

M 45

Arbeiter-Turn- und -Sportbund

A 80-10491

.....
gskurse an der Bundeschule
id -Sportbundes in Leipzig
.....

§ 3, Sichtscheitern und auch verboten!

Nr. 28



Schritt- und Hüpfweifen.

Schritt- und Hüpfweifen sind ein wesentlicher Bestandteil des Frauen- und Mädchenturnens.

Die Verwertung im Übungsbetrieb muß nach folgenden Gesichtspunkten erfolgen:

- a) Die einfachsten Formen zuerst üben.
- b) Nicht zu vielerlei, dabei aber auf gründliche Beherrschung der bräuchlichsten Arten achten.
- c) Die in diesem Merkblatt gegebenen Übungen sind rein äußerlich (formell) beschrieben.
- d) Erst die Technik beherrschen (äußerliche Form), dann die Ästhetik (schönheitliche Gestaltung) berücksichtigen.
- e) Durch die Zuordnung von Arm- und Rumpfbewegungen wird der Übungswert bedeutend erhöht.
- f) Alle Bewegungen müssen geschmeidig, natürlich nicht gekünstelt dargestellt werden, sonst entsteht Ziererei.
- g) Alle Übungsformen, soweit angängig, in $\frac{2}{4}$ -Takt-Polka, $\frac{3}{4}$ -Takt-Mazurka oder-Walzer, $\frac{4}{4}$ -Takt-Marsch oder -Savotte und $\frac{6}{8}$ -Takt-Walzer üben.
- h) Merke über musikalische Wichtigkeiten bei Verwendung der Musik zu den Schrittübungen sind im Merkblatt „Musiktürnen“ verzeichnet.
- i) Eine ausführliche Beschreibung mit Bildern aller Schritt- und Hüpfweifen bringt das Lehrbuch „Frauenturnen, II. Teil“. (Erscheint voraussichtlich Ostern 1926.)

1. Topptritt.

- 1. Schrägvorspreizen links und sofort leichtes Berühren (Tupfen) des Bodens mit der linken Fußspitze. Hierzu erfolgt ein gefälliges Rumpfsseitneigen links mit Blick nach dem linken Fuß.



2. Schlußtritt links mit sofortigem Heben in den Zehenstand und Senken in den Sohlenstand.

4. Widergleich.

Die Uebung kann ohne und mit Knöchelhüftstütz geübt werden.

Beispiel ($\frac{2}{4}$ -Takt).

Aufstellung in Stirnreihe quer über den Uebungsraum mit Fassung der Hände in Schulterhöhe.

a) 1. u. 2. Ein Tuptritt links.

3. u. 4. Ein Tuptritt rechts.

5.—8. Drei Schritte vorwärts und Schlußtritt rechts in der 8. Zeit.

9. Vorspreizen links mit Vorstrecken der Arme (Fassung bleibt).

10. Verweilen.

11. Rückstellen links mit Vorab- und Rückschwingen der Arme.

12. Verweilen.

13.—16. Rückbewegungen.

$\frac{3}{4}$ -Takt (Mazurka).

b) 1. Tuppen links.

2. Schlußstellen links mit Heben in den Zehenstand.

3. Senken in den Sohlenstand.

4.—6. Widergleich.

7.—12. Fünf Schritte vorwärts und Schlußtritt rechts in der 12. Zeit.

13. Heben in den Zehenstand mit Hochstrecken der Arme (die Fassung bleibt).

14. u. 15. Verweilen.

16. Senken in den Sohlenstand mit Rumpfvorbeugen und Vorab- und Rückschwingen der Arme.

17. u. 18. Verweilen.

19.—24. Rückbewegungen.

2. Schwebeschrift.

1. Seitenschreiten links.

2. Schwingen des rechten Beines vor das linke mit Heben links in den Zehenstand.

3. u. 4. Widergleich.

Beispiel ($\frac{2}{4}$ -Takt).

Aufstellung in Stirnreihen quer über den Raum mit Fassung der Hände in Schulterhöhe.

a) 1. u. 2. Schwebeschrift links (mit leichtem Rumpfsseitneigen rechts).

3. u. 4. Widergleich.

5.—8. Drei Schritte vorwärts und Schlußtritt in der 8. Zeit.

9. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme (die Fassung bleibt).

10. Verweilen.

11. Tiefe Kniebeuge mit Vorhochschwingen der Arme.

12. Verweilen.

13.—16. Rückbewegungen.

$\frac{3}{4}$ -Takt (Mazurka).

Aufstellung: Umzug zu Paaren mit Fassung der inneren Hände in Schulterhöhe.

b) 1.—6. Mit dem äußeren Bein beginnend fünf Schritte vorwärts und Schlußtritt rechts mit Vierteldrehung, Gesicht zu Gesicht in der 6. Zeit.

7. Mit Fassung der rechten Hände (die linken Arme schwingen frei mit) Seitenschreiten links.

8. Nachschleifen des rechten Beines auf der Fußspitze (die rechte Ferse etwas nach innen drücken).

9. Schwingen des rechten Beines vor das linke mit Heben links in den Zehenstand.

10.—12. Wie 7.—9., nur widergleich. (Wechsel der Handfassung.)

13.—18. Ein halbes Rad rechts herum. (Wechsel der Handfassung.)

19.—21. Ein Tuptritt links.

22.—24. Ein Tuptritt rechts.

3. Schritzwirbel.

1. Seitenschreiten links.

2. Eine halbe Drehung links (die rechte Schulter vor) auf dem linken Bein mit Seitenschreiten rechts (Grätschstand).

3. Eine halbe Drehung links (die linke Schulter zurück) auf dem rechten Bein.

4. Schlußtritt rechts.

5.—8. Widergleich.

Schritzwirbel läßt sich auch vorwärts herstellen.

Beispiel ($\frac{4}{4}$ -Takt)

Aufstellung in Flankenreihe quer über den Raum; Hände in Knöchelhüftstütz.

a) 1.—4. Schritzwirbel links seitwärts.

5.—8. Zweimaliges Kniebeugen und -strecken.

$\frac{6}{8}$ oder $\frac{3}{4}$ -Takt (Walzer).

b) Aufstellung wie bei a.

1.—4. Schritzwirbel links seitwärts.

5.—8. Vier Schritte am Ort mit halber Drehung links. (Beim $\frac{3}{8}$ -Takt fallen je $\frac{3}{8}$ auf einen Schritt, beim $\frac{3}{4}$ -Takt fällt ein ganzer $\frac{3}{4}$ -Takt auf einen Schritt.)

4. Nachstellgehen.

1. Seitwärts gehen links.
2. Schlußtritt rechts mit Heben in den Zehenstand und Senken in den Sohlenstand. Also auf jede Zählzeit bzw. auf jeder Viertelnote eine Bewegung.

Beispiel ($\frac{2}{4}$ -Takt).

Aufstellung im Kreis mit Fassung Hand in Hand.

- a) 1. u. 2. Ein Nachstellschritt links seitwärts.
3. u. 4. Ein Nachstellschritt links seitwärts.
5. u. 6. Zwei Schritte am Ort gehen.
7. u. 8. „Ein Kreuzhupf“ am Ort, d. i. Sprung in die Kreuzschrittstellung links vor rechts in der 7., und Hupf in die Schlußstellung in der 8. Zeit.

$\frac{3}{4}$ -Takt (Mazurka).

- b) Aufstellung wie bei a.

1. Seitwärts gehen links.
2. Schlußtritt rechts mit Heben in den Zehenstand.
3. Senken in den Sohlenstand.
- 4.—6. Wie 1.—3.
- 7.—12. Fünf Schritte am Ort mit halber Drehung links und Schlußtritt rechts mit Heben in den Zehenstand und Senken in den Sohlenstand in der 12. Zeit.
- 13.—24. Wie 1.—12., nur alles rechts hin.

5. Nachstelllaufen.

Wie Nachstellgehen, nur wird alles schneller, also laufend (= $\frac{1}{8}$ -Note) ausgeführt.

6. Kreuzgehen.

1. Seitwärts gehen links.
2. Kreuztritt rechts hinter links.
3. Seitwärts gehen links.
4. Schlußtritt rechts. (Im allgemeinen ist Kreuzgehen nur mit Kreuzen hintervorüber zu üben.)

Beispiel ($\frac{4}{4}$ -Takt).

Aufstellung im Stirnkreis mit Fassung Hand in Hand.

- a) 1.—7. Kreuzgehen links seitwärts
8. Schlußtritt rechts.

9.—16. Sieben Schritte am Ort mit halber Drehung links und Schlußtritt rechts in der 16. Zeit. (Fassung lösen und wieder schließen.) Dann nach rechts hin wiederholen.

$\frac{3}{4}$ -Takt (Mazurka).

- b) Aufstellung wie bei a.

- 1.—4. Kreuzgehen links seitwärts.
5. Seitwärts gehen links mit halber Drehung links und Schlußtritt rechts mit Heben in den Zehenstand (Fassung lösen und wieder schließen).
6. Senken in den Sohlenstand.
- 7.—9. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme (Fassung bleibt).
- 10.—12. Senken in den Sohlenstand mit Vorabschwingen der Arme. Dann rechts hin wiederholen.

7. Kreuzlaufen.

Wie Kreuzgehen, nur alles laufend ausführen (= $\frac{1}{8}$ Note).

8. Kreuzwirbel.

1. Seitwärts gehen links.
2. Anheben rechts und Stellen des rechten Beines kreuzend vor das linke.
3. Heben in den Zehenstand mit halber Drehung links.
4. Senken in den Sohlenstand. (Halbe Drehung = halber Kreuzwirbel; ganze Drehung = ganzer Kreuzwirbel.)

Beispiel ($\frac{4}{4}$ -Takt).

Aufstellung in geöffnetem Reihenkörper; Hände in Knöchelhüftjuch.

- a) 1. u. 2. Tuptritt links.
3. u. 4. Tuptritt rechts.
- 5.—8. Ein ganzer Kreuzwirbel links hin mit Rundhochschwingen der Arme in der 5.—7. Zeit und wieder Abschwingen in der 8. Zeit.
- 9.—16. Acht Schritte am Ort mit Vierteldrehung links.

$\frac{3}{4}$ -Takt (Mazurka).

- b) Aufstellung wie bei a.

- 1.—3. Nachstellgehen links seitwärts.
- 4.—6. Einen halben Kreuzwirbel links mit Rundhochschwingen der Arme.
- 7.—9. Tiefe Aniebeuge mit Seitensenken der Arme.
- 10.—12. Aniestrecken mit Abschwingen der Arme.

9. Schrittwechselgehen.

1. Vorschreiten links.
2. Nachstellen rechts, und zwar so, daß die rechte Fußspitze an die Innenseite der linken Ferse gestellt wird — rechte Ferse etwas nach innen drehen.
3. Vorschreiten links.
4. Vorschreiten rechts.
5. Wie 2., nur widergleich.
6. Vorschreiten rechts.

Beispiel ($\frac{3}{4}$ -Takt).

Aufstellung in Stirnreihe quer über den Übungsraum; Fassung der Hände in Schulterhöhe.

- 1.—6. Drei Schrittwechselschritte vorwärts (links — rechts — links).
7. Vorschreiten rechts.
8. Schlußtritt links.
9. Vorschreiten links mit Hochstrecken der Arme (Fassung bleibt).
10. Verweilen.
11. Vorschreiten rechts mit Vorab- und Rückschwingen der Arme.
12. Verweilen.
13. Vorschreiten links mit Vorhochschwingen der Arme.
14. Verweilen.
15. Schlußtritt rechts mit Armbeugen.
16. Verweilen.

10. Schrittwechsellaufen.

Wie Schrittwechselgehen, nur alles laufend ausführen (= $\frac{1}{8}$ Note).

11. „Dreitritt“.

Beispiel ($\frac{3}{4}$ -Takt, Mazurka).

Schrittwechselgehen im $\frac{3}{4}$ -Takt gibt es nicht. Das Gehrtritt, das so ähnlich ausieht, aber kein Schrittwechsel ist, heißt „Dreitritt“.

- 1.—9. Drei „Dreitritte“ vorwärts (links — rechts — links).
10. Vorschreiten mit dem inneren Bein.
11. Drehung Gesicht zu Gesicht mit Schlußtritt des äußeren Beines und mit Heben in den Zehenstand.
12. Senken in den Sohlenstand.
- 13.—15. Die rechten Hände werden gefaßt; einen Schwebeschritt links seitwärts.
- 16.—18. Wie 13.—15., nur widergleich.

19.—21. Mit drei Vaußschritten ein halbes Rad rechts herum laufen.
22.—24. Vorschreiten links und Schlußtritt rechts und Heben in den Zehenstand und Senken in den Sohlenstand. Hierbei muß die nach rechts Wechselsende eine halbe Drehung rechts herum ausführen (also Platzwechsel). Zum Schluß haben alle das Gesicht wieder in der Umzugsrichtung.

12. Abschlußhupf

heißt der Hupf, der irgendeine Schritt- oder Hüpfübung beendet und in die Schlußstellung bringt. Es ist meist ein „Spreizhupf“ in die Schlußstellung und darf nicht verwechselt werden mit „Schlußhupf“, das ist Hüpfen mit geschlossenen Beinen.

Beispiel ($\frac{4}{4}$ -Takt).

Aufstellung in Stirnreihe quer über den Übungsraum.

- 1.—4. Vier Schritte vorwärts gehen.
- 5.—8. Einen Abschlußhupf vorwärts mit Vorspreizen links (5. Spreizhupf links in die tiefe Kniebeuge, 6. Verweilen, 7. Kniestrecken, 8. Verweilen).
9. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme.
10. Verweilen.
11. Rumpfbeugen vorwärts mit Vorabschwingen der Arme und Umfassen der Fußgelenke.
12. Verweilen.
- 13.—16. Rückbewegungen.

$\frac{3}{4}$ -Takt (Mazurka).

- b) Aufstellung in Stirnkreis mit Fassung Hand in Hand.

- 1.—3. Einen Nachstellschritt links seitwärts.
- 4.—6. Einen „Spreizhupf“ links seitwärts (= Abschlußhupf links seitwärts).
- 7.—12. Wie 1.—6., nur widergleich.
13. Vorschreiten links mit Hochschwingen der Arme (Fassung lösen).
14. u. 15. Verweilen.
16. Vierteldrehung rechts auf den Fußspitzen mit Seitenschwingen der Arme.
17. u. 18. Verweilen.
- 19.—24. Rückbewegungen (zum Schluß wieder Fassung Hand in Hand). Das Ganze mit rechts beginnend wiederholen.

13. Galopp hüpfen.

Der Galopp hupf wird in einer Zahlzeit ausgeführt. Und zwar erfolgt auf ein Seitenspreizen links mit Hüpfen sofortiger Schlußtritt rechts.

Beispiel ($\frac{3}{4}$ =Takt).

Aufstellung in Stirnkreis mit Fassung Hand in Hand.

- a) 1.—6. Sechs Galopphüpfe links seitwärts.
7. u. 8. Einen Abschlußhupf mit Seitpreizen rechts („Spreizhupf“).
9. Hochstützstand (mit Stütz der Hände auf den Boden, Fassung lösen).
10. Verweilen.
11. Hüpfen rückwärts in den Liegestütz vorlings.
12. Verweilen.
- 13.—16. Rückbewegungen (Fassung schließen).

$\frac{3}{4}$ =Takt (Mazurka).

b) Aufstellung wie bei a.

- 1.—3. Drei Galopphüpfe links seitwärts.
- 4.—6. Einen Abschlußhupf mit Seitpreizen rechts („Spreizhupf“).
- 7.—12. Sechs Schritte am Ort mit halber Drehung links.
13. Sprung in den Seitgrätschstand mit Vorhochschwingen der Arme.
14. u. 15. Verweilen.
16. Rumpfvorbeugen mit Umfassen der Fußgelenke.
17. u. 18. Verweilen.
- 19.—24. Rückbewegungen.

14. Schritthüpfen.

Ein Schritthupf wird in einer Zählzeit ausgeführt. Und zwar erfolgt auf ein Aufhüpfen rechts sofortiges Knieheben links und wieder Niederstellen links, dann dasselbe rechts.

Beispiel ($\frac{3}{4}$ =Takt).

Im Umzug in der Flankenreihe.

- a) 1.—4. Vier Schritthüpfe vorwärts mit jedesmaligem Seitsschwingen der Arme nach der kniehebenden Seite.
- 5.—8. Vier Schritte vorwärts gehen.

$\frac{3}{4}$ =Takt (Mazurka).

b) Aufstellung wie bei a.

- 1.—3. Drei Schritthüpfe vorwärts mit Seitsschwingen der Arme.
- 4.—6. Drei Schritte vorwärts gehen.
- 7.—12. Wie 1.—6.
13. Vorpreizen links mit Vorsschwingen der Arme.
14. u. 15. Verweilen.
16. Rückpreizen links mit Seitsschwingen der Arme.
17. u. 18. Verweilen.
- 19.—24. Rückbewegungen. Dann alles wieder gleich üben.

15. Spreizhüpfen.

Spreizhüpfen wird ausgeführt, indem ein Bein hüpfet und das andere vor-, seit- oder rückspreizt.

Beispiel ($\frac{3}{4}$ =Takt).

a) Aufstellung in Stirnreihe quer über den Übungsraum.

- 1.—4. Viermaliges Spreizhüpfen (links spreizt, rechts hüpfet) mit jedesmaligem Handklapp zu jedem Hüpf.
- 5.—8. Vier Schritte vorwärts gehen.
9. Vorsschreiten links mit Vorhochschwingen der Arme.
10. Verweilen.
11. Rumpfsseitbeugen links mit Seitsschwingen der Arme.
12. Verweilen.
- 13.—16. Rückbewegungen. Dann alles wieder gleich beginnen.

$\frac{3}{4}$ =Takt (Mazurka).

b) Aufstellung zu Paaren Gesicht zu Gesicht mit Fassung der Hände in Seithalte.

- 1.—3. Dreimaliges Spreizhüpfen des der Umzugsrichtung zugekehrten Beines.
- 4.—6. Dreimaliges Spreizhüpfen wieder gleich.
7. Kreuztritt des spreizenden hinter das Hüpfbein.
8. Seitsschreiten des der Umzugsrichtung zugekehrten Beines.
9. u. 10. wie 7. und 8.
11. Schlußtritt und Heben in den Zehenstand.
12. Senken in den Sohlenstand.
13. Heben in den Zehenstand mit Seithochschwingen der Arme (Fassung bleibt).
14. u. 15. Verweilen.
16. Tiefe Kniebeuge mit Seitssenken der Arme.
17. u. 18. Verweilen.
- 19.—24. Rückbewegungen.

16. Spreizlaufen.

Wie Spreizhüpfen, nur alles laufend ausführen (= $\frac{1}{8}$ Note).

17. Schlaglaufen.

1. Vorpreizen links.
2. Schlußstellen links und sofortiges Rückspreizen rechts.
3. Schlußstellen rechts und sofortiges Vorpreizen links.
4. Schlußstellen links und sofortiges Rückspreizen rechts. Das schlußstellende Bein muß das Standbein gewissermaßen weg-schlagen.

Beispiel ($\frac{3}{4}$ -Takt).

Aufstellung in Stirnreihe quer über den Übungsraum mit Kettenfassung vorlings.

- a) 1.—8. Schlaglaufen (links beginnend).
- 9.—16. Sieben Schritte vorwärts und Schlußtritt in der 16. Zeit.
17. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme. (die Fassung bleibt).
- 18.—20. Verweilen.
21. Senken in den Sohlenstand mit Rumpfvorbeugen und Tiefschwüngen der Arme.
- 22.—24. Verweilen.
- 25.—32. Rückbewegungen.

$\frac{3}{4}$ -Takt (Mazurka).

- b) Umzug in der Flankenreihe. Und: Vorbewegung = Vorspreizen links.
- 1.—3. Schlußstellen links und Schlaglaufen (die Betonung liegt auf dem linken Bein).
- 4.—6. Wechsel und Schlaglaufen, rechts beginnend (die Betonung liegt auf dem rechten Bein).
- 7.—11. Fünf Lauffschritte vorwärts.
12. Schlußtritt rechts.
13. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme.
14. u. 15. Verweilen.
16. Senken in den Sohlenstand mit Rumpfrückbeugen und Seitenschwingen der Arme.
- 17.—19. Verweilen.
- 20.—24. Rückbewegungen.

18. Schwenkhüpfen.

1. Vorhschwingen links mit Hüpfen rechts.
2. Rückschwüngen links mit Hüpfen rechts.
3. u. 4. wie 1. u. 2. usw.

Beispiel ($\frac{4}{4}$ -Takt).

Aufstellung im Umzug in der Flankenreihe.

- a) 1.—4. Viermaliges Schwenkhüpfen mit Seitenschwingen der Arme nach links beim Vorhschwingen links und nach rechts beim Rückschwüngen links.
- 5.—8. Vier Schritte vorwärts gehen.
9. Vorschreiten links mit Vorhochschwingen der Arme.
10. Verweilen.

11. Vorschreiten rechts mit Seitenschwingen der Arme.
 12. Verweilen.
 13. Vorschreiten links mit Seithochschwingen der Arme.
 14. Verweilen.
 15. Schlußtritt rechts mit Vorabschwingen der Arme.
 16. Verweilen.
- Dann widergleich beginnend.

$\frac{3}{4}$ -Takt (Mazurka).

- b) Aufstellung wie bei a.
 - 1.—3. Schwenkhüpfen links (mit Armschwingen).
 - 5.—6. Drei Schritte vorwärts (links anschreitend).
 - 7.—9. Schwenkhüpfen rechts.
 - 10.—12. Drei Schritte vorwärts (rechts anschreitend).
 13. Ausfallschreiten links vorwärts mit Seitenschwingen der Arme.
 - 14.—15. Verweilen.
 16. Niederknien rechts mit Rumpfrückbeugen und Beugen der Hände in den Nacken.
 - 17.—18. Verweilen.
 - 19.—24. Rückbewegungen.
- Dann alles widergleich beginnend.

19. Hopfen.

1. Seitsschreiten links
2. Hüpfen links mit Unterschenkelheben rechts.
3. Seitsschreiten rechts.
4. Hüpfen rechts mit Unterschenkelheben links.

Beispiel ($\frac{2}{4}$ -Takt).

Aufstellung in geöffnetem Reihenkörper.

- a) 1. u. 2. Ein Hopfer links seitwärts.
3. u. 4. Ein Hopfer rechts seitwärts.
- 5.—8. Vier Schritte am Ort mit Vierteldrehung links.
9. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme.
10. Verweilen.
11. Senken in den Sohlenstand mit Rumpfvorsenken (Arme bleiben neben dem Kopfe).
12. Verweilen.
- 13.—16. Rückbewegungen.

$\frac{3}{4}$ -Takt (Mazurka).

- b) Aufstellung wie bei a.
- 1.—3. Einen Hopfer links seitwärts mit zweimaligem Hüpfen links (Doppelhopfer).

- 4.—6. Wie 1.—3., nur widersgleich.
- 7.—12. Sechs Schritte am Ort mit Vierteldrehung links.
13. Vorschwingen links mit Seitsschwingen der Arme und Legen der Hände in den Nacken.
14. Rückschwingen links (Arme bleiben).
15. Vorschwingen links.
16. Schlußstellen links mit Heben in den Zehenstand
17. Verweilen.
18. Senken in den Sohlenstand mit Seitabschwingen der Arme.
- 19.—24. Widersgleich.

20. Hoppergehen.

Wie Hopper, nur vorwärts schreiten.

Beispiel ($\frac{3}{4}$ -Takt).

Aufstellung im Umzug zu Paaren mit Fassung der inneren Hände.

a) Das äußere Bein beginnt.

1. u. 2. Ein Hopper (außen) vorwärts
3. u. 4. Ein Hopper (innen) vorwärts.
5. u. 6. Mit Drehung, Gesicht zu Gesicht, nur Fassung beider Hände, zwei Galopp Hüfte auf der Umzugsbahn.
7. u. 8. Einen Abschlußhupf (Spreizhupf) mit Seit spreizen rechts der Linken und links der Rechten.
9. Die Erste: Vorspreizen links (Hände bleiben in Fassung).
10. Verweilen.
11. Rückschwingen links und Rumpfsenken vorwärts mit Ausbreiten der Arme.
12. Verweilen.
- 13.—16. Rückbewegungen.

Die Zweite leistet Unterstützung. — In der letzten Zeit erfolgt Drehung nach vorn. Nach der Wiederholung von 1.—8. erfolgt Rollentausch = die Erste unterstützt.

$\frac{3}{4}$ -Takt (Mazurka).

Aufstellung wie bei a, das äußere Bein beginnt.

- b) 1.—3. Einen Hopper vorwärts (Doppelhopper außen).
- 4.—6. Einen Hopper vorwärts (Doppelhopper innen)
- 7.—11. Mit Drehung, Gesicht zu Gesicht und Fassung Hand in Hand, Kreuzlaufen seitwärts auf der Umzugsbahn (hinterher kreuzen).
12. Schlußtritt.
13. Sprung in den Seitgrätschstand mit Seitsschwingen der Arme (die Fassung bleibt).

14. u. 15. Verweilen.
16. Heben in den Zehenstand mit Hochschwingen der Arme (die Fassung bleibt).
17. u. 18. Verweilen.
- 19.—24. Rückbewegungen. — In der letzten Zeit wieder Drehung nach vorn.

21. Hopperlaufen.

Wie Hoppergehen, nur alles laufend ausführen (= $\frac{1}{8}$ Note).

22. Hopperzwirbel.

1. Seitsschreiten links.
2. Hüpfen links mit Unterschenkelheben rechts und halbe Drehung links auf dem linken Bein.
3. Seitsschreiten rechts.
4. Hüpfen rechts mit Unterschenkelheben links und halbe Drehung links auf dem rechten Bein.
5. Seitsschreiten links.
6. Hüpfen links mit Unterschenkelheben rechts.
7. Schlußtritt rechts mit Heben in den Zehenstand.
8. Senken in den Sohlenstand.

Beispiel ($\frac{4}{4}$ -Takt).

Aufstellung in geöffnetem Reihenkörper.

- a) 1.—8. Hopperzwirbeln links seitwärts.
9. Seitstellen links mit Seitsschwingen der Arme.
10. Verweilen.
11. Rumpfschwingen links mit Hüftstütz links und Rundhochschwingen rechts.
12. Verweilen.
- 13.—16. Rückbewegungen.

$\frac{3}{4}$ oder $\frac{6}{8}$ -Takt (Walzer).

Aufstellung wie bei a. (Ueber Taktverteilung siehe Seite 3 „Schrittzwirbel“ Beispiel b, Nachsatz!)

- b) 1. Ein Hopper links seitwärts mit halber Drehung links.
2. Ein Hopper rechts seitwärts mit halber Drehung rechts.
3. Ein Hopper links seitwärts.
4. Schlußtritt rechts.
- 5.—8. Vier Schritte am Ort gehen mit Vierteldrehung links.
9. Sprung in den Seitgrätschstand mit Seitsschwingen der Arme.
10. Verweilen.
11. Vierteldrehung links mit Niederknien rechts und Kreuzen der Arme auf den Rücken.

12. Verweilen.
- 13.—16. Rückbewegungen.

23. Schwebehops.

1. Seitwärts links.
2. Hüpfen links mit Schwingen des rechten Beines vor das linke.
3. Seitwärts rechts.
4. Hüpfen rechts mit Seitwingsen des linken Beines vor das rechte.

Beispiel ($\frac{3}{4}$ -Takt).

Aufstellung in Stirnreihe quer über den Übungsraum.

- a) 1. u. 2. Einen Schwebehops links seitwärts mit einem Handklapp.
3. u. 4. Wie 1. u. 2., nur widergleich.
- 5.—7. Drei Schritte vorwärts.
8. Schlußtritt rechts.
9. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme.
10. Rumpfvorbeugen mit Abschwingen der Arme und sofortigem Rumpfwippen (die Hände müssen flüchtig den Boden berühren).
11. u. 12. Rumpfwippen.
13. Rumpfstrecken mit Vorhochschwingen der Arme.
14. Vorabschwingen der Arme.
15. u. 16. Verweilen.

$\frac{3}{4}$ -Takt (Mazurka).

- b) Aufstellung wie bei a,
- 1.—3. Ein Schwebehops links seitwärts mit zweimaligen Handklappen (Doppelhopper).
- 4.—6. Wie 1.—3., nur widergleich.
- 7.—12. Fünf Schritte vorwärts und einen Schlußtritt in der 12. Zeit.
13. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme.
14. u. 15. Verweilen.
16. Armkreisen vorwärts wieder in die Hochhalte, mit Senken in den Sohlenstand und Heben in den Zehenstand.
17. u. 18. Verweilen.
- 19.—21. Wie 16.—18.
22. Vorabschwingen der Arme mit Senken in den Sohlenstand.
23. u. 24. Verweilen.

24. Schleifhops.

1. Seitwärts links.
2. Schleifen des rechten Beines auf der Fußspitze vor das linke (Ferse nach innen drücken).

3. Hüpfen links mit Schwingen des rechten Beines vor das linke.
- 4.—6. Widergleich.

Beispiel ($\frac{3}{4}$ -Takt).

Aufstellung in Stirnreihe quer über den Übungsraum mit Fassung der Hände in Schulterhöhe.

- a) 1.—3. Ein Schleifhops links seitwärts.
- 4.—6. Ein Schleifhops rechts seitwärts.
- 7.—12. Fünf Schritte vorwärts und in der 12. Zeit Schlußtritt rechts mit Drehung von je zwei Lebenden, Gesicht zu Gesicht mit Fassung der rechten Hände.
- 13.—15. Ein Schleifhops links seitwärts.
- 16.—18. Ein Schleifhops rechts seitwärts mit Fassung der linken Hand.
- 19.—24. Mit Fassung der rechten Hände ein halbes Rad rechts herumgehen, wieder in die Stirnreihe mit Fassung der Hände in Schulterhöhe.

$\frac{3}{4}$ - oder $\frac{3}{8}$ -Takt (Walzer).

- b) Umzug in die Flankenreihe. (Taktverteilung siehe Seite 3 „Schrittwirbel“ Beispiel b, Nachsatz)
1. u. 2. Ein Schleifhops links vorwärts mit Seitwingsen der Arme nach links.
3. u. 4. Wie 1., nur widergleich.
5. Ein Hopper links vorwärts mit einer ganzen Drehung rechts auf dem linken Beine.
6. Ein Hopper rechts vorwärts.
7. Vorwärts links.
8. Schlußtritt rechts (das ganze ist Hopperzwirbel vorwärts).
9. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme.
10. Einen ganzen Armkreis vorwärts.
11. Rumpfvorbeugen mit Vorabschwingen der Arme.
12. Rumpfstrecken mit Vorhochschwingen der Arme.
- 13.—15. Wiederholung von 10.—12.
16. Vorabschwingen der Arme.

25. Schottischhüpfen.

Dem Schottischhupf geht eine Vorbewegung voraus. Auf „Und“ erfolgt ein Aufhüpfen rechts mit Vorspreizen links. Dann auf

1. Niederhüpfen rechts, das linke Bein berührt den Boden einen Bruchteil später.
2. Ein Nachstellhüpfen rechts (siehe Nachstellgehen), dann dasselbe rechts beginnend ausführen. Schottischhüpfen ist auch seitwärts hin und her ausführbar.

Beispiel ($\frac{3}{4}$ -Takt).

Aufstellung in Stirnreihe quer über den Übungsraum mit Fassung der Hände in Schulterhöhe.

- 1.—4. Zwei Schottischhüpfen vorwärts (links beginnend).
- 5.—8. Vier Schritte vorwärts.
9. u. 10. Einen Schwebehops links seitwärts.
11. u. 12. Einen Schwebehops rechts seitwärts.
- 13.—16. Vier Schritte am Ort gehen.

26. Schwenkschottisch.

1. Hüpfen rechts mit Vorspreizen links.
2. Hüpfen rechts mit Kreuzen links vor rechts, die linke Ferse kommt hierbei vor das rechte Knie.
3. u. 4. Mit Hüpfen rechts und Vorschwingen links einen Schottischhupf vorwärts.

Beispiel ($\frac{3}{4}$ -Takt).

Aufstellung im Umzug in der Flankenreihe.

- 1.—4. Einen Schwenkschottischhupf vorwärts.
- 5.—8. Drei Schritte vorwärts und einen Schlusstritt in der 8. Zeit.
9. Hupf in den Seitgrätschstand mit Seitsschwingen der Arme.
10. Verweilen.
11. Rumpfrückbeugen mit Legen der Hände in den Nacken (= „Nackenhalle“).
12. Verweilen.
- 13.—16. Rückbewegungen.

27. Schottischzwirbel.

Wie Schottischhüpfen vorwärts, nur erfolgt hierzu eine ganze Drehung rechts herum.

Beispiel ($\frac{3}{4}$ -Takt).

Aufstellung: Umzug in der Flankenreihe.

- a) 1. u. 2. Einen Schottischhupf links vorwärts mit einer ganzen Drehung rechts herum.
3. u. 4. Einen Schottischhupf rechts vorwärts (ohne Drehung).
- 5.—8. Drei Schritte vorwärts und Schlusstritt in der 8. Zeit.
9. Hupf in den Seitgrätschstand mit Schlaghalte der Arme.
10. Verweilen.
11. Seitsschlagen (Hände in Kammhalte).
12. Schlaghalte.
13. u. 14. Wie 11. u. 12.
15. Hupf in die Schlußstellung mit Abschwingen der Arme.
16. Verweilen.

$\frac{3}{4}$ -Takt.

- b) Umzug zu Paaren mit Fassung der inneren Hände. Das äußere Bein beginnt.

1.—4. Vier Schritte vorwärts gehen. In der 4. Zeit Drehung Gesicht zu Gesicht und „Tanzfassung“ nehmen. Das heißt, die links Stehende legt den rechten Arm um die Hüfte der Rechten. Die Rechte legt ihren linken Arm auf die Schulter der Linken. Der linke bzw. rechte Arm sind seitwärts in Richtung der Umzugsbahn gestreckt und sind leicht und gefällig gefaßt.

5. u. 6. Einen Schottischhupf seitwärts in Richtung der Umzugsbahn mit halber Drehung rechts herum.

7. u. 8. Einen Schottischhupf seitwärts mit einer weiteren halben Drehung rechts herum. Dann Dehnen der Paare und Wiederbeginn von 1.—4. uff.

28. Wiegegehen.

1. Seitsschreiten links.
2. Schreiten rechts kreuzend vor das linke Bein mit Unterschenkelheben links (Zehenstand rechts, Oberkörper aufrecht mit leichtem Rückbeugen, Blick über die rechte Schulter).
3. Niederstellen links.
- 4.—6. Wiedergleich.

Beispiel $\frac{3}{4}$ -Takt (Mazurka).

Aufstellung im Stirnkreis mit Fassung der Hände.

- 1.—3. Wiegeschreiten links seitwärts.
- 4.—6. Wiegeschreiten rechts seitwärts.
- 7.—9. Kreuzgehen links seitwärts.
10. Schlusstritt rechts mit Heben in den Zehenstand.
11. Verweilen.
12. Senken in den Sohlenstand.
- 13.—24. Wie 1.—12., nur wiedergleich.
25. Vorschreiten links mit Rücksschwingen der Arme (Fassung bleibt).
- 26.—30. Verweilen.
31. Niederknien rechts mit Rumpfrückbeugen und Vorhochsschwingen der Arme.
- 31.—36. Verweilen.
- 37.—48. Rückbewegungen.

29. Wiegehüpfen.

Auf die Vorbewegung „Und“ erfolgt ein Vorspreizen links mit Aufhüpfen rechts, dann auf

1. Niederhüpfen auf die linke Fußspitze mit Kreuztritt rechts vor links (das rechte Bein berührt den Boden einen Bruchteil später) und Unterschenkelheben links (wie beim Wiegegehen).
2. Niederstellen links.
3. u. 4. Widergleich.

Beispiel ($\frac{3}{4}$ -Takt).

Aufstellung im Umzug in der Flankenreihe.

- a) 1. u. 2. Einen Wiegehupf links schrägvorwärts.
3. u. 4. Einen Wiegehupf rechts schrägvorwärts.
- 5.—8. Drei Schritte vorwärts und Schlußtritt rechts in der 8. Zeit.
9. Vorpreizen links mit Vorhochschwingen der Arme.
10. Verweilen.
11. Rückschwingen links mit Seitenschwingen der Arme.
12. Verweilen.
- 13.—16. Rückbewegungen.

$\frac{3}{4}$ -Takt (Mazurka).

- b) Aufstellung wie bei a.

1. u. 2. Einen Wiegehupf links schrägvorwärts.
3. Einen Schritt rechts vorwärts.
4. u. 5. Einen Wiegehupf links schrägvorwärts.
6. Einen Schritt rechts vorwärts.
- 7.—12. Fünf Schritte vorwärts gehen und Schlußtritt rechts in der 12. Zeit.
13. Vorpreizen links mit Vorhochschwingen der Arme.
14. u. 15. Verweilen.
16. Kniebeugen links mit weitem Rückstellen rechts und Rumpfvorbeugen mit Stütz der Hände auf den Boden (Sockelgestütz).
17. u. 18. Verweilen.
- 19.—24. Rückbewegungen.

30. Dreitritthüpfen.

(Dreitritthupf wird fälschlich als Schottischhüpfen im $\frac{3}{4}$ -Takt bezeichnet.)

Auf die Vorbewegung „Und“ erfolgt Vorpreizen links mit Aufhüpfen rechts. Dann auf

1. Niederhüpfen rechts und Vorstellen links (das linke Bein berührt den Boden einen Bruchteil später) und Unterschenkelheben rechts.
2. Niederhüpfen rechts und Vorpreizen links (das rechte Bein wird dabei kreuzend hinter das linke gestellt).
3. Vorschreiten links.
- 4.—6. Widergleich.

Beispiel ($\frac{3}{4}$ -Takt, Mazurka).

Aufstellung in Stirnreihe quer über den Übungsraum.

- 1.—3. Einen Dreitritthupf links vorwärts.
- 4.—6. Einen Dreitritthupf rechts vorwärts.
- 7.—9. Einen Dreitritthupf links vorwärts.
- 10.—12. Einen Abschlußhupf rechts vorwärts.
13. Vortreten links mit Vorhochschwingen der Arme.
14. u. 15. Verweilen.
16. u. 17. Einen Parallelkreis links vorwärts an der linken Körperseite.
18. Verweilen.
19. u. 20. Einen Armkreis beider Arme vorwärts.
21. Verweilen.
22. Schlußtritt links mit Vorabschwingen der Arme.
23. u. 24. Verweilen.

31. Dreitrittzwirbel.

Wie Dreitritthüpfen, nur mit Drehung.

Beispiel ($\frac{3}{4}$ -Takt, Mazurka).

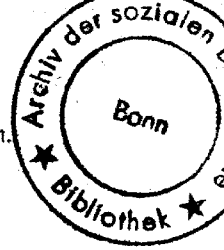
Aufstellung in geöffnetem Reihenkörper.

- a) 1.—3. Einen Dreitritthupf links seitwärts mit halber Drehung links in der 2. Zeit.
- 4.—6. Einen Dreitritthupf rechts seitwärts mit halber Drehung links in der 2. Zeit.
- 7.—9. Einen Dreitritthupf links seitwärts.
- 10.—12. Einen Abschlußhupf mit Seitpreizen rechts.
13. Seitstreiten links mit Seitenschwingen der Arme.
14. u. 15. Verweilen.
16. Knie- und Rumpfsseitbeugen links mit Stütz der linken Hand auf den Boden und Rundhochschwingen des rechten Armes.
17. u. 18. Verweilen.
- 19.—24. Rückbewegungen.

$\frac{3}{4}$ -Takt (Mazurka).

Aufstellung im Umzug zu Paaren mit Fassung der Hände in Schulterhöhe; das äußere Bein beginnt.

- b) 1.—6. Sechs Schritte vorwärts. In der 6. Zeit Drehung Gesicht zu Gesicht und Tanzfassung (siehe Schottischzwirbeln).
- 1.—3. Einen Dreitritthupf seitwärts in der Richtung der Umzugsbahn mit halber Drehung rechts herum.
- 4.—6. Einen Dreitritthupf seitwärts, wie 1.—3. (halbe Drehung rechts herum).



32. Tirolienneschritt.

1. Leichtes Aufhüpfen beider Beine in die Ausfallstellung links seitwärts.
2. Hüpfen rechts an den Standort des linken mit gleichzeitigem Seitenspreizen links (Schwenken).
3. Hüpfen rechts mit Schwenken links vor rechts (linke Ferse über das rechte Knie).
- 4.—6. Wiederholung.

Beispiel ($\frac{3}{4}$ -Takt, Mazurka).

Aufstellung in Flankenreihe quer über den Übungsraum.

- a) 1.—6. Zwei Tirolienneschritte links seitwärts.
- 7.—10. Kreuzgehen links seitwärts (hinten vorüber kreuzen).
11. Seitwärtsreiten links mit halber Drehung links und Schlußtritt rechts mit Heben in den Zehenstand.
12. Senken in den Sohlenstand.
13. Heben in den Zehenstand mit Seithochschwingen der Arme.
14. u. 15. Verweilen.
16. Tiefe Kniebeuge mit Seitenschwingen der Arme.
17. u. 18. Verweilen.
- 19.—24. Rückbewegungen. Dann widergleich beginnend.

$\frac{3}{4}$ -Takt (Mazurka).

Aufstellung im Umzug zu Paaren, Gesicht zu Gesicht, mit Fassung beider Hände.

- b) 1.—6. Zwei Tirolienneschritte seitwärts in Richtung der Umzugsbahn.
- 7.—9. Einen Kreuzschritt seitwärts.
- 10.—12. Einen Abschlusshupf mit Seitenspreizen.
- 13.—15. Einen Schwebehops links seitwärts (Fassung der rechten Hände).
- 16.—18. Einen Schwebehops rechts seitwärts (Fassung der linken Hände).
- 19.—21. Fassung der rechten Hände und mit einem Dreitritthupf halbes Rad rechts herum (Platzwechsel).
- 22.—24. Einen Abschlusshupf mit Seitenspreizen rechts und wieder Fassung beider Hände.