

Turnschule

für den

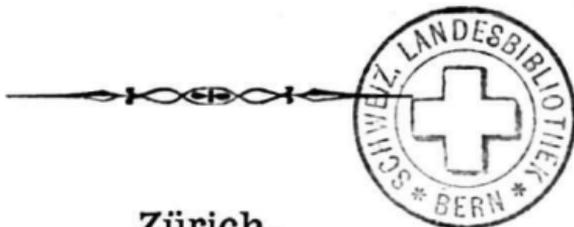
militärischen Vorunterricht

der

schweizerischen Jugend

vom 10. bis 20. Jahre.

Vom Bundesrath genehmigt den 1. September 1876.



Zürich,

Druck von *Friedrich Schulthess.*

1876.

K. 4573.



Inhaltsverzeichniss.

Einleitung (Nro. 1—10)	Seite 1
----------------------------------	------------

I. Stufe.

(10. bis 12. Altersjahr.)

A. Ordnungsübungen. (Nro. 11—43.)

Artikel I. Bildung und Auflösung einer Reihe .	6
„ II. Richten einer Reihe	9
„ III. Oeffnen und Schliessen einer Reihe .	11
„ IV. Reihungen in einer Reihe	16
„ V. Schwenken einer Reihe	17
„ VI. Richtungsänderungen beim Marsch einer Flankenreihe	19
Schlussbemerkung	20

B. Freübungen. (Nro. 44—99.)

Artikel VII. Stellungen	21
„ VIII. Gangarten	23
„ IX. Armübungen	32
„ X. Rumpfübungen	36
„ XI. Beinübungen	37
„ XII. Hüpfübungen	39
„ XIII. Sprungübungen	40
„ XIV. Zusammengesetzte Uebungen .	41

C. Geräthübungen. (Nro. 100—109.)

Artikel XV. Uebungen im Springen über die Schnur	45
„ XVI. Uebungen an den Kletterstangen .	47
„ XVII. Uebungen am Stemmbalken . .	48

D. Spiele.

Artikel XVIII. Nro. 110	51
-----------------------------------	----

II. Stufe.

(13. bis 15. Altersjahr.)

A. Ordnungsübungen. (Nro. 111—123.)

		Seite
Artikel	I. Reihungen in einer Reihe	52
"	II. Schwenken einer Reihe	53
"	III. Formveränderungen des Reihenkörpers	58

B. Freiübungen. (Nro. 124—148.)

Artikel	IV. Marschübungen	61
"	V. Armübungen	64
"	VI. Rumpfübungen	65
"	VII. Beinübungen	66
"	VIII. Uebungen in abgeleiteten Stellungen	67
"	IX. Sprungübungen	68
"	X. Zusammengesetzte Uebungen	69

C. Geräthübungen. (Nro. 149—175.)

Artikel	XI. Stabübungen	72
"	XII. Uebungen im Springen über die Schnur	79
"	XIII. Uebungen am schräg gestellten Brett (Sturmbrett)	80
"	XIV. Uebungen im Klettern	81
"	XV. Uebungen am Stemmbalken	82

D. Spiele.

Artikel XVI.	Nro. 176	88
--------------	--------------------	----

III. Stufe.

(16. bis 19. Altersjahr.)

A. Freiübungen. (Nro. 178—189.)

Artikel	I. Marsch- und Laufübungen	89
"	II. Uebungen in und aus abgeleiteten Stellungen	90
Artikel	III. Sprungübungen	93

B. Geräthübungen.

Artikel	IV. Nro. 190—208	93
---------	----------------------------	----

Einleitung.

Bei Entwerfung der vorliegenden Turnschule I musste der Stoff in einer solchen Weise beschränkt werden, dass derselbe an einer jeden Schule, auch solchen, an welchen der Einführung des Turnunterrichts möglichst viele Schwierigkeiten entgegenstehen, bewältigt werden kann. Desswegen enthält die Turnschule nur ein Minimum, das von einer jeden Schule absolvirt werden soll, und von einer jeden verlangt werden kann.

Es ist aber nicht ein Minimum in dem Sinne, als ob, wenn dasselbe durchgearbeitet worden, damit Alles, was nothwendig für das Turnen, geschehen sei, und als ob über dieses Minimum nicht hinausgegangen werden dürfe. Im Gegentheil, wo es die Verhältnisse irgendwie erlauben, soll dasselbe überschritten werden, soll eine Vermehrung der Ordnungs- und Freiübungen eintreten, sollen weitere Geräthe als die im Folgenden namhaft gemachten zur Anwendung kommen. In erster Linie ist alsdann eine Vorrichtung zur Ausbildung der Beugekraft der Arme, zur Vornahme von Hangübungen am

Platze, und ist als solche, als namentlich für die untern Stufen geeignet, die wagrechte Leiter zu empfehlen, die dann am Besten in zwei Exemplaren beschafft wird; für die obern Stufen wird eine schräge Leiter wesentliche Dienste leisten. Im Weitern sind als Geräthe zu Stemmübungen der Barren, zur Vornahme von Sprungübungen für die untere Stufe der Bock, für die obern Stufen der Sprungkasten anzuführen.

2 Die Turnübungen werden als Gemeinübungen betrieben, d. h. eine jede wird von Mehreren gleichzeitig ausgeführt. Die erforderliche Uebereinstimmung in den Bewegungen wird durch Befehle erreicht.

3 Ein jeder Befehl besteht aus zwei Theilen, dem Vorbereitungs- oder Ankündigungsbefehl, in welchem möglichst kurz, jedoch genau die Uebung, welche vorgenommen werden soll, bezeichnet wird, und dem Ausführungs- oder Vollziehungsbefehl, auf welchen hin die Bewegung unmittelbar beginnen soll. Letzterer ist mehrentheils ein einsilbiges Wort, welches kurz und kräftig ausgesprochen wird. Damit beide Theile von einander unterschieden werden können, macht man zwischen ihnen eine kleine Pause; sie dient zugleich den Schülern zur Vorbereitung auf die kommende Uebung. Die Befehle sind

deutlich zu ertheilen, nicht aber durch übermässige Anstrengung der Stimme. In manchen Fällen können sie durch Zeichen, wie Händeklatschen oder eine andere Handbewegung, ersetzt werden.

Der Befehl zum Antreten schliesst auch den 4 zur Annahme der Grundstellung in sich; will man hiezu besonders auffordern, oder will man die Schüler zu erhöhter Aufmerksamkeit veranlassen, bedient man sich des Befehles: **Achtung!** Zur Annahme einer bequemen Stellung befiehlt man ihnen: **Ruht!**

Ist eine Bewegung unrichtig vollzogen worden, so wird auf: „Erstellt Euch!“ wieder die Ausgangsstellung angenommen. 5

Die Anwendung des Stampfens bei den 6 Marschübungen hat den grossen Nachtheil, dass ein Gehen mit ungleich langen Schritten erzeugt wird, indem ein Schritt mit Stampfen meistens kleiner gemacht wird, als ein solcher ohne Stampfen. Nachtheilig wirkt dieses besonders beim ersten Schritt, der so wie so meistens kürzer genommen wird, als die übrigen. Es ist daher im Folgenden bei den Marschübungen von der Benutzung des Stampftrittes gänzlich abgesehen mit Ausnahme eines einzigen Falles, bei dem es sich darum handelt, dem Anfänger die Aneignung des

Rhythmus zu erleichtern, und es soll auch in allen andern Fällen das Stampfen unterbleiben.

- 7 Die Freiübungen sind auf die im Folgenden angegebenen Befehle in gleichmässiger Wiederholung fortzusetzen, bis sie durch „Halt“ unterbrochen werden, insofern nicht ihre Natur nur eine einmalige Ausführung verlangt; sollen jene auch nur ein Mal gemacht werden, so muss dies im Befehl gesagt werden; eine Abweichung hievon findet bei den Uebungen des Hüpfens und Springens statt.

Bei gewissen Uebungen ist indess auf längeres Verharren in den durch sie hervorgegerufenen Stellungen weitaus mehr Gewicht zu legen, als auf öfters wiederholte Ausführung derselben Bewegung.

- 8 Bei einer Anzahl von Freiübungen finden die Bewegungen nach verschiedenen Richtungen aufeinanderfolgend statt. Um Wiederholungen zu vermeiden, soll hier an einem Beispiele gezeigt werden, in welcher Weise solche Uebungen zu betreiben sind, und welche Manigfaltigkeit der Uebungsfälle sich ergibt.

Es erfolgt das Schreiten und Schliessen:

vorwärts	}	links
seitwärts		rechts
rückwärts		wechselbeinig

vor- und seitwärts	}	links rechts wechselbeinig links, dann rechts.
vor- und rückwärts		
seit- und rückwärts		
vor-, seit- und rückwärts		
vor-, rück- und seitwärts		
rück-, seit- und vorwärts		

Dass noch weitere Aenderungen in der Reihenfolge der Richtungen möglich sind, soll nur angedeutet werden.

Die Uebungen werden beim Unterricht nicht **9** in der Reihenfolge betrieben, wie sie nachstehend aufgeführt sind; man wird sie so wählen, dass während der dem Turnen eingeräumten Zeit der Körper möglichst allseitig in Anspruch genommen werde; man wird namentlich auch die verschiedenen Turngattungen gehörig mit einander wechseln lassen.

Die Erlernung einer Uebung darf nicht in **10** der Weise erstrebt werden, dass dieselbe in der nämlichen Stunde fortwährend wiederholt wird, bis eine zufriedenstellende Ausführung erzielt ist, sondern man wird in einer Reihe aufeinanderfolgenden Stunden immer wieder auf die Uebung zurückkommen, bis sich die gewünschte Darstellung ergibt. Das erst bezeichnete Verfahren würde nur dazu dienen, die Turnlust der Schüler abzuschwächen, ja zu zerstören.



I. Stufe.

(10. bis 12. Altersjahr.)



A. Ordnungsübungen.

I.

Bildung und Auflösung einer Reihe.

- 11** Als Grundform der Aufstellung Mehrerer ist die Frontreihe anzusehen. Sie wird gebildet auf den Befehl:

Auf eine Reihe — Angetreten!

indem die Schüler der Grösse nach sich nebeneinander ordnen (der Grösste als der Aeusserste nach rechts) entweder auf einem zum Voraus bezeichneten Platze oder aber auf einer Linie, welche sich nach dem Platze des Lehrers richtet, und etwa 8—10 Schritte vor demselben liegt.

Damit ein Jeder seinen Ort in der Reihe **12**
kennen lerne, wird befohlen :

Nummerirt Euch !

worauf der Aeusserste nach rechts hin die Zahl Eins, der Nächste die Zahl Zwei, der Folgende die Zahl Drei ausspricht u. s. w. und Jeder beim Nennen seiner Zahl den Kopf gegen den Nachbar zur Linken dreht.

Das Drehen des Kopfes, welches später auch zur Herstellung der Richtungen dient, darf von keiner Drehung der Schultern begleitet sein. Man wird gut thun, dasselbe besonders zu üben.

Kopfdrehen rechts (links) — Dreht! — Front!

Wird befohlen :

Zu Zweien (3, 4—10) nummerirt Euch !

13

so beginnt das Abzählen wie vorhin; derjenige aber, welcher auf Nro. 2 (3, 4—10) folgt, setzt dasselbe mit dem Aussprechen der Zahl 1 fort u. s. w. Es entsteht dadurch ein Reihen-
körper in Linie.

Die Aeussersten einer Reihe heissen die **14**
Führer derselben und sie werden bei einer Frontreihe unterschieden als Führer rechts (der Aeusserste nach rechts) und Führer links (Aeusserster nach links hin), oder rechter und linker Führer. Bei einer

Flankenreihe heisst der vorderste vorderer, der Letzte hinterer Führer.

- 15 Kommt es darauf an, eine Frontreihe möglichst schnell, ohne Berücksichtigung der frühern Einordnung der Einzelnen zu bilden, so wird befohlen:

Sammeln!

worauf sich Jeder so schnell als möglich auf den nächsten freien Platz in der Reihe verfügt.

- 16 Jeder hat sich seinen Platz in der Reihe genau zu merken, so dass letztere rasch wieder gebildet werden kann, wenn sie durch

Trett — Ab!

aufgelöst wurde. Bei der Wiederbildung der Reihe wird anfänglich die ursprüngliche Stellungslinie benutzt, dann aber eine beliebige, nach der Stellung des Lehrers sich richtende (Nro. 1) gewählt.

- 17 Die Umsetzung einer Frontreihe in eine Flankenreihe und umgekehrt erfolgt am einfachsten durch gleichzeitige Vierteldrehung Aller (Nro. 46) auf den Befehl:

Rechts (links) — Um! (oder Front!)

Letzterer wird nur in dem Falle ertheilt, wenn eine Flankenreihe in eine Frontreihe übergehen soll, welche dem Befehlenden in Front gegenübersteht.

II.

Richten einer Reihe.

Eine Frontreihe ist gerichtet, wenn die Schul- 18
tern (Breitenachsen, in gleicher Höhe gedacht)
Aller in einer geraden Linie liegen, eine Flan-
kenreihe, wenn dies bezüglich der Tiefenachsen
der Fall ist.

Die Bildung einer gerichteten Flankenreihe 19
wird von den Schülern bald erlernt; lässt man
sie alsdann eine Vierteldrehung auf demselben
Fusse machen, so entsteht eine gerichtete Front-
reihe. Hat ein Jeder in dieser gehörige Stel-
lung, so sieht er, falls er den Kopf z. B. nach
rechts dreht, mit dem rechten Auge seinen
Nachbar zur Rechten und der Blick des linken
Auges streift gerade noch die vordern Leibes-
seiten der übrigen weiter nach rechts Stehen-
den. Je nachdem das linke Auge diese Letztern
nicht bemerkt oder mehr von ihnen erkennt,
steht der Betreffende zu weit zurück oder zu
weit vor und hat, um in die genaue Richtung
zu gelangen, entsprechend vor- oder zurück-
zutreten.

Das Richten wird in der Weise eingeübt, 20
dass der Lehrer, nachdem er einige Schüler
mehrere (2, 3) Schritte vor die bereits gebil-

dete Frontreihe in die verlangte Richtungslinie gestellt, befiehlt:

Einzeln rechts (links) — Richt Euch!

worauf Einer nach dem Andern auf besondere Aufforderung des Lehrers hin sich neben die schon Gerichteten begibt, den Kopf nach der bezeichneten Seite dreht, alsdann, nachdem er sich überzeugt, dass er sich richtig gestellt, den Kopf wieder in gewöhnliche Haltung bringt und ruhig stehen bleibt.

Man soll es vermeiden, über die Richtungslinie hinaus (vor) zu gehen, eher hinter ihr halten und dann mit kurzen Schritten in sie einrücken.

- 21** Hernach können auch Mehrere gleichzeitig zum Richten vorgerufen und es kann auch angeordnet werden, dass die Betreffenden je nach einer bestimmten Schrittzahl an Ort in die Richtungslinie vorrücken. Die Befehle für diese Uebungen sind:

Zu Zweien (3, 4) rechts (links) — Richt Euch!

Je nach 4 (6) Schritten Einzeln (Zu Zweien, 3, 4) rechts (links) — Richt Euch!

- 22** Sollen Alle die Richtung gleichzeitig vornehmen, so ergeht der Befehl:

Rechts (links) — Richt Euch!

Wurde die Richtungslinie nicht wie oben festgestellt, so ist sie durch die Stellung des

Führers der im Befehl genannten Richtung und seiner Nachbarn bestimmt.

Am schnellsten wird die Richtung nach der Mitte einer Reihe vollzogen auf den Befehl: 23

Auf die Mitte — Richt Euch!

Die rechte Hälfte der Reihe hat sich dann durch Drehen des Kopfes nach links, die linke Hälfte durch Drehen nach rechts von ihrer genauen Einordnung zu überzeugen.

III.

Öffnen und Schliessen einer Reihe.

In einer Frontreihe hat der Einzelne eine solche Stellung zu nehmen, dass er von seinen Nachbarn in keiner Weise belästigt oder gedrängt, an Vor- oder Rückwärtsbewegung seiner Arme verhindert wird; es soll sich daher zwischen zwei Nebeneinanderstehenden eine kleine Lücke von 2, höchstens 3 Centimetern zeigen. Alsdann ist die Reihe eine geschlossene. 24

Der Befehl zum Richten schliesst im Allgemeinen auch denjenigen zur Bildung der geschlossenen Reihe in sich. Wird Letzteres nicht beabsichtigt, so muss dies ausdrücklich gesagt werden, insofern es sich nicht aus der Natur der vorhergegangenen oder folgenden Übungen als selbstverständlich ergibt.

Eine geschlossene Flankenreihe entsteht aus einer geschlossenen Frontreihe durch eine Vierteldrehung Aller; eine solche weist also zwischen je zwei Nachbarn grössere Lücken auf, etwa von der Länge der Tiefenachse. Die Schüler müssen gewöhnt werden, diese Entfernung sich einzuprägen und sie genau einzuhalten.

Eine Reihe öffnet sich, wenn die sie Bildenden eine solche Stellung nehmen, dass die zwischen je Zweien vorhandenen Abstände vergrössert werden; der entgegengesetzte Vorgang heisst Schliessen der Reihe.

- 25 Eine Frontreihe öffnet sich nach links und schliesst sich nach rechts, wenn jeweils der rechte Führer stehen bleibt; beim vorwärts Schliessen einer Flankenreihe verbleibt der vordere Führer an seinem Platze. Erfolgt das Oeffnen einer Frontreihe von der Mitte aus, so bewegt sich die eine Hälfte nach rechts, die andere nach links; weist die Reihe eine ungerade Zahl der sie Bildenden auf, so hat der Mittlere auf seinem Platze zu verharren.

26 **Abstand nach links (rechts) — Marsch!**

Alle, mit Ausnahme des rechten (linken) Führers, bewegen sich, sobald es ihnen möglich wird, so lange seitwärts, bis die Finger-

spitzen der in Seithehalte gebrachten Arme je um 1 bis 2 Centimeter von einander entfernt sind, machen hierauf Halt, und nehmen Grundstellung an.

Soll der Abstand nur etwa eine Armlänge betragen, so befiehlt man:

Abstand nach links (rechts), Hände — An!

Man verfährt ganz entsprechend, wie vorhin, mit dem Unterschiede, dass die Hände an die Hüften gebracht werden, statt dass man die Arme hebt.

Nach links (rechts) 1 (2, 3) Schritt Abstand mit 27 Seitwärtsgehen — Marsch!

Ergeht dieser Befehl an eine Viererreihe, so tritt auf Marsch der Vierte an; nach 1 (2, 3) Schritt folgt ihm der Dritte, nach 1 (2, 3) weiteren Schritt der Zweite, und dann machen Alle mit einander Halt; sie haben also beziehungsweise 3 (6, 9), 2 (4, 6), 1 (2, 3) Schritte zu machen.

Sollen bei einer bereits geöffneten Reihe die Abstände vergrößert werden, so treten Alle gleichzeitig an, führen die zu Erlangung des Abstandes erforderliche Schrittzahl aus und machen gleichzeitig Halt.

Nach links (rechts) 1 (2, 3) Schritt Abstand mit 28 Vorwärtsgehen — Marsch!

Alle, mit Ausnahme des rechten (linken) Führers, führen einen Seitschritt links (rechts)

mit Vierteldrehung links (rechts) aus, gehen vorwärts und machen nach Gewinnung des gebotenen Abstandes Halt und Front wie der an Ort gebliebene Führer. — Für den vorhin angenommenen Fall hat ein Jeder auch die dort angegebene Schrittzahl auszuführen, was jedoch in der Hälfte der für jene Uebung erforderlichen Zeit geschieht.

29 Nach rechts (links) schliesst Euch — Marsch!

Nach rechts (links) schliesst Euch auf 1 (2) Schritt Abstand — Marsch!

Es wird von Allen zugleich rechts (links) angetreten und gleichzeitig rechts (links) gedreht, vorwärts gegangen, bis die Reihe in der verlangten Weise geschlossen ist, und mit dem Anhalten die Frontstellung des an Ort gebliebenen Führers angenommen.

Soll das Schliessen mit Seitwärtsgehen erfolgen, so muss dies im Vorbereitungsbefehl gesagt werden.

30 Für die Uebungen des Oeffnens von der Mitte aus und des Schliessens nach derselben sind nach dem Vorigen die Befehle leicht zu bilden. Beim Oeffnen setzen sich die von der Mitte aus gleich weit Entfernten immer gleichzeitig in Bewegung, falls dies nicht Alle zugleich thun können.

31 *Uebungen einer Flankenreihe:*

Vorwärts 1 (2, 3) Schritt Abstand — Marsch!

Es können Alle gleichzeitig antreten — der

hintere Führer bleibt stehen — sie gehen vorwärts und halten nach Ausführung der erforderlichen Schrittzahl. Der Vorderste einer Viererreihe hat 3 (6, 9), der Nächste 2 (4, 6), der Dritte 1 (2, 3) Schritte zu machen. Zweckmässiger ist es aber, wenn sich Einer nach dem Andern in Bewegung setzt, der Vorderste auf „Marsch“; nachdem er den gebotenen Abstand vom Zweiten erlangt, dieser Zweite u. s. f.

Das Schliessen erfolgt auf:

Schliesst Euch — Marsch!

wobei namentlich darauf zu halten ist, dass die Stellung keine gedrängte werde.

Das Oeffnen einer Frontreihe, verbunden mit **32** einer Umwandlung in eine Schrägreihe, lässt sich sehr einfach bewerkstelligen. Wird befohlen:

Links (rechts) in Staffel — Marsch!

so bleibt der rechte (linke) Führer stehen, sein Nachbar macht 2, der Folgende 4, der Vierte 6 Schritte etc. gerade vorwärts und dann Halt. — Soll ein anderer Abstand genommen werden, wird dies besonders angeordnet.

Auf diese Weise wird eine Linie von Frontreihen am einfachsten völlig geöffnet, und erlangt man am schnellsten eine zur Vornahme von Freiübungen sehr geeignete Aufstellung.

Zur Wiederherstellung der Frontreihe befiehlt man:

Vorwärts schliesst Euch — Marsch!

Durch Vorwärtsgehen erfolgt ein Nebenreihen neben den vorn befindlichen Führer.

IV.

Reihungen in einer Reihe.

- 33** Neben-, Vor- und Hinterreihen bestehen darin, dass die eine Reihe Bildenden sich neben, vor und hinter einem bestimmten Einzelnen zu einer Reihe ordnen und zwar ist unter diesem bei den folgenden Uebungen stets ein Führer verstanden.

Bei einer Flankenreihe soll nur das Nebenreihen, bei einer Frontreihe nur das Vor- und Hinterreihen zur Darstellung kommen.

- 34** Links (rechts) Nebenreihen in einer Flankenreihe will sagen, es haben sich Alle (der vordere Führer ausgenommen) in eine Reihe links (rechts) neben den vordern Führer zu stellen.

Links (rechts) Nebenreihen — Marsch!

- 35** Je nachdem in einer Frontreihe die Reihung vor hinter) dem rechten oder linken Führer stattfinden soll, wird dieselbe als Rechts oder Links Vor- (Hinter-) reihen bezeichnet.

Links (rechts) Hinter- (Vor-) reihen — Marsch!

Die Zahl der zu einer Reihung nöthigen 36 Schritte ist immer gleich der Zahl der die Reihe Bildenden. Eine Zweierreihe braucht also zu einer Reihung 2, eine Viererreihe 4 Schritte (der letzte ist ein Nachschritt).

Man tritt immer mit dem mit der Richtung, nach welcher man sich zu bewegen hat, gleichnamigen Bein an, verbindet, wenn mehrere Schritte zu machen sind, wenn nöthig, den ersten mit einer solchen Drehung, dass die übrigen mit Vorwärtsgehen gemacht werden, und führt mit dem letzten nach Umständen wieder eine Drehung aus, damit Alle die gleiche Stellung erhalten, wie der an Ort gebliebene Führer. Der Nächste an diesem Führer gelangt durch einen Schrägschritt in seine neue Stellung.

V.

Schwenken einer Reihe.

Darunter versteht man das Drehen einer 37 Reihe, welche man sich gleichsam als einen einzigen festen Körper denkt. Man hat sich also vorzustellen, die Einzelnen seien durchaus fest mit einander verbunden, so dass sich weder Einer ohne den Andern drehen, noch Einer dem Andern nähern, oder von ihm sich entfernen kann.

Die Drehungen, welche vorgenommen werden sollen, erfolgen um eine in einem Führer gedachte Achse, schlechthin um einen Führer, der an Ort bleibt, stets nur mit Vorwärtsgehen. Die Einzelnen bewegen sich auf Kreisbogen, deren Radien um so grösser werden, je weiter die sie Durchschreitenden vom Führer, um den geschwenkt wird, entfernt sind. Da diese Bogen mit der gleichen Zahl von Schritten zurückgelegt werden müssen, so fallen die Schritte für die Einzelnen ungleich lang aus; je weiter Einer vom Führer entfernt ist, desto grössere Schritte hat er zu machen.

- 38** Es wird rechts oder links geschwenkt, je nachdem die Drehung um den rechten oder linken Führer erfolgt.

Die Viertelschwenkung, welche hier nur in Frage kommt, wird ausgeführt auf den Befehl:

Rechts (links) schwenkt — Marsch!

und zwar von einer Viererreihe in 4 Schritten, welche der rechte (linke) Führer an Ort zu machen hat.

- 39** Will man das Schwenken im Marsch vornehmen lassen, so wird der Führer, um welchen dasselbe geschieht, die erforderliche Schrittzahl an Ort ausführen, worauf alle mit ursprünglicher Schrittlänge in der neuen Richtung vorwärts weiter gehen.

Um den Einzelnen einer Reihe eine äusser- 40
lich festere Verbindung zu ertheilen, also die
Einübung des Schwenkens zu erleichtern, lässt
man sie sich gegenseitig anfassen durch den
Befehl:

Hände zur Kette — an!

Jeder hebt seine Arme seitwärts in schräge
Lage, — Hände nach unten — so dass sie
sich nicht kreuzen, und fasst die den seinigen
begegnenden Hände, mit seiner rechten (linken)
die linke (rechte) Hand des zweiten rechts
(links) von ihm Stehenden.

Die Verkettung wird aufgehoben auf den
Befehl:

Hände — los!

VI.

Richtungsveränderungen beim Marsch einer Flankenreihe.

Wird einer Flankenreihe befohlen:

41

Führer links (rechts) um — Marsch!

so dreht sich der vordere Führer links (rechts)
um und geht sofort in der jetzigen Richtung,
die also zur frühern Marschrichtung recht-
winklig ist, weiter. Sobald der Zweite (und
jeder Folgende) an der Stelle angelangt ist,
auf welcher sich der Führer gedreht hat,

vollzieht er die nämliche Drehung und folgt dem Führer resp. dem Vorangehenden.

42 Wird dagegen geboten :

Gegenzug links (rechts) — Marsch !

so vollzieht der Führer ohne Verkürzung der Schritte, in einem kleinen Halbkreise sich bewegend, eine halbe Drehung links (rechts) und geht in der neuen Richtung, die der frühern genau entgegengesetzt ist, weiter. Jeder der Uebrigen, an die Stelle gelangt, auf welcher der Führer die Drehung begonnen, beobachtet das Gleiche wie dieser und folgt dem Vorangehenden.

Schlussbemerkung.

43 Die Zahl der eine Reihe Bildenden soll für die Uebungen des Oeffnens und Schliessens, der Reihungen und des Schwenkens 4 nicht übersteigen, und man wird den Uebungen mit Viererreihen diejenigen mit Zweier- und Dreierreihen vorhergehen lassen. Eine Schülerabtheilung wird alsdann einen Reihenkörper bilden, dessen Form durch die Thätigkeiten der einzelnen Reihen Veränderungen erfährt, bald diejenige einer Linie, bald die einer Säule (Kolonne) wird.

B. Freiübungen.

VII.

Stellungen.

Grundstellung heisst die naturgemässe Stellung, die als Ausgangsstellung für sämtliche Körperübungen zu betrachten ist. In derselben sollen die Absätze geschlossen, auf gleicher Linie (parallel zur Breitenachse), die Fussspitzen gleichmässig, jedoch nicht zu stark nach Aussen gedreht sein. Beine gerade, Oberkörper aufrecht, Schultern zurück, Arme ungezwungen an den Seiten des Körpers herabhängend, Finger an einander geschlossen, leicht gebogen innere Handflächen dem Körper zugekehrt Kopf aufrecht, Blick vorwärts gerichtet. Das Gewicht des Körpers soll möglichst auf dem vordern Theil der Füße ruhen. 44

Kommt die Stellung eines Einzelnen zum Befehlenden, also z. B. des Schülers zum Lehrer in Betracht, so ist dieselbe Frontstellung, wenn Beide sich die vordere Leibesseite zuwenden, oder Flankenstellung, wenn der Eine dem Andern eine schmale Leibesseite zukehrt. 45

- 46 Der Wechsel der Stellungen geschieht durch eine Vierteldrehung auf den Befehl:

Rechts (links) — um !

Die Drehung wird je auf dem mit ihr gleichnamigen Fuss vollzogen und zwar auf dessen Ferse, indem die Fussspitze erhoben wird. Zugleich drückt der andere Fuss bei erhobener Ferse mit der Spitze kräftig gegen den Boden, um die Drehung zu befördern und wird nach deren Beendigung neben den andern zur Grundstellung gebracht.

- 47 Die Frontstellung wird in die entgegengesetzte verwandelt, in welcher der Schüler dem Lehrer den Rücken zukehrt, falls er ihm vorher in Front gegenübergestanden, — militärisch „Front rückwärts“ — durch eine halbe Drehung auf den Befehl:

Rechts um (links um) — Kehrt !

Die Ausführung ist ganz derjenigen einer Vierteldrehung entsprechend.

- 48 Eine Schrittstellung wird angenommen, wenn ein Bein in irgend einer Richtung sich vom andern entfernt und der Fuss, um die Länge eines gewöhnlichen Schrittes vom andern entfernt, mit Ferse und Spitze möglichst gleichzeitig auf den Boden gestellt wird. Die rückgängige Bewegung heisst Schliessen.

Zur Annahme einer Schrittstellung wird be- 49
fohlen :

Vor- (Seit-, Rück-) **schrift links** (rechts) — **Schrift!**
und für die Rückkehr zur Grundstellung :

Grundstellung — **Schliesst!**

Man lasse die Vorschriftstellung häufig in der Weise annehmen, dass das Gewicht des Körpers hauptsächlich auf das schreitende Bein verlegt, der an Ort bleibende Fuss zum Zehenstand erhoben wird.

Der fortgesetzte Wechsel von Grund- und 50
Schriftstellungen erfolgt auf Befehle wie :

Schreiten und Schliessen links (rechts, wechselbeinig) **vorwärts** (vor- und seitwärts; vor-, seit- und rückwärts etc.) — **Marsch!**

Wechsel von Vor- und Rückschriftstellung links (rechts) — **Marsch!**

Bei diesen Uebungen ist ganz besonders darauf zu achten, dass der Körper aufrecht bleibe, in den Stellungen sein Gewicht, insofern es nicht speziell anders verlangt wird, von beiden Beinen gleichmässig getragen werde, und diese beim Schreiten sich nicht beugen.

VIII.

Gangarten.

Als Vorübung zum Taktgehen lässt 51
man die Schüler, um sie an die gleichzeitige

Bewegung des nämlichen Beines zu gewöhnen, einen Stampftritt ausführen auf den Befehl:

Links (rechts) Stampfen — Stampft!

Ein Jeder entfernt durch ein mässiges Beugen des Beines den Fuss 6—8 Centimeter vom Boden und stellt ihn sofort durch kräftiges Strecken des Beines auf die ursprüngliche Stelle nieder.

Alsdann wird gefordert, dass dem Stampfen mit dem einen Fuss sofort ein Stampfen des andern folge, und daher befohlen:

Ein Mal links und rechts Stampfen — Stampft!

Ist hierin Uebereinstimmung erzielt, so lässt man das abwechselnde (wechselbeinige) Stampfen 2, 3, 4 etc. Mal wiederholen, endlich fortgesetzt ausführen. Befehle:

2 (3, 4) Mal links und rechts Stampfen — Stampft!

Fortgesetzt links und rechts Stampfen — Stampft!

oder statt des letztern:

Stampfen an Ort — Marsch!

52 In kurzer Zeit wird man es dahin bringen, dass Alle in Schritt und Takt sich bewegen, d. h. gleichzeitig denselben Fuss auf den Boden setzen und für jede Bewegung die nämliche Zeit brauchen, welche der Lehrer durch Zählen oder durch Rufen: Links! Rechts! bestimmt. Auf Links! soll der linke, auf Rechts! der rechte Fuss niedergesetzt wer-

den. Nach und nach lässt man die Schritte weniger, endlich nicht mehr betonen, und darf dann füglich das Taktgehen vorwärts einüben.

Man setzt die Reihe, wenn es die Räumlichkeit gestattet, anfänglich als Frontreihe, sonst aber als Flankenreihe durch den Befehl:

Vorwärts — Marsch!

in der Richtung vorwärts in Bewegung, wobei ein Jeder links antritt d. h. den ersten Schritt mit dem linken Bein macht. Auf „Vorwärts“ wird das Gewicht des Körpers möglichst nach vorn, gleichmässig auf beide Fussspitzen verlegt. Es muss ganz besonders darauf gedrungen werden, dass der erste Schritt so lang ausfalle, wie alle nachfolgenden. Dabei darf der Fuss nicht zu weit gehoben, es darf also nicht gespreizt werden. Ueber das Niederstellen der Füße siehe Nro. 48.

Der Lehrer wird, wenn nöthig, die Geschwindigkeit des Ganges durch Zählen oder auf eine andere leicht wahrnehmbare Art reguliren, zur Erlangung des Schrittes, wenn er verloren gegangen sein sollte, durch Rufen Links! Rechts! auffordern.

Hier sei gleich als allgemeine Regel bemerkt, dass das Antreten bei irgend einer Gangart oder beim Laufen stets links erfolgt, wenn es nicht ausdrücklich im Befehl anders verlangt wird.

53 Bei zunehmender Sicherheit im Taktgehen lässt man, um diese zu erproben und um den Schüler nach und nach zu gewöhnen, während des Gehens seine Aufmerksamkeit noch auf Weiteres richten, sie gleichsam theilen zu lernen, während des Marsches ganz einfache Armübungen ausführen. Bald werden die Hände an die Hüften gebracht, bald kehren die Arme zum Abhang zurück, bald werden diese hinter dem Körper verschränkt — das Gehen mit dieser Haltung ist sehr zu empfehlen — oder es wird Händeklatschen angeordnet.

54 Dass der Schüler beim Gehen stets eine gute Körperhaltung beobachten und von Seite des Lehrers, wo immer nöthig, die Annahme einer solchen gefordert werden muss, ist wohl selbstverständlich.

55 Es muss darnach gestrebt werden, dass die Reihe während des Gehens nach und nach immer weniger und kleinere Lücken aufweise, und es soll dieselbe sich endlich bewegen können, ohne dass ihre anfängliche, geschlossene Form irgendwie sich ändert.

56 Als Vorbereitung für das Laufen soll das Gehen auf den Fussspitzen vorgenommen werden; es wird befohlen:

Zehengang — Marsch!

und zum Uebergang in die vorige Art der Bewegung:

Gewöhnlicher Gang — Marsch!

Zur Unterbrechung des Gehens wird befohlen: **57**
Abtheilung — Halt!

Es soll nur der Schritt, den man gerade noch machen will, ausgeführt und dann das zurückgestellte Bein rasch an das andere angeschlossen werden.

Bei einiger Uebung wird der Vorbereitungsbefehl nicht einmal nöthig sein.

Beim Gehen an Ort, ausgeführt auf den **58**
Befehl:

An Ort — Marsch!

werden die gestreckten Beine wie zum Gehen vorwärts abwechselnd vor- und sofort zur Grundstellung zurückgebracht.

Sollen Gehen an Ort und Gehen vorwärts **59**
miteinander abwechseln, so geschieht dies durch die Befehle:

Vorwärts — Marsch!

An Ort — Marsch!

Es tritt der Wechsel aber auch nach einer von vorneherein zu bestimmenden Schrittzahl ein. Alsdann lautet der Befehl:

4 (6, 8) Schritte vorwärts und 4 (6, 8) Schritte an Ort — Marsch!

Es muss besonders darauf gehalten werden, dass beim Vorwärtsgehen der erste Schritt in richtiger Länge gemacht werde, der erste von den Schritten an Ort nur ein Nachschritt zur Grundstellung sei.

- 60 In der Richtung seitwärts erfolgt das Gehen in der Weise, dass nachdem das eine Bein einen Schritt gemacht, das andere an dasselbe angeschlossen wird. Eine Drehung des Oberkörpers oder der Füße darf nicht stattfinden.

Seitwärts links (rechts) — Marsch!

Die Bewegungen der Beine werden gewöhnlich in gleichen Zeiten ausgeführt; es kann aber auch die zweite, das Nachstellen, rascher verlangt werden, als die erste.

- 61 Lässt man auf einen Vorschnitt des einen Beines ein Nachstellen des andern zur Grundstellung und hierauf nochmals einen Vorschnitt des erstern folgen, so nennt man die Verbindung dieser drei Bewegungen einen Schrittwechsel. Er ist ein solcher links oder rechts, je nachdem links oder rechts angetreten wird. Der nachstellende Fuss muss jedesmal genau zur Grundstellung gebracht werden.

Durch Aneinanderreihung von Schrittwechseln links und rechts entsteht der Schrittwechselgang.

Erst lässt man einen Schrittwechsel aus 62 Grundstellung ausführen, indem man befiehlt:

Schrittwechsel links (rechts) — Marsch!

hernach aus Schrittstellung; sodann zwei aufeinanderfolgend durch den Befehl:

2 Schrittwechsel links und rechts — Marsch!

dann steigert man die Zahl, und wird so leicht zur Darstellung des Schrittwechselganges gelangen.

Die drei Bewegungen eines Schrittwechsels erfolgen anfänglich in gleichen Zeiten, später dagegen so, dass ein Schrittwechsel nur die Zeit wie zwei gewöhnliche Schritte beansprucht.

Haben bei einer im Marsch befindlichen 63 Abtheilung Einzelne den Schritt verloren, d. h. schreiten dieselben mit dem linken Bein, während die Uebrigen gleichzeitig das rechte vorbringen, so wird derselbe durch Ausführung eines Schrittwechsels, sei dieser links oder rechts, wieder erlangt. Man hat alsdann den Schritt gewechselt.

Zur Einübung des Schrittwechsels lasse man 64 auf einen Schrittwechsel eine Anzahl gewöhnlicher Schritte folgen, befehle:

Schrittwechsel links (rechts) und 3 (5, 7, 1) gewöhnliche Schritte — Marsch!

Schrittwechsel und 4 (6, 2) gewöhnliche Schritte — Marsch!

Im ersten Falle wird zum Schrittwechseln

immer mit dem nämlichen, im letztern abwechselnd mit dem einen und andern Bein angetreten.

- 65 Nach diesen Uebungen wird man das Schrittwechseln während des Marsches fordern auf den Befehl:

Wechselt — Schritt!

und man muss dahin gelangen, dass ein Jeder dasselbe mit Sicherheit ausführe, auch wenn der Vollziehungsbefehl der Ankündigung unmittelbar folgt.

- 66 Die Fertigkeit des Einzelnen im Schrittwechseln wird geprüft, indem man demselben letztern Befehl allein ertheilt, oder indem man den Führer — die Führerreihe, falls eine Abtheilung als Säule, anfänglich am besten als Säule von Zweierreihen, sich bewegt, — den Schritt wechseln lässt und dann verlangt, es sollen die Uebrigen nach und nach dessen Schritt annehmen.

Der Lehrer wird ferner in einem beliebigen Augenblick, z. B. wenn die Schüler den linken (rechten) Fuss niedersetzen, den Befehl „Rechts!“ (Links!) geben und zusehen, ob nach 2—3 maliger Wiederholung desselben wirklich Alle den rechten (linken) Fuss niederstellen, also Alle den Schritt gewechselt haben.

- 67 Zu schnellen Ortsveränderungen dient das

Laufen, eigentlich ein wechselbeiniges Hüpfen. Es erfolgt, wie jede Uebung dieser Art, auf den Fussspitzen, auf den Befehl:

Laufschritt — Marsch!

Die Hände werden an die Hüften gebracht, oder die Arme werden nahezu rechtwinklig gebeugt, die Ellbogen thunlichst nach hinten gebracht und die Unterarme mit zu Fäusten geballten Händen leicht an den Körper angelegt. Der Mund soll möglichst geschlossen bleiben, es soll langsam, gleichmässig und tief geathmet werden.

Die Laufübungen, welche namentlich auch **68** für die Entwicklung und Kräftigung der Athmungsorgane ungemein wichtig sind, müssen vielfach, jedoch mit der grössten Vorsicht betrieben werden. Der Lehrer soll, so weit ihm immer möglich, sich von den Wirkungen derselben auf seine Schüler unterrichten, um unter den Letztern diejenigen ausscheiden zu können, deren Gesundheitsverhältnisse die Theilnahme an jenen Uebungen nicht gestatten. Im ersten Jahre darf die Zeit für ein ununterbrochenes Laufen höchstens 1—2 Minuten betragen und steigt von Jahr zu Jahr je um eine Minute.

Das Laufen soll mit dem Gehen in Wechsel **69** gebracht und es muss völlige Sicherheit beim

Uebergang von einer Bewegungsart in die andere erreicht werden. Es wird angeordnet:

10 (12) Schritte Gehen und 10 (12) Schritte Laufen — Marsch!

oder wenn die Schüler vorwärts gehen, wird befohlen:

Laufschritt — Marsch!

dann nach einiger Zeit:

Gewöhnlicher Gang — Marsch!

IX.

Armübungen.

70 Auf den Befehl:

Hände — an!

werden die Hände an die Hüften gebracht, die Daumen nach hinten, die übrigen vier Finger geschlossen nach vorn gerichtet, Schultern und Ellbogen zurück. Um die Arme zum Abhang, der gewöhnlichen Haltung derselben, zurückkehren zu lassen, wird angeordnet:

Hände ab!

71 Je nachdem man die gestreckten Arme in horizontaler Lage, also in Schulterhöhe, in die Richtung vorwärts oder seitwärts bringt, gelangen sie zur Vorhebbehalte oder Seithebbehalte. Die dem Abhang genau entgegengesetzte Lage heisst Hochhebbehalte.

In eine dieser Lagen werden die Arme gehoben, wenn die erforderliche Kraft eine gleichmässig wirkende ist, geschwungen dagegen, wenn dieselbe im ersten Augenblick der Bewegung am stärksten, somit ungleichmässig wirkt.

Arme vorwärts (seitwärts, rückwärts) — **Hebt!** 72

Arme vorwärts (seitwärts) **hoch** — **Hebt!**

Diese Befehle sind in der Weise zu verstehen, dass das Heben vorwärts (seitwärts) die Arme zur Vorheb- (Seitheb-) halte, das vorwärts (seitwärts) Hochheben in der Richtung vorwärts (seitwärts) zur Hochhebbhalte führt.

Rückwärts können die Arme nicht so hoch gehoben werden, wie nach den andern Richtungen.

Die Arme kehren zum Abhang zurück auf:

Arme — **Senkt!** oder

Arme vorwärts (seitwärts) — **Senkt!**

Das Armschwingen erfolgt im Allgemeinen 73 aus dem Abhang, in welchen die Arme aus jeder andern Lage, in der sie längere oder kürzere Zeit verbleiben, zurückkehren, wenn eine Uebung fortgesetzt gemacht, oder verschiedene Lagen auf einander folgend angenommen werden sollen.

Alsdann begreift ein einmaliges Schwingen

auch die rückgängige Bewegung in sich, durch welche die Arme die Ausgangslage annehmen.

Armschwingen vorwärts (vorwärts hoch, vorwärts und vorwärts hoch, vor- und seitwärts, vorwärts hoch und seitwärts hoch etc.) — **Schwingt!**

Mit dem Heben und Schwingen der Arme seitwärts zur Hochhehalte drehen sich dieselben auch um ihre Längsachse, so dass in letzterer Lage die innern Handflächen einander zugekehrt sind. Bei allen andern Uebungen erfolgt keine Drehung.

74 Das Schwingen zur Vor- (Seit-) und Hochhehalte wird jedoch auch so vorgenommen, dass die Arme aus einer dieser Lagen zur andern übergehen, ohne Rückkehr zum Abhang.

75 Beiläufig sei erwähnt, dass die vorgenannten Uebungen auch nur mit einem Arm — einarmig — dann auch abwechselnd mit dem einen und andern Arm — wechselarmig — betrieben werden können, dass beim Abschwingen die Richtung eine andere sein kann, als beim Aufschwingen.

76 Das Schwingen in wagrechter Ebene erzeugt einen Wechsel von Vor- und Seithehalte der Arme. Man bringt sie in eine dieser Lagen und befiehlt:

Armschwingen seit- und vorwärts (vor- und seitwärts) — **Schwingt!**

Das Vorschwingen kann in gekreuzter Lage der Arme endigen.

Werden im Abhang die Unterarme mit zu 77 Fäusten geballten Händen durch Beugen im Ellbogengelenk den Oberarmen möglichst genähert, so hat man die Lage zum Armstossen angenommen, welches nichts Anderes ist, als ein rasches, kräftiges Strecken der Arme nach irgend einer Richtung. Es kommen hiebei die Richtungen vor-, seit- und aufwärts in Betracht.

Zur Annahme der Haltung zum Stossen wird geboten :

Arme zum Stoss — An!

zum Aufgeben der Haltung :

Arme — Ab!

Die Uebungen des Stossens werden befohlen:

Armstossen vorwärts (vor- und seitwärts; vor-, seit- und aufwärts etc.) — **Stosst!**

Aus Vor- und Seithebhalte wird bei ruhig 78 bleibenden Oberarmen ein Beugen und Strecken im Ellbogengelenk ausgeführt, wobei die Hände zu Fäusten geschlossen sind. Beginnt das Beugen bei Kammlage der Hände — die innern Handflächen, beziehungsweise die geschlossenen Finger liegen oben —, so nähern sich die Unterarme den Oberarmen durch Bewegung aufwärts, dagegen durch Bewegung vorwärts, wenn jenes aus Seithebhalte bei

Ristlage — die Handrücken liegen oben — erfolgt.

Beugen und Strecken der Arme — Beugt! — Streckt!

Beugen des einen und Strecken des andern Armes — Beugt! — Streckt!

Letztere Uebung, nachdem ein Arm gebeugt worden.

X.

Rumpfübungen.

79 Rumpfbeugen findet statt, wenn der Oberkörper bei gestreckt bleibenden Beinen in eine Winkelhaltung zum Unterkörper gebracht wird; Strecken im Hüftgelenk bringt ihn zur aufrechten Stellung zurück. Es geschieht vorzüglich nach den drei Hauptrichtungen; in einer schrägen Richtung verbindet sich mit demselben eine Drehung des Oberkörpers um die Längsachse.

Rumpfbeugen vorwärts (rückwärts; seitwärts links, rechts) — **Beugt! — Streckt!**

Wechsel von Beughaltung vor- und rückwärts (seitwärts links und rechts) — **Beugt!**

Das Rumpfbeugen rückwärts soll mässig und mit Vorsicht geübt werden.

80 Drehen des aufrecht bleibenden Körpers um die Längsachse bei feststehenden — am geeignetsten bei geschlossenen Füßen — wird Rumpfdrehen genannt.

Rumpfdrehen links (rechts, links und rechts) —
Dreht! — Front!

Wechsel von Drehhaltung links und rechts —
Dreht!

XI.

Beinübungen.

Erheben zum Stand auf den Fussspitzen und **81**
 Verweilen in demselben wird verlangt durch
 den Befehl:

Zehenstand — Hebt!

Auf: Senkt! Rückkehr zur Grundstellung.
 Die unmittelbare Aufeinanderfolge beider Be-
 wegungen tritt ein, wenn befohlen wird:

Fusswippen — Wippt!

Wird ein Bein, völlig gestreckt, durch **82**
 schwunghaftes Heben nach einer Richtung vom
 andern entfernt und kehrt es alsdann ohne
 Weiteres in die ursprüngliche Haltung zurück,
 so hat dasselbe ein Spreizen ausgeführt. Der
 Fuss behält die Lage wie in Grundstellung,
 seine Spitze wird durch Strecken im Fuss-
 gelenk möglichst abwärts gedrückt. Es soll
 dabei auch das an Ort bleibende Bein — das
 Standbein — nicht gebogen werden.

Das Spreizen wird vorzüglich in den Rich-
 tungen vor-, seit- und rückwärts geübt; in
 ersterer soll das grösste Mass der Abweichung

des spreizenden Beines vom Standbein einen rechten Winkel betragen.

Spreizen links (rechts, wechselbeinig) **vorwärts** (vor- und seitwärts; vor-, seit- und rückwärts) — **Spreizt!**

- 83** Falls bei schwunghaftem Heben eines Beines ausser einem Beugen im Hüftgelenk auch ein solches im Kniegelenk eintritt und das Bein daun wieder zur Grundstellung gestreckt wird, wird die Uebung als **Knieheben** bezeichnet. Der Oberschenkel soll mindestens in wagrechte Lage gehoben werden und der Unterschenkel während seiner Bewegung nahezu vertikale Lage beibehalten. Fussspitzen in ursprünglicher Lage. Ruhiges Verhalten des Oberkörpers.

Knieheben links (rechts; wechselbeinig) — **Hebt!**

- 84** Kniebeugen tritt ein, wenn durch Beugen in sämtlichen Gelenken der Beine — am stärksten im Kniegelenk — der aufrecht verbleibende Oberkörper sich senkt. Die Kniee entfernen sich dabei von einander in der Richtung der Fussspitzen, die Fersen werden vom Boden erhoben. Durch Strecken wird wieder Grundstellung angenommen.

Beim gewöhnlichen Kniebeugen bilden Ober- und Unterschenkel annähernd einen rechten Winkel, beim tiefen Kniebeugen nähern sie sich so weit immer möglich, also schliesslich so, dass sie aufeinander zu liegen kommen.

Es muss ein ruhiges sicheres Verweilen in den Stellungen erreicht werden.

Kniebeugen (tiefes Kniebeugen) — **Beugt!** — **Streckt!**

Bevor Letzteres in einer Bewegung gemacht wird, lässt man es in 3, 2 Zeiten (Bewegungen) vollziehen — in letzterm Falle also wird man in der ersten Zeit zur gewöhnlichen, in der zweiten zur tiefen Kniebeugung gehen — analog das Strecken.

Man kann auch das Beugen in 3, 2 Zeiten, das Strecken in einer Zeit ausführen und umgekehrt.

Aufeinanderfolgendes Kniebeugen und -strecken heisst **Kniewippen**. 85

Kniewippen (tiefes, gewöhnliches und tiefes) — **Wippt!**

XII.

Hüpfübungen.

Durch kräftiges Strecken in den Fussgelenken und ganz mässiges, kaum merkliches Kniewippen wird der Körper vom Boden abgestossen, bleibt einen Augenblick von ihm entfernt und fällt dann wieder auf denselben zurück. Dieser Vorgang heisst **Hüpfen**. 86

Die Rückkehr auf den Boden, das Niederhüpfen, geschieht auf die Fussspitzen und ist

gleichfalls mit einem leichten Kniewippen verbunden.

Bei wiederholtem Hüpfen werden die Beugungen beim Niederhüpfen sofort für den folgenden Hupf verwendet, so dass nicht nach jedem Hupf Grundstellung angenommen wird, sondern erst wieder nach dem letzten.

Hüpfen an Ort (vorwärts; seitwärts links, rechts)
— **Hüpft!**

XIII.

Sprungübungen.

87 Springen unterscheidet sich vom Hüpfen lediglich durch das grössere Mass der dabei erforderlichen Beugungen und Streckungen, durch welche der Körper auch mit grösserer Kraft vom Boden abgestossen wird, sich daher weiter von demselben zu entfernen und grössere Ortsveränderungen auszuführen vermag. Natürlich bedarf es zu einem Sprunge auch einer längern Zeit als zu einem Hupfe.

Es ist auf aufrechte Körperhaltung, Strecken der Beine während des Fliegens d. h. während der Körper vom Boden entfernt ist, ganz besonders auf einen korrekten Niedersprung — nur auf die Fussspitzen mit gehörigem Kniebeugen — hinzuwirken.

Das Springen von Ort wird nur in der Rich-

tung vorwärts geübt; bei demselben ist ein etwelches Vorneigen des Oberkörpers beim Beginn der Bewegung nothwendig.

Sprung an Ort (vorwärts) — Sprung!

2 (3, 4) Sprünge an Ort — Sprung!

XIV.

Zusammengesetzte Uebungen.

Unter zusammengesetzten Uebungen sind **88** solche zu verstehen, bei welchen zwei oder mehrere Bewegungen gleichzeitig zur Ausführung kommen.

Zusammensetzungen, bei welchen zwei oder mehrere verschiedene Uebungen nach einander ausgeführt werden, heissen Uebungsreihen.

Auf dieser Stufe sind es vorzüglich Armübungen, welche mit andern in Verbindung gebracht werden. Indess kommen auch Zusammensetzungen von Schrittstellungen, sowie von Schreiten und Schliessen mit Drehungen, mit Kniebeugen des Standbeines, auch einige Uebungsreihen von Armübungen vor.

Mit Annahme einer Vorschriftstellung wird **89** eine Vierteldrehung, die nur nach einer Richtung möglich ist, vollzogen, wenn befohlen wird:

Vorschritt links (rechts) mit Vierteldrehung — Schritt!

der an Ort bleibende Fuss dreht sich auf der Spitze.

Die Rückkehr zur Grundstellung geschieht mit Drehung jeweils in entgegengesetztem Sinne.

Schreiten und Schliessen links (rechts, wechselbeinig) **vorwärts mit Vierteldrehung — Marsch!**

- 90** Das Beugen des Standbeines bei Annahme einer Schrittstellung geschieht in dem Masse, dass das Knie senkrecht über die Fussspitze zu liegen kommt. Der Oberkörper soll seine senkrechte Haltung nicht aufgeben.

Vor- (Seit-, Rück-) **schritt links** (rechts) **mit Kniebeugen rechts** (links) — **Schritt!**

Schreiten und Schliessen links (rechts, wechselbeinig) **vorwärts** (vor- und seitwärts; vor-, seit- und rückwärts etc.) **mit Kniewippen des Standbeines — Marsch!**

- 91** **Armschwingen vorwärts** (in irgend einer der in Nro. 73 und 76 angegebenen Arten) **im Gehen** (an Ort), **eine Armbewegung je mit dem ersten von 4 (3, 2) Schritten** (je mit dem 4ten [3ten, 2ten] Schritt) — **Marsch!**

Ganz entsprechend werden die Uebungen des Armstossens (Nro. 77), sowie des Beugens und Streckens der Arme (Nro. 78) mit Gehen verbunden und befohlen.

- 92** Mit jedem Schritt eine Armbewegung zusammenfallen lassen, macht die Uebungen auf die Dauer sehr anstrengend.

Die Armübungen verbindet man in der Weise **93** mit Schrittwechselgang, dass eine Armbewegung je mit einem bestimmten Tritt eines Schrittwechsels, etwa mit dem ersten, dritten erfolgt, oder dass mit 2 Tritten eines Schrittwechsels 2 Bewegungen zusammenfallen — Stossen beim ersten, Anziehen der Arme zum Stoss beim dritten Tritt. — Man lässt auch nur den Schrittwechsel links (rechts) mit einer Armübung, denjenigen rechts (links) ohne solche ausführen, oder ordnet an, dass auf eine Anzahl Schrittwechsel mit, eine Anzahl solcher ohne Armübung folgen.

Gehen soll auch mit Hüpfen in der Weise **94** verbunden werden, dass das Bein, welches einen Schritt gethan, durch ein leichtes Kniewippen den Körper vorwärts stösst, das andere, statt zu schreiten, niederhüpft — natürlich auf die Fussspitze — worauf das Erstere das Gehen fortsetzt.

Das Schritthüpfen kann so angeordnet werden, dass das Niederhüpfen stets auf den nämlichen, oder abwechselnd auf den einen und andern Fuss geschieht.

Schritthüpfen je nach 5 (4, 3, 2, 1) Schritten — Marsch!

Fusswippen }
Kniewippen } mit Armübungen.

95

Gewöhnlich wird man mit der ersten Bewe-

gung des Wippens eine Armbewegung, mit der zweiten Rückkehr der Arme in die Ausgangslage verbinden.

96 Rumpfdrehen links (rechts, wechselseitig) mit Armschwingen zu Vorhehalte, Hochhehalte, Vor- und Hochhehalte.

97 Wie Armübungen zu Uebungsreihen zusammensetzen sind, mögen folgende Beispiele zeigen.

Armstossen vorwärts und Armschwingen seit- und vorwärts. 1: Stossen vorwärts; 2: Schwingen seitwärts; 3: Schwingen vorwärts; 4: Anziehen zum Stoss.

Entsprechende Uebung, bei der mit Stossen seitwärts begonnen wird. Diese kann auch der vorigen angereicht werden.

Armstossen aufwärts, vorwärts ab- und Hochschwingen, Anziehen zum Stoss.

Arme vorwärts Hochschwingen, Beugen zur Stosslage, Stossen aufwärts und vorwärts Abschwingen.

Armschwingen seitwärts, Beugen bei Ristlage, Strecken und Schwingen zum Abhang.

98 **Sprung an Ort mit Vierteldrehung links (rechts) — Sprung!**

2 (3, 4) Sprünge an Ort mit Vierteldrehung links (rechts) — Sprung!

2 (4, 6) Sprünge an Ort mit Vierteldrehung links und rechts (rechts und links) — Sprung!

Vorübungen zum Weit- und Hochsprung:

In Vorschrittstellung links (rechts) Spreizen rechts (links) vorwärts — Spreizt!

Aus Vorschrittstellung links (rechts) Sprung vorwärts — Sprung!

Vorschritt links (rechts) und Sprung vorwärts — Marsch!

2 (3, 4) Schritte (Laufschritte) und Sprung vorwärts — Marsch!

C. Geräthübungen.

XV.

Uebungen im Springen über die Schnur.

Vorerst wird das Springen mit Absprung nur **100** eines Fusses geübt und es muss schliesslich — gegen Ende des ersten Jahres — gefordert werden, dass mit dem einen Fuss ebenso sicher abgesprungen werde, wie mit dem andern. Es kommt dabei die Höhe oder Weite des Sprunges gar nicht in Betracht, lediglich die sichere und gute Ausführung desselben, welche letztere besonders einen tadellosen Niedersprung verlangt.

Die Zahl der Schritte beim Angehen und Anlaufen, wie auch die Art des Antretens wird längere Zeit genau festgesetzt, dann aber for-

dere man nach und nach, dass mit einem bestimmten Fusse abgesprungen werde, wobei auch von einem bezeichneten Orte an gelaufen werden soll. Den Anlauf lasse man nicht zu lang nehmen.

Ist die erforderliche Sicherheit im Abspringen erreicht, dann verlange man ein bestimmtes Mass der Leistung, welches durch Stellung des Sprungbrettes und Lage der Schnur zu bezeichnen ist, beschäftige sich anfänglich mit dem Weitsprung, später mit dem Sprung in die Höhe. Man dringe darauf, dass nach dem Niedersprung nicht noch ein oder mehrere Schritte erfolgen, sondern dass auf der Stelle des Niedersprunges angehalten und auf derselben verblieben werden könne.

Weit- und Hochsprung sind auch aus dem Stand mit geschlossenen Absätzen, auch mit Vorhüpfen, zu üben.

101 Am Ende des zweiten Jahres werden gefordert:

Mit beliebigem Absprung ein Weitsprung von 200 C^m; mit 3 Schritten Anlauf und bestimmtem Absprung ein Sprung von 70 C^m, mit 3 Schritten Anlauf und beliebigem Absprung ein solcher von 80 C^m und mit geschlossenen Füßen ein solcher von 60 C^m Höhe.

Am Ende des dritten Jahres sollen obige Masse beziehungsweise um 20, und 5 C^m zugenommen haben.

XVI.

Uebungen an den Kletterstangen.

Sprung zum Beugehang (Hang mit gebogenen Armen, Ellbogen am Leib) mit Kletterschluss links (rechts, abwechselnd links und rechts). — Die Hände fassen die Stange etwa in Höhe der Stirn an. Kletterschluss links wird angenommen, wenn das linke Bein, vor der Stange, das rechte hinter der Stange kreuzt. 102

Aus Beugehang Niederspringen und sofort zu demselben zurückkehren ohne Wechsel des Schlusses, mit Wechsel des Schlusses.

Im Beugehang Wechsel des Schlusses.

Im Beugehang mit Kletterschluss Aufgeben des Griffes einer Hand und Wiederannahme desselben; wechselhandig.

Diese Uebungen sind sowol an den senkrechten als auch an den schrägen Stangen vorzunehmen, an letztern sollen ausserdem vorkommen:

Sprung zum Hang mit gestreckten Armen (Streckhang) an 1 und 2 Stangen.

Im Streckhang Knieheben.

Das Klettern erfolgt anfänglich mit nahezu gleichzeitigem Weitergreifen beider Hände, wobei nach und nach ein Umkreisen der Stange, Wechsel des Schlusses mit jedem Aufzuge ge- 103

fordert werden mag; später muss es mit Weitergreifen je nur einer Hand nach jedem Aufzuge — mit Uebergreifen — erlernt werden.

- 104** Ausserdem ist noch auf das Klettern im Hang an zwei Stangen mit Schluss an der einen durch Uebungen, welche sich den in Nro. 102 aufgezählten leicht nachbilden lassen, vorzubereiten und werden auch schon Versuche in dieser Kletterart gemacht.
- 105** Als zu erzielende Leistungen sind zu bezeichnen: Das Erklettern einer Stange von $5\frac{1}{2}$ Meter Höhe wenigstens zur Hälfte am Ende des ersten, der ganzen Höhe am Ende des zweiten Jahres. Während des dritten wird ein zweimaliges Erklettern der Stange angestrebt.

XVII.

Uebungen am Stemmbalken.

- 106** Aufsteigen und Herabsteigen mit vorangehendem linken (rechten) Fuss; bei allmähig höher gestelltem Balken mit Hülfe der stützenden Hände. Grund- und Schrittstellung im Seit- und Querstand auf dem Balken. Armschwingen, Armstossen in einer dieser Stellungen; mit Schreiten und Schliessen. Gehen seitwärts und vorwärts.
- 107** 1. Sprung zum Seitstütz (vorlings).

2. Aus Seitstütz mit Niederspringen zurück zum Seitstütz.

3. Sprung zum Schrägsitz zwischen den Pauschen mit Drehung links (rechts).

4. Aus Schrägsitz zwischen den Pauschen mit Niederspringen zurück zum gleichen Sitz.

5. Sprung zum Seitsitz zwischen den Pauschen mit halber Drehung.

6. Wechsel von Seitsitz und Reitsitz durch Spreizen seitwärts und umgekehrt durch Spreizen vorwärts.

7. Sprung zum Seitstütz mit Spreizen seitwärts links (rechts, abwechselnd links und rechts).

8. Sprung zum Reitsitz ausserhalb der linken (rechten) Pausche; Absitzen durch Spreizen vor- und rückwärts.

9. Sprung zum Reitsitz im Wechsel ausserhalb der einen und andern Pausche.

10. Aus Reitsitz ausserhalb einer Pausche mit Niederspringen zurück zum gleichen Sitz.

Stand in Bezug auf den Balken, Stütz und Sitz auf demselben werden als Seitstand, Seitstütz, Seitsitz bezeichnet, wenn dabei die Breitenachse des Körpers mit dem Balken parallel ist, dagegen als Querstand, Querstütz, Quersitz, wenn jene Achse rechtwinklig zum Balken liegt. 108

Der Reitsitz, ein Sitz auf dem Balken, wie

ihn ein Reiter zu Pferde hat, ist also ein Quersitz. Beim Schrägsitz ist die Breitenachse weder parallel noch rechtwinklig zum Balken, sondern nimmt eine Mittelrichtung an.

Im Seitsitz können die Beine geschlossen sein, oder es befindet sich je eines auf einer Seite des Balkens, man sitzt alsdann nur auf einem Beine. Im Schrägsitz sind die Beine geschlossen. Fussspitzen bei jeder Art des Sitzes abwärts gedrückt.

Im Seitstütz — vorlings, wenn sich der Balken vor dem Körper befindet — wird der Körper von den gestreckten Armen getragen; dieser ist dabei völlig gestreckt. Kopf aufrecht, Kreuz hohl, Fussspitzen nach unten gerichtet.

Erfolgt aus Stütz oder Sitz Rückkehr zu demselben mit Niederspringen, so wird nach dem Niedersprung nicht Grundstellung angenommen, sondern man benutzt das Strecken der Beine bei demselben, um den Körper sofort wieder auf den Balken gelangen zu lassen.

Bei Uebung 5 haben die Hände den anfänglichen Griff an den Pauschen aufzugeben.

Bei 7 folgt dem Sprung zum Seitstütz unmittelbar, also ohne Verweilen in demselben, der Niedersprung mit geschlossenen Absätzen.

Zu 8: Beim Absitzen durch Spreizen vorwärts stützen die Arme hinter, im andern Fall vor dem Körper auf den Balken. Mit dem

Niedersprung soll schliesslich auch wieder der ursprüngliche Seitstand angenommen werden können.

Zu 9: Aus Seitstand springt man zum Reitsitz ausserhalb der einen Pausche und kehrt zu erstem zurück. Hierauf nimmt man Reitsitz ausserhalb der andern Pausche an, dann wieder Seitstand.

Der Stemmbalken wird auch verwendet, um 109 die Schüler an das Ueberspringen fester Gegenstände zu gewöhnen; zu diesem Zwecke muss er anfänglich ganz niedrig gestellt werden und darf seine Höhe über dem Boden nur sehr allmählig zunehmen.

Er ist ferner ganz geeignet zu Sprüngen in die Tiefe, welche schon ein ziemliches Mass erreichen dürfen.

D. Spiele.

XVIII.

Katze und Maus. Fuchs aus dem Loch. Der 110 Kapitän. Den Dritten abschlagen. Schwarzer Mann. Schlaglauf. Seilkampf.

Die Beschreibungen finden sich in „Niggelers Turnschule“, in „Kloss: Das Turnen im Spiel für Knaben“.



II. Stufe.

(13. bis 15. Altersjahr.)



A. Ordnungsübungen.

I.

Reihungen in einer Reihe.

- 111** Die Reihungen der ersten Stufe werden während des Marsches ausgeführt. Der Führer, in Bezug auf welchen eine Reihung stattfindet, geht während derselben anfänglich an Ort, später verkürzt er nur den Schritt etwa um die Hälfte, endlich aber geht er im gewöhnlichen Schritt weiter, während die Uebrigen in den beiden letzten Fällen, je nach Umständen ihre Schritte zu verlängern (z. B. beim Nebenreihen in einer Flankenreihe) oder zu verkürzen haben (z. B. beim Hinterreihen in einer Frontreihe). Die Befehle sind die nämlichen wie in 34 u. 35.
- 112** Man lässt die verschiedenen Arten des Reihens auch mit einander abwechseln, so dass sie je nach einer bestimmten Schrittzahl auf einander folgen.

Links (rechts) **Nebenreihen** und **rechts** (links) **Hinterreihen** je nach 4 (5, 6) **Schritten an Ort** (vorwärts)
— **Marsch!**

II.

Schwenken einer Reihe.

Das Mass des Schwenkens soll auf dieser 113 Stufe ein grösseres werden, als auf der ersten; es soll bis zu einer ganzen Schwenkung, einer vollständigen Drehung um einen Führer wachsen.

Halbe (Dreiviertel; ganze) **Schwenkung rechts** (links)
— **Marsch!**

Eine ganze Schwenkung mit einer Viererreihe erfordert 16 Schritte.

Sind die Schwenkungen mit Verbleiben des 114 Führers an Ort eingeübt, so lässt man sie nach den gleichen Befehlen auch während des Marsches vollziehen, wobei die Vorschrift in Nr. 39 zu beobachten ist.

Für den Fall, dass Schwenkungen im Marsch 115 je nach gleichen Zeiten wiederkehren sollen, werden diese nach einer bestimmten Anzahl von Schritten bemessen. So wird angeordnet:

Rechts (links) schwenkt je	} an Ort (vorwärts)	
nach 4 (6) Schritten		} — Marsch!
Halbe Schwenkung rechts		
(links) je nach 8 (4) Schritten		

Während durch gleichzeitiges Schwenken der 116

einen Reihenkörper bildenden Reihen die Form, beziehungsweise die Marschrichtung desselben geändert wird, kann durch allmähliges Schwenken nur eine Aenderung in letzterer Beziehung erreicht werden. Einer Säule von Frontreihen wird befohlen:

Kolonne rechts (links) — Marsch!

Die vorderste Reihe wird alsdann eine Viertelschwenkung rechts (links) ausführen und dann in der neuen Richtung mit ursprünglicher Schrittlänge weiter gehen. Gelangt die zweite und jede folgende Reihe an die Stelle, auf der die erste geschwenkt, thut sie genau dasselbe und folgt der vorhergehenden.

Ganz ähnlich wird der Befehl ausgeführt: ¶

2 Mal Kolonne rechts (links) — Marsch!

Der Führer, um welchen eine Reihe schwenkt, geht dabei nicht an Ort, sondern wird die zur Schwenkung erforderliche Schrittzahl in einem kleinen Kreisbogen machen.

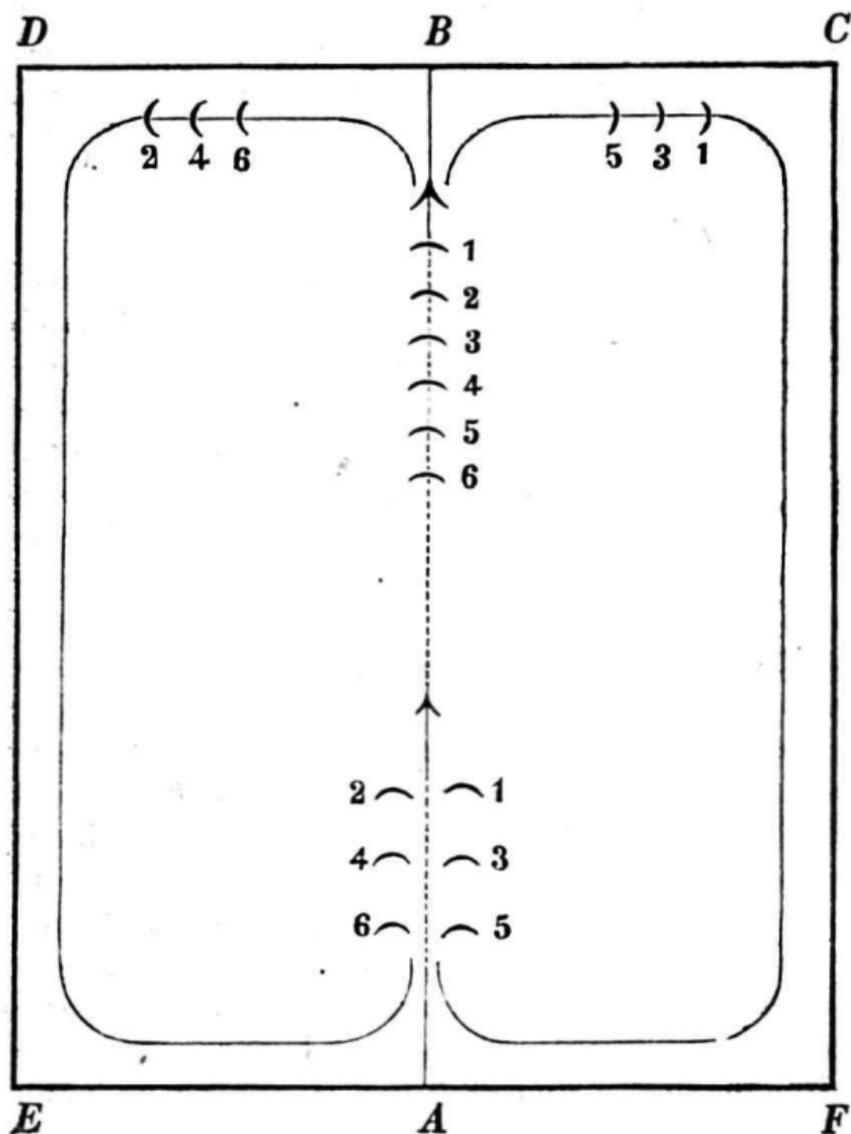
- 117 Führt eine Säule von Flankenreihen eine Richtungsänderung im Marsch aus, so haben dabei die Rotten zu schwenken. Hier soll besonders der Fall hervorgehoben werden, da eine Säule, in der die Reihen Abstand von einander haben, sich so bewegen soll, dass die einzuschlagende Richtung rechtwinklig zu der frühern ist, als ein Beispiel, da geöffnete (Reihen) Rotten

schwenken. Es geschieht nach demselben Befehl wie früher und ganz in analoger Weise, nur geht der Führer der vordersten Rotte, um welche diese schwenkt, nicht an Ort, sondern in der neuen Richtung mit verkürzten Schritten weiter, bis nach vollzogener Schwenkung der Befehl „Vorwärts“ Alle im ursprünglichen Schritte sich weiter bewegen heisst.

Die Bewegung nach „2 Mal Kolonne rechts“ 118 (links) — Gegenzug — findet namentlich auch Anwendung bei einer Ordnungsübung zusammengesetzter Art, welche sich ihrer Wohlgefälligkeit halber in turnerischen Kreisen überall Eingang verschafft und auch sehr geeignet ist, um bei turnerischen Anlässen eine Schülerschaar Aufstellung zu weitem Uebungen annehmen zu lassen. Diese wohl auch öfters schlechthin „Reigenaufmarsch“ genannte Uebung soll in Folgendem beschrieben werden:

Eine Flankenreihe durchziehe die Mitte eines rechteckigen Uebungsplatzes $CDEF$ von A nach B . Bei B angelangt, theilt sie sich so, dass die ungeraden Nummern von da nach C , die geraden von B nach D weiter gehen. Wenn sich die beiden Reihen, welche sich längs der Grenze des Uebungsraumes — der Umzugsbahn — bewegt haben, bei A begegnen, vereinigen sich 1 und 2, 3 und 4 etc. je zu einer Zweierreihe, die Säule der Zweierreihen zieht

von *A* nach *B*, dort schwenkt die erste rechts gegen *C* hin, die zweite links gegen *D* hin,



die dritte rechts, die vierte links u. s. w., und wenn jetzt diese beiden Säulen von Zweierreihen bei *A* zusammentreffen, wiederholen diese genau das Nämliche, was vorhin die Einzelnen. Je zwei Zweierreihen bilden eine Viererreihe — wenigstens dem Ansehen nach, eigentlich einen Reihenkörper — und die Säule der Viererreihen zieht wieder von *A* nach *B* und wiederholt dort dasselbe, was vorhin die Zweierreihen, so dass sich dann bei *A* Achterreihen bilden, welche durch die Mitte ziehen u. s. f. Die Viererreihen können aber bei *B* angelangt sich auch wieder in Zweierreihen trennen, welche zwei Mal Kolonne rechts oder links über *CF* und *DE* nach *A* hin ausführen. Bei der Begegnung schwenkt dann die erste Zweierreihe rechts, die zweite links, die dritte rechts, die vierte links etc. Dabei ordnen sich die Zweierreihen hinter einander, und bewegen sich als Säule durch die Mitte von *A* nach *B*. Dort lösen sich diese ebenfalls wieder auf und es entsteht schliesslich die ursprüngliche Ordnung.

Richtung und Abstände müssen während der Uebung genau eingehalten werden. Es sollen die Einzelnen, die Zweierreihen etc., die sich vereinigen sollen, auf einander genau ausgerichtet sein. In den Reihen der Einzelnen, den Säulen der Zweier-, der Viererreihen soll der

Abstand zwischen je zwei aufeinanderfolgenden beziehungsweise 1, 2, 4 Schritte betragen.

III.

Formveränderungen des Reihenkörpers.

- 119 Ein Reihenkörper ist die Vereinigung mehrerer Reihen zu einem Ganzen. Derselbe hat die Form der Linie, wenn hauptsächlich die Ausdehnung in die Länge hervortritt, also wenn Frontreihen neben oder Flankenreihen hinter einander stehen; dagegen die Form der Säule (Kolonne), wenn ausser der Länge noch die Ausdehnung der Tiefe nach gehörig augenfällig wird, also wenn Frontreihen hinter oder Flankenreihen neben einander sich befinden.
- 120 Will der Lehrer die Reihen nicht selber nummeriren, so befiehlt er bei einer Linie von Frontreihen:

Nummerirt die Reihen!

Alsdann tritt der Führer rechts der äussersten Reihe nach rechts hin mit Vorschrift rechts und Vierteldrehung links vor, setzt seine Reihe durch ein deutliches „Erste Reihe“ von ihrer Zahl in Kenntniss und nimmt dann seinen Platz wieder ein. Alsdann verfährt der Führer rechts der zweiten und derjenige einer jeden folgenden Reihe ganz analog.

Bei einem Reihenkörper bilden Diejenigen, 121
 welche in den verschiedenen Reihen die gleiche
 Stelle einnehmen, eine Rotte, also die sämt-
 lichen Nummern 1 die erste, alle Nummern 2
 die zweite Rotte etc. Die Zusammengehörig-
 keit der eine Rotte Bildenden tritt besonders
 wahrnehmbar bei der Säulengestalt des Reihenkörpers hervor. Bei einer Säule von Frontreihen stehen dieselben hinter-, bei einer solchen von Flankenreihen nebeneinander.

Der Lehrer prüft, ob die Schüler die Ordnungsbeziehungen der Reihen und Rotten richtig erfaßt haben, läßt sie angeben, welcher Reihe und welcher Rotte sie angehören oder fordert von einer bestimmten Reihe oder Rotte eine gewisse Thätigkeit, wie z. B. Heben des linken Arms vorwärts, beider Arme zur Hochhehalte u. s. f. Es muss dabei natürlich das Abzählen in den einzelnen Reihen vorher gegangen sein.

Die Reihen eines Reihenkörpers können sich 122
 eben so gut neben-, vor- und hinterreihen, wie die Einzelnen einer Reihe. Dabei nimmt eine Reihe beim Vor- und Hinterreihen von der andern einen Abstand gleich ihrer Länge. Eine Reihung wird bei zwei Reihen in eben so viel Schritten ausgeführt, als die Reihe Einzelne zählt; mit dem ersten Schritt erfolgt eine Drehung der Art, dass die Einzelnen ihre neuen Stellungen mit Vorwärtsgehen erreichen und

wo nöthig, wird auch mit dem letzten Schritt eine Drehung verbunden, damit die Reihe in der Frontstellung der an Ort gebliebenen anhält. Bei 3, 4 Reihen ist die Zahl der Schritte die doppelte, dreifache.

Die Befehle :

Reihen links (rechts) in Linie — Marsch!

Reihen links (rechts) in Linie neben die letzte — Marsch!

verwandeln eine Säule von Frontreihen in die Linie;

Reihen rechts (links) in Kolonne — Marsch!

Reihen rechts (links) vor in Kolonne — Marsch!
dagegen eine Linie von Frontreihen in die Säule.

Auf die beiden ersten Befehle findet also ein Nebenreihen, auf den dritten ein Hinterreihen, und auf den letzten ein Vorreihen der Reihen statt.

- 123** Sollen diese Uebungen im Gehen vorwärts vorgenommen werden, so hat die Reihe, in Bezug auf welche die Reihung stattfindet, ganz das Nämliche zu thun, was in Nro. 111 als dem Führer zukommend aufgeführt wurde. Beim Neben- und Vorreihen von mehr wie 2 Reihen wird zweckmässiger Weise statt des gewöhnlichen Ganges der Laufschrift angewendet; nach Vollzug der Reihung nehmen die Reihen den

Schritt derjenigen an, in Bezug auf welche eine Stellungsänderung der übrigen stattgefunden.

Die vorgenannten Uebungen werden erst mit Zweier-, dann mit Dreier- und Viererreihen dargestellt.

B. Freiübungen.

IV.

Marschübungen.

Um eine im Marsch befindliche Flankenreihe **124** in eine Frontreihe oder umgekehrt eine solche in eine Flankenreihe zu verwandeln, deren Marschrichtung rechtwinklig zur ursprünglichen ist, wird befohlen:

Rechts (links) um — Marsch!

Der Befehl wird mit dem Niederstellen des mit der Drehrichtung gleichnamigen Fusses oder unmittelbar nachher gegeben.

Soll die Marschrichtung die entgegengesetzte **125** werden, so wird befohlen:

Rechts (links) um kehrt — Marsch!

Das „Marsch“ wird mit dem Niederstellen des rechten (linken) Fusses ausgesprochen; der Schritt links (rechts) muss daher noch gemacht.

werden. In der Vorschrittstellung links (rechts) erfolgt die halbe Drehung, und hierauf wird mit dem zurückgestellten linken (rechten) Bein wieder angetreten.

Die halbe Drehung rechts soll auch mit 3 Schritten ausgeführt werden.

Soll nach vollzogener Drehung unmittelbar angehalten werden, befiehlt man:

Rechts (links) um kehrt — Halt!

- 126** Um eine Frontreihe im Marsch gerade aus zu üben, befiehlt ihr der Lehrer:

Vorwärts, Führer rechts (links) — Marsch!

Auf „Führer rechts (links)“ merkt sich dieser zwei Punkte in einer zur Reihe rechtwinkligen Linie und geht auf „Marsch“ genau in dieser Richtung vorwärts. Auf letztern Befehl treten auch alle Uebrigen an und suchen Richtung und Fühlung zu erhalten. Einem Druck von der Führerseite her soll man nachgeben, einem solchen von der entgegengesetzten aber widerstehen. Allfällige Fehler in Abstand und Richtung sollen allmähig ausgeglichen werden.

- 127** Soll eine Frontreihe in schräger Richtung vorwärts sich bewegen, so ergeht an sie der Befehl:

Zieht Euch rechts (links) — Marsch!

Auf letztern macht jeder Einzelne eine Achteldrehung rechts (links) — halbrechts (halblink)

um — und geht in der neuen Richtung gerade aus, wirft den Blick öfters auf die Schulterlinie der rechts (links) von ihm Befindlichen und bemisst den Schritt so, dass seine Schulter stets hinter derjenigen seines rechten (linken) Nachbarn bleibt. Alle sollen gleich lange Schritte machen und das nämliche Mass der Drehung beibehalten.

Als Vorübung lässt man erst die Stellung durch eine Achtdrehung annehmen durch den Befehl:

Halb rechts (links) — um!

Zur Erhaltung der gegenseitigen Stellung während des Gehens ist es sehr förderlich, die eine Hand auf die nach vorn gedrehte Schulter des Nachbarn zu legen.

Will man die Reihe wieder in der ursprünglichen Richtung vorwärts marschieren lassen, wird ihr befohlen: 128

Gradaus!

worauf Alle halblinks (halbrechts) um machen und vorwärts gehen. Soll der Frontmarsch länger dauern, wird der Führer bezeichnet.

Das Laufen soll auch auf der zweiten Stufe 129 fleissig betrieben werden, und es wird nun nachgerade verlangt, dass die Schüler in geschlossener Flankenreihe zu laufen im Stande sind. Dann wird man zur Vornahme gleich-

zeitiger Drehungen Aller im Laufen übergehen und sich dabei der Befehle in Nro. 124 und 125 bedienen. Die halbe Drehung erfolgt in vier Schritten an Ort.

- 130** Die Dauer des Laufens wird von Jahr zu Jahr gesteigert, bis sie 5—8 Minuten beträgt. Das Laufen soll auch als Wettlauf geübt werden.

V.

Armübungen.

- 131** **Armkreisen vorwärts in zwei Zeiten — Eins! Zwei!**

Auf „Eins“ schwingen die gestreckten Arme vorwärts zur Hochhehalte, auf „Zwei“ setzen sie die Bewegung nach hinten fort bis zum Abhang, wobei sich die innern Handflächen nach aussen drehen.

Beide Bewegungen folgen ohne Unterbruch aufeinander, wenn befohlen wird:

Armkreisen vorwärts — Kreist!

Befehle zu weitem Uebungen:

Armkreisen rückwärts (vor- und rückwärts) — Kreist!

Das Kreisen kann auch aus Vor- oder Hochhehalte beginnen, und soll auch mit zu Fäusten geschlossenen Händen ausgeführt werden.

- 132** Die Armbewegung, bei der durch ein auf ein Beugen des Armes folgendes, kräftiges Strecken

ein Streich oder Schlag gegen einen (auch nur gedachten) Gegner geführt wird, heisst Hieb. Er ist Speich- oder Kopfhieb, der von oben nach unten geht, wenn die Hand bei der Bewegung Speichlage besitzt, — eine Lage, bei der, wenn sie in Vorhebbalte von beiden Händen angenommen wird, deren innere Flächen einander zugekehrt sind — dagegen Risthieb, wenn sich der Arm bei Ristlage der Hand in wagrechter Ebene in Schulterhöhe bewegt. Die Hiebe werden sowohl rechts, wie links geübt.

Speichhieb (Risthieb) rechts (links) — Hieb!

VI.

Rumpfübungen.

Folgen Rumpfbeugen und -strecken, gewöhnlich in gleichen Zeiten, unmittelbar aufeinander, so heisst die Uebung Rumpfschwingen. Es soll dasselbe nur mit mässiger Geschwindigkeit geschehen. 133

Rumpfschwingen vorwärts (rückwärts; seitwärts links, rechts; vor- und rückwärts; seitwärts links und rechts) — **Schwingt!**

Wechsel von Rumpfbeughaltung vor- und rückwärts (seitwärts links und rechts) — **Schwingt!**

Erschwert wird das Rumpfschwingen, wenn die Arme, in Hochhebbalte gebracht, diese Lage

beizubehalten haben, und in der Richtung vorwärts besonders, wenn die Arme sich senken und der Kopf zwischen ihnen bleiben soll.

VII.

Beinübungen.

- 134 Führt ein Bein nach einem Spreizen vorwärts (rückwärts) sofort, also ohne in Grundstellung anzuhalten, ein Spreizen rückwärts (vorwärts) aus, spreizt in gleicher Weise wieder vorwärts (rückwärts) u. s. f., und kehrt schliesslich zur Grundstellung zurück, so bezeichnet man die Uebung als **Beinschwingen**.

Beinschwingen links (rechts, wechselbeinig) **vor- und rückwärts** (rück- und vorwärts; vor-, rück- und vorwärts etc.) — **Schwingt!**

- 135 Es wird das Stehen auf einem Bein auf Dauer geübt, indem angeordnet wird:

Linkes (rechtes) **Bein vorwärts** (seitwärts, rückwärts) — **Hebt!** — **Senkt!**

Wird nicht ausdrücklich ein grösseres Mass des Hebens verlangt, so nimmt das Bein auf „Hebt“ eine solche Lage an, dass die nach unten und wie in der Grundstellung nach aussen gerichtete Fusspitze sich 12—15 Centimeter über dem Boden befindet.

Knieheben links (rechts) — **Hebt!** — **Senkt!**

VIII.

Uebungen in abgeleiteten Stellungen.

Eine erweiterte Schrittstellung heisst „Grätsch-**136**
stellung“; sie wird angenommen auf einen der
Befehle:

Mit zwei Schritten zur Grätschstellung — Marsch!
Zur Grätschstellung — Sprung!

Im ersten Falle erfolgen ein Seitschritt links
und ein solcher rechts unmittelbar nacheinander,
Zur Rückkehr in die Grundstellung wird
befohlen:

Mit zwei Schritten zur Grundstellung — Marsch!
Zur Grundstellung — Sprung!

Die Grätschstellung gehört, wie eine jede von **137**
der Grundstellung verschiedene, zu den abge-
leiteten Stellungen; in solchen sollen eine Anzahl
der frühern Uebungen wiederholt, auch einige
andere vorgenommen werden.

In Schritt- und Grätschstellung: **138**

Rumpfbeugen und -schwingen, Nro. 79 u. 133.

Rumpfdrehen Nro. 80.

Fusswippen Nro. 81.

Kniebeugen und -wippen eines Beins. Befehle:

Kniebeugen links (rechts) — Beugt! — Streckt!

Kniewippen links (rechts; links und rechts) — Wippt!

Beugen des einen und Strecken des andern Beines

— Beugt!

Letztere Uebung, nachdem ein Bein gebeugt worden.

Tiefes Kniebeugen und -wippen eines Beines nur in Grätschstellung.

- 139 In Schrittstellung:
 Kniebeugen und -wippen
 Tiefes Kniebeugen und -wippen } Nro. 84 u. 85.
- 140 In tiefer Kniebeugstellung:
 Wechsel der Armhalten, Armübungen überhaupt.
- 141 Im Stand auf einem Bein:
 Wechsel der Spreizhalten (Nro. 135), der Knieebhalte und der Spreizhalten.

IX.

Sprungübungen.

- 142 Sprung an Ort mit halber Drehung links (rechts)
 — Sprung!
 Sprung mit Knieheben (Grätschen) — Sprung!
 Sprung vorwärts mit Vierteldrehung links (rechts)
 — Sprung!
 Vorschrift links (rechts) und Sprung vorwärts mit Vierteldrehung links (rechts) — Marsch!
 2 (3, 4) Schritte (Laufschritte) und Sprung vorwärts mit Vierteldrehung — Marsch!
- 143 Die Sprünge sollen auch derart ausgeführt werden, dass in der Kniebeugstellung angehalten

und erst auf „Streckt“ Grundstellung angenommen wird. Die Befehle sind die nämlichen, wie früher, nur wird ihnen noch beigefügt: „zu Kniebeugstellung“.

X.

Zusammengesetzte Uebungen.

Schrittstellungen mit Drehungen:

144

Vorschritt links (rechts) mit halber Drehung — Schritt!

Die Rückkehr zur Grundstellung erfolgt mit halber Drehung in entgegengesetzter Richtung.

Schreiten und Schliessen links (rechts, wechselbeinig) vorwärts mit halber Drehung — Marsch!

Schreiten und Schliessen mit Beinübungen: 145

Schreiten und Schliessen mit Spreizen (Knieheben), Nro. 50.

Ein Spreizen oder Knieheben erfolgt sowohl mit dem Schreiten, als auch mit dem Schliessen, das Spreizen jeweils in der Richtung des Schreitens, das Knieheben vorwärts.

Schreiten und Schliessen mit Kniewippen (tiefem Kniewippen), Nro. 50.

Mit dem Schreiten fällt das Beugen, mit dem Schliessen das Strecken der Beine zusammen.

Es kommen wesentlich die Richtungen vor- und rückwärts in Betracht. Beim Vorschreiten

beugt das an Ort bleibende, beim Rückwärts-¹⁰
schreiten das schreitende Bein stärker als das ¹¹
andere; das stärker gebogene Bein nimmt je-¹³
weils Zehenstand an, während das andere mit ¹²
ganzer Sohle auf dem Boden bleibt.

146 Der Ausfall ist im Wesentlichen ein Schrei-
ten mit Kniebeugen des schreitenden Beines in ¹²
dem Masse, dass das Knie sich mindestens ¹⁰
senkrecht über der Fussspitze befindet; er wird ¹²
in den drei Hauptrichtungen geübt.

Der Schritt ist etwas grösser als ein gewöhn-
licher. Bei Ausführung desselben dreht sich der ¹²
an Ort bleibende Fuss auf dem Absatz so, dass
er zu dem, in der Ausfallrichtung niederge-
setzten andern Fuss rechtwinklig wird; beide
stehen mit ganzer Sohle fest auf dem Boden.
Der Oberkörper neigt sich ein wenig, so dass
er annähernd die Richtung des gestreckten, an
Ort bleibenden Beines annimmt, und kehrt der
Ausfallrichtung, nach der hin auch der Blick
zu richten ist, eine schmale Leibesseite zu. Mit
dem Ausfall vorwärts und rückwärts ist daher
jeweils eine Vierteldrehung zu vollziehen; wird
er links gemacht, so erfolgt bei erstem eine
Vierteldrehung rechts, bei letztem eine Viertel-
drehung links. Hände an den Hüften.

Ausfall links (rechts, wechselbeinig) **vorwärts** (vor-
und seitwärts; vor-, seit- und rückwärts etc.) — **Aus!**
— **Stellung!**

Man verbindet den Ausfall mit Armstossen und Armhieben, ersteres namentlich in der Weise, dass beim Ausfall (links) der eine (linke) Arm in der Ausfallrichtung etwas schräg nach oben, der andere (rechte) genau in entgegengesetzter Richtung stösst. Mit dem Schliessen „Hände — An.“

Rumpfschwingen vorwärts (rückwärts, vor- und rückwärts) mit Armschwingen zur Hochhehalte. 147

Rumpfschwingen seitwärts links (rechts) mit Schwingen des rechten (linken) Armes seitwärts zur Hochhehalte.

Wechsel der Rumpfbehaltungen seitwärts links und rechts mit Armschwingen wie vorhin.

Beinübungen mit Armübungen:

148

Tiefes Kniewippen (Knieheben, Spreizen) mit Armstossen Nro. 77.

Spreizen und Stossen erfolgen im Allgemeinen nach derselben Richtung; mit Spreizen rückwärts verbindet man indessen gewöhnlich Stossen aufwärts.

C. Geräthübungen.

XI.

Stabübungen.

149 Ist eine Abtheilung mit dem Stabe ausgerüstet, so hat auf den Befehl „Achtung“ jeder Einzelne, wie gewohnt, Grundstellung anzunehmen; ausserdem bringt er den Stab in senkrechte Lage an die rechte Seite des Körpers. Der rechte Arm ist im Abhang, die Hand fasst den Stab mit dem Daumen einer-, mit Zeig- und Mittelfinger andererseits so an, dass er sich vor dem rechten Arm befindet. Das untere Ende ruht neben der Mitte des rechten Fusses auf dem Boden.

150 Schultert — Stab!

Aus Grundstellung in drei Bewegungen.

Eins! Der Stab wird mit der rechten Hand vor die Mitte des Leibes erhoben, mit der linken unterhalb der rechten ergriffen, worauf auch noch diese den Stab unterhalb der linken anfasst.

Zwei! Der Stab wird auf die linke Schulter gebracht und gleichzeitig mit der linken Hand am untern Ende ergriffen.

Drei! Der rechte Arm kehrt zum Abhang zurück.

Es ist auf Gleichförmigkeit im Tragen des Stabes zu achten. Der linke Arm ist rechtwinklig gebogen, der Ellbogen liegt ungezwungen am Leib.

Mit geschultertem Stab lässt man auch die Drehungen (Nro. 46 und 47) ausführen.

Bei Fuss — Stab!

151

Rückkehr zur Grundstellung in drei Bewegungen.

Eins! Der linke Arm wird zum Abhang gestreckt, der Stab dadurch in senkrechte Haltung gebracht und mit der rechten Hand in der Höhe der linken Schulter ergriffen.

Zwei! Der Stab wird durch die rechte Hand an die rechte Seite des Körpers gebracht, so dass sein unteres Ende sich mehrere Centimeter über dem Boden befindet.

Drei! Er wird durch Strecken des rechten Armes ohne Stoss auf den Boden gestellt.

Sind den Schülern die einzelnen Bewegungen gehörig bekannt, so lässt man sie dieselben nach obigen Befehlen unmittelbar aufeinander folgend ausführen.

Wird eine Abtheilung mit Stab „bei Fuss“ 152 in Marsch gesetzt, so ist auf „Vorwärts“ der Stab ohne Weiteres zu schultern. Beim Halten ist auf „Halt“ der Stab sofort „bei Fuss“ zu nehmen.

Will man zum Marsch — bei geringen Ortsveränderungen — den Stab nicht schultern lassen, so lässt man das „Vorwärts“ weg und befiehlt einfach: Marsch! Dann wird der Stab ein wenig vom Boden gehoben und das obere Ende etwas noch vorn geneigt.

- 153 Der Stab wird von der linken auf die rechte Schulter gebracht auf:

Ueber — Stab!

Eins! Die linke Hand ergreift denselben in einer Entfernung von etwa 30 Centimetern vom untern Ende, die rechte Hand erfasst dieses letztere.

Zwei! Der Stab wird mit beiden Händen, die sich möglichst wenig vom Körper entfernen, auf die rechte Schulter gelegt.

Drei! Der linke Arm kehrt zum Abhang zurück.

Wird bei dieser Haltung des Stabes befohlen:

Schultert — Stab!

so wird ganz in analoger Weise der Stab wieder auf die linke Schulter gebracht.

- 154 Um von der rechten Schulter aus den Stab „bei Fuss“ zu nehmen, wird befohlen:

Bei Fuss — Stab!

Der sich streckende rechte Arm bringt ihn in senkrechte Lage, die linke Hand erfasst ihn gleichzeitig in der Höhe der rechten Schulter,

dann greift die rechte Hand über die linke und stellt den Stab auf den Boden, indem zugleich der linke Arm Abhang annimmt.

Um weitere Uebungen mit dem Stabe vorzunehmen, wird derselbe von beiden Händen gewöhnlich mit Ristgriff erfasst, mit gestreckten Armen wagrecht dicht vor dem Leibe gehalten. Man befiehlt:

Fasst — Stab!

und lässt dieses Fassen in zwei Bewegungen erlernen. Auf „Eins“ neigt die rechte Hand den Stab etwas nach links und die linke Hand ergreift sein oberes Ende; auf „Zwei“ ertheilt man ihm die eben beschriebene Lage. Dabei sind die Hände gerade um Leibesbreite von einander entfernt, — sie haben gewöhnlichen Griff — und obiger Befehl schliesst die Annahme desselben in sich. Soll der Stab aber an den Enden — mit Weitgriff — gefasst werden, wird obiger Befehl ersetzt durch:

Weitgriff — Stab!

Die Rückkehr zur Ausgangsstellung erfolgt auf: „Bei Fuss — Stab!“ oder „Ruht!“

Vor- und Hochheben oder -schwingen führt den Stab bei gestreckten Armen in Schulterhöhe oder über den Kopf und es sind die Uebungen ganz denen des Armschwingens vorwärts Nro. 72 und 73 analog.

Stab vor (hoch) — Hebt! — Schwingt!

155

156

- 157** Durch Seitwärtsschwingen gelangt der Stab bei dem einen seitwärts gestreckten, dem andern gebogenen Arme — dessen Hand dicht vor einer Schulter — in wagrechte Lage in Schulterhöhe.

Stab seitwärts links (rechts) — Hebt! — Schwingt!

- 158** Der Stab wird ferner seitwärts (links) hochgeschwungen, bis der eine (linke) Arm in Hochhebbhalte gelangt, also der Stab vertikal ist, die andere (rechte) Hand befindet sich unter der (linken) Schulter.

Stab links (rechts, links und rechts) hoch — Hebt! — Schwingt!

Wechsel dieser Lagen links und rechts durch Schwingen, ohne in der Ausgangslage anzuhalten.

- 159** Die Bewegung, welche den Stab in horizontale Lage und in die Richtung vorwärts vor die rechte (linke) Schulter bringt, heisst vorwärts rechts (links) Schwingen. Rückwärts rechts (links) Schwingen weist ihm eine analoge Lage an, in der sich sein vorderes Ende neben oder über der rechten (linken) Schulter befindet.

Stab vorwärts (rückwärts) rechts (links) — Hebt! — Schwingt!

- 160** Um den Stab in horizontale Lage unmittelbar vor oder hinter die Schultern und zwar in deren Höhe gelangen zu lassen, wird geboten:

Stab vor (hinter) die Schultern — Hebt! — Schwingt!

Aus der Lage des Stabes vor den Schultern 161 erfolgt ein Stossen desselben vor-, auf- und seitwärts durch dem Armstossen ganz entsprechende Bewegungen (Nro. 77); beim Stossen seitwärts wird jedoch nur ein Arm gestreckt, der andere muss sich beugen.

Stab Vor- (Hoch-; Seit-; Vor- und Hoch-; Vor-, Hoch- und Seit-) stossen — Stosst!

Wird ein Ende des mit Weitgriff gefassten 162 Stabes durch Beugen eines Armes über den Kopf gebracht, während der andere Arm gestreckt bleibt, so nimmt der Stab eine schräge, dem letztern annähernd parallele Lage an. Diese ist schräg links (rechts), wenn das linke (rechte) Ende zum tiefern wird.

Stab schräg links (rechts) — Hebt! — Schwingt!

Die Fortsetzung der eben beschriebenen Be- 163 wegung lässt den Stab in eine schräge Lage hinter dem Körper, parallel zu der vorigen gelangen, in der er sich an eine Schulter anlegt.

Stab hinter die rechte (linke) Schulter — Hebt! — Schwingt!

Die Bewegung, durch welche der Stab, mit 164 Weitgriff gefasst, aus seiner gewöhnlichen Lage (Nro. 155) zur entsprechenden Lage hinter den Körper geführt wird, heisst Ueberheben

rückwärts, die entgegengesetzte Ueberheben vorwärts. Es erfolgt anfänglich mit einem Arm, indem nur dieser sich beugt und streckt — das Vorwärtsüberheben kann mit dem gleichen, aber auch mit dem andern Arm gemacht werden — hernach durch ein Kreisen beider gestreckten Arme.

Ueberheben rückwärts (vorwärts; rück- und vorwärts) **links** (rechts, beidarmig) — **Hebt!** — **Schwingt!**

Ueberheben rückwärts links (rechts) **und vorwärts rechts** (links) — **Hebt!** — **Schwingt!**

165 Wie die Stabübungen mit Gehen und Laufen, überhaupt mit den Freiübungen zu verbinden sind, kann im Hinblick auf die Art und Weise, wie dies mit den Armübungen geschehen, nicht schwer fallen. Zunächst wird man die den letztern am nächsten kommenden Stabübungen verwenden, später dann die andern an deren Stelle setzen. Einige Beispiele mögen hier immerhin Platz finden.

Vor- (Rück)schritt, auch Beinheben vor- (rück)wärts mit Stab vor, hoch, hinter die Schultern, Ueberheben.

Seitschritt, auch Seitschritt mit Kniebeugen eines Beines, Beinheben und Spreizen seitwärts mit Stab seitwärts, seitwärts hoch, schräg. Beinhätigkeit und Stabbewegung in gleicher oder, meistens gefälliger, in entgegengesetzter Richtung.

Rumpfbeugen seitwärts mit Stab seitwärts hoch in entgegengesetzter Richtung; rückwärts mit Stab hoch, hinter die Schultern.

Gewöhnliches, tiefes Kniewippen mit Stabstossen, Stab hinter die Schultern, Ueberheben.

Ausfall (links) mit Stab schräg (rechts), hinter eine (linke) Schulter, rückwärts (rechts).

XII.

Uebungen im Springen über die Schnur.

Diese Uebungen werden in gleicher Weise **166** betrieben, wie auf der ersten Stufe, nämlich als Weitsprung, Hochsprung, dann als Weit- und Hochsprung zugleich, und es soll sich die Leistungsfähigkeit in dem Masse erhöhen, wie in Nro. 101 angegeben. Es soll der Weitsprung von Jahr zu Jahr um 20^{cm} zunehmen, die Höhe bei den übrigen Arten des Sprunges um 5^{cm} wachsen. Gegen Ende dieser Unterrichtsperiode soll also ein Weitsprung von 280^{cm}, mit 3 Schritten Anlauf und bestimmtem Absprung ein Sprung von 90^{cm}, mit 3 Schritten Anlauf und beliebigem Absprung ein solcher von 100^{cm}, und mit geschlossenen Füßen ein Sprung von 80^{cm} Höhe verlangt werden können.

Ausserdem ist auch der Sprung mit geschlossenen Absätzen, mit Grätschen aus Grund-

zu Grundstellung nach vorhergegangenem Anlauf zu üben.

- 167 Die Schüler können auch schon angehalten werden, ohne Sprungbrett zu springen, wodurch sich die Leistungen etwa um $\frac{1}{4}$ der obigen Angaben reduzieren werden.

XIII.

Uebungen am schräg gestellten Brett (Sturmbrett).

- 168 Hinauflaufen, Drehen und Herablaufen.
Hinauflaufen, Halten, Niedersprung vorwärts zur Grundstellung aus Grund-, aus Vorsrittstellung.
Hinauflaufen und Niedersprung vorwärts (seitwärts).
Hinauflaufen mit möglichst wenig Schritten und Niedersprung vorwärts.
Anlaufen und Sprung zu möglicher Höhe auf das Brett auf beide Füße, auf einen Fuss; Niedersprung seitwärts.
Der Niedersprung vorwärts soll möglichst in die Weite geschehen.
Die Uebungen werden nach und nach erschwert durch immer steilere Lagen des Brettes.

XIV.

Uebungen im Klettern.

Zur Vornahme von Kletterübungen wird auf 169 dieser Stufe auch das Seil verwendet. Das Klettern an diesem wird ganz in gleicher Weise eingeübt und betrieben, wie an der Stange.

Die Fertigkeit und Ausdauer im Klettern an einer Stange und am Seil soll immer mehr gesteigert und es soll bis zu 2 und 3 maligem Erklettern der erstern, sowie bis zu $1\frac{1}{2}$ maligem Erklettern des Seiles gebracht werden. Ausserdem soll auch das Erklettern mit möglichst wenig Aufzügen fleissig geübt werden.

Uebungen an zwei senkrechten Stangen: 170
Klettern mit Schluss an einer derselben.

Klettern mit Schluss an einer Stange und Uebergang zur andern bei jedem Aufzug.

Klettern mit Uebergang von einer Stange zur andern und gleichzeitigem Wechsel des Schlusses bei jedem Aufzug.

Wanderklettern.

Sprung zum Beugehang ohne Schluss.

Beugehang auf Dauer.

Aus Beugehang langsames Senken zum Streckhang.

Wechsel von Streck- und Beugehang.

So weit immer möglich, sollen diese Uebun- 171

gen auch an zwei schrägen Stangen ausgeführt werden; an diesen sollen ferner vorkommen:

Aus Streckhang (mit Schluss) Knieheben mit Beugen der Arme.

Im Streck- (Beuge-) hang Rückschwingen und Wiederannahme des Schlusses.

Im Streckhang (ohne Schluss) Auf- und Abwärtshangeln.

Im Streckhang Vor- und Rückschwingen; Seitschwingen.

Im Streckhang Auf- und Abwärtshangeln mit Seitschwingen.

Im Beugehang Auf- und Abwärtshangeln.

- 172 Verwandte Uebungen am Seil und einer Stange sollen ebenfalls vorgenommen werden.

XV.

Uebungen am Stemmbalken.

- 173 Gehen über den Balken und Umkehren.
 Ueberschreiten von Hindernissen.
 Stand auf einem Bein; Wechsel der Haltungen des andern.
 Ausweichen von sich Begegnenden.
 Wechsel von Sitz und Stand auf dem Balken.
- 174 1. Sprung zum Reitsitz zwischen den Pauschen und Absitzen durch Spreizen rückwärts mit Vierteldrehung zur Ausgangsstellung.

2. Aus Reitsitz zwischen den Pauschen mit Niederspringen zurück zu demselben Sitz.

3. Sprung zum Seitsitz auf einem Bein, zum Seitschwebestütz zwischen den Pauschen durch Spreizen nach Innen (linkes Bein spreizt unter der sich lüftenden linken Hand durch).

4. Sprung zum Seitsitz auf einem Bein zwischen den Pauschen durch Spreizen nach Innen mit $\frac{1}{2}$ Drehung.

5. Sprung zum Seitsitz auf einem Bein, Reitsitz, Seitschwebestütz zwischen den Pauschen durch Spreizen nach Aussen (linkes Bein spreizt unter der rechten Hand durch).

6. Aus Seitsitz auf einem Bein, Seitschwebestütz zwischen den Pauschen zum Stand durch Spreizen nach Aussen (linkes Bein unter der linken Hand durch); durch Spreizen nach Innen (linkes Bein unter der rechten Hand durch).

7. Aus Reitsitz Schwingen vor- und rückwärts, Sitz beim Vorschwung.

8. Wechsel von Reitsitz und Schrägsitz ausserhalb der (zwischen den) Pauschen durch Spreizen rückwärts.

9. Scheere rückwärts.

10. Wechsel von Seitstütz auf den und Reitsitz ausserhalb der Pauschen.

11. Reitsitzwechsel ausserhalb der Pauschen durch halbe Drehung.

12. Wechsel von Seitstütz und Seitschwebestütz

stütz durch Spreizen desselben Beines: Nach Innen und Aussen (linkes Bein jedesmal unter der linken Hand durch); nach Innen (linkes Bein unter der linken, dann unter der rechten Hand durch); nach Aussen (linkes Bein unter der rechten, dann unter der linken Hand durch); nach Aussen und Innen (linkes Bein beide Male unter der rechten Hand durch).

13. Sprung zum Knieen zwischen den Pauschen und Niedersprung vorwärts.

14. Hocke mit einem Bein } zum Stand auf dem

15. Hocke beidbeinig } Balken, zum Seitsitz.

16. Hocke zum Seitschwebestütz.

17. Hocke (über den Balken zum Stand).

18. Sprung zum Seitstütz mit Seitschwingen der geschlossenen Beine und sofortiger Niedersprung.

19. Flanke (über den Balken).

20. Flanke zum Schrägsitz ausserhalb der, zum Seitsitz zwischen den Pauschen.

21. Wende.

22. Sprung zum Seitstütz mit Grätschen und sofortiger Niedersprung.

23. Sprung zum Grätschstand auf dem Balken.

24. Grätsche (über den Balken).

25. Sprung mit Knieheben des einen und Spreizen des andern Beines zum Stand auf dem Balken.

26. Wolfssprung (wie die vorige Uebung, nur über den Balken).

27. Sprung zur aufrechten Stellung auf dem Balken in Grund- und Grätschstellung.

28. Kehraufsitzen.

29. Kehre.

30. Hocke und Flanke mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung.

Die Sprünge sollen auch mit Anlauf ausgeführt werden.

Sollten wegen Mangel an Zeit nