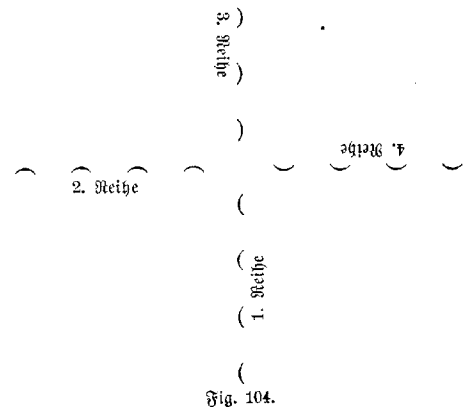


Fig. 104.

8 Zeiten Viertel-Schwenkung rechts um die Mitte des Sternes mit Schultern der Keulen in der 8. Zeit, weitere Viertel-Schwenkung rechts um die Mitte des Sternes in 8 Zeiten mit Hochrecken des linken Armes in der 8. Zeit.

- b) 1. Zeit. Alle Armkreisen des linken Armes vorlings links.
- 2. " Berweilen.
- 3. " Alle Armkreisen des linken Armes vorlings links.
- 4. " Berweilen.
- 5. " Alle Handkreisen der linken Hand rücklings links.
- 6. " Berweilen.
- 7. " Alle Handkreisen der linken Hand rücklings links.
- 8. " Erfassen und Schultern der Keulen rechts.

c) Eine Viertel-Schwenkung um die Mitte des Sternes in 8 Zeiten mit Schrägvorhochstoßen des rechten Armes, weiter Viertel-Schwenkung rechts um die Mitte des Sternes mit Hochheben des rechten Armes in der 8. Zeit.

- d) 1. Zeit. Alle Armkreisen des rechten Armes vorlings rechts.
- 2. " Berweilen.
- 3. " Alle Armkreisen des rechten Armes vorlings rechts.
- 4. " Berweilen.
- 5. " Alle Handkreisen der rechten Hand rücklings rechts.
- 6. " Berweilen.
- 7. " Alle Handkreisen der rechten Hand rücklings rechts.
- 8. " Erfassen und Schultern der Keule links.

Eine Viertel-Schwenkung rechts um die Mitte der geöffneten Biererreihen in 8 Zeiten zum Quadrat.

4. Gruppe.

a) In den folgenden 8 Zeiten gehen die linken und rechten Führer jeder Bierreihe schräg vorwärts nach innen mit halber Drehung links um in der 8. Zeit, so, daß sie den mittleren Zweien gegenüberstehen und mit diesen kleine Quadrate bilden (Fig. 105) (in der 8. Zeit erfolgt von Allen Hochrecken des linken Armes).

- b) 1. Zeit. Armkreisen des linken Armes vorlings rechts.
- 2. " Berweilen.

- 3. Zeit. Armkreisen des linken Armes vorlings rechts.
- 4. " Berweilen.
- 5. " Handkreisen der linken Hand vorlings rechts.
- 6. " Berweilen.
- 7. " Handkreisen der linken Hand vorlings rechts.
- 8. " Erfassen der Keulen mit der rechten Hand.
- e) 1. " Armkreisen des rechten Armes vorlings links.
- 2. " Berweilen.
- 3. " Armkreisen des rechten Armes vorlings links.
- 4. " Berweilen.
- 5. " Handkreisen der rechten Hand rücklings links.
- 6. " Berweilen.
- 7. " Handkreisen der rechten Hand rücklings links.
- 8. " Erfassen und Schultern der Keulen links.

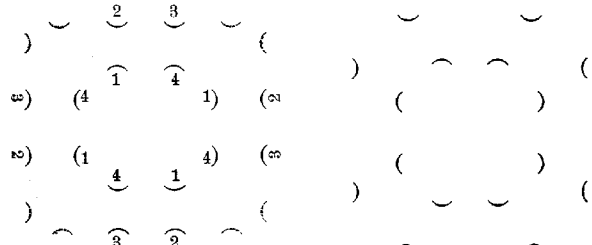


Fig. 105.

Fig. 106

5. Gruppe.

a) In den nächsten 2 Zeiten gehen alle 2. einen Schritt rechts, alle 3. links seitwärts, die 1. und 4. Berweilen (Fig. 106). In den nächsten 2 Zeiten Alle links um mit Seitrecken der linken Arme. (Zwei ineinander liegende Kreise).

b) 8 Schritte im Kreisumzug mit Armkreisen des linken Armes links vorlings auf jedem Linkstritt und Schultern der Keulen auf den 8. Schritt. Alle üben:

- c) 1. Zeit. Ausfall links seitwärts m. Seitsträghochstoßen links.
- 2. " Verweilen.
- 3. " Rückbewegung mit Erfassen und Schultern der Keulen rechts.
- 4. " Verweilen.
- 5. " Ausfall rechts seitwärts mit Seitsträghochstoßen rechts.
- 6. " Verweilen.
- 7. " Rückbewegung mit Schultern der Keulen und gleichzeitiger halber Drehung links.

8 Schritte im Kreisumzug mit Armkreisen des rechten Armes rechts vorlings auf jedem Linkstritt und Schultern der Keulen auf dem 8. Schritt. Alle üben:

- d) 1. Zeit. Ausfall rechts seitwärts mit Seitsträghochstoßen rechts.
- 2. " Verweilen.
- 3. " Rückbewegung mit Erfassen und Schultern der Keulen links.
- 4. " Verweilen.
- 5. " Ausfall links seitwärts m. Seitsträghochstoßen links.
- 6. " Verweilen.
- 7. " Rückbewegung.

Durch zwei Seit- und Nachstellschritte mit gleichzeitiger halber Drehung links, reihen sich die Turner des inneren Kreises in den äußern Kreis ein, nun folgt Kreisumzug links zur Schnecke links, Rückbewegung und Abzug in Flankenreihe.

Stabübungen.

Von G. Kauh, Probstheida.

Anmerkung: Die Lebenden haben in einer geöffneten Säule (Abstand zwei Schritt von einander) Aufstellung genommen. Der Stab ist ritgriffs gefaßt und befindet sich in wagerechter Haltung vor dem Leibe.

A.

- a) 1. Vorstellen links und Vorschwingen des Stabes.
- 2. Ausfall links vorwärts und Hochschwingen des Stabes.
- 3. und 4. Rückbewegung.
- 5.—8. gegengleich.

- b) 1. Seitstellen links und Seitshwingen des Stabes nach links.
- 2. Ausfall links seitwärts und Hochschwingen des Stabes.
- 3. und 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.
- e) 1. Auslage links vorwärts und Vorhochschwingen des Stabes.
- 2. Ausfall links vorwärts und Beugen der Arme zur Haltung des Stabes hinter dem Nacken.
- 3. und 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.
- d) 1. Auslage links seitw. u. Seithochschwingen d. Stabes nach l.
- 2. Ausfall links seitwärts und Seitshwingen des Stabes nach rechts zur Haltung hinter dem Nacken (linker Arm gebeugt, rechter gestreckt).
- 3. und 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.

B.

- a) 1. Ausfall links vorwärts und Vorhochschwingen des Stabes.
- 2. Kniestrecken links mit gleichzeitiger halber Drehung rechts und Vorschwingen des Stabes.
- 3. und 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.
- b) 1. Ausfall links seitwärts und Seithochschwingen des Stabes nach links.
- 2. Kniestrecken links mit gleichzeitiger Viertel-Drehung rechts und Seitshwingen des Stabes nach links.
- 3. und 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.
- e) 1. Ausfall links vorwärts und Ueberheben des Stabes zur wagerechten Haltung hinter dem Nacken.
- 2. Halbe Drehung rechts und Hochstrecken der Arme (Auslagestellung rechts vorwärts).
- 3. und 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.
- d) 1. Ausfall links seitwärts und Seitshwingen des Stabes nach rechts mit gleichzeitigem Ueberheben zur wagerechten Haltung hinter dem Nacken (rechter Arm gestreckt, linker gebeugt).
- 2. Kniestrecken links mit gleichzeitiger halber Drehung rechts (Kreuztrittstellung) und Hochschwingen der Arme.
- 3. und 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. gegengleich.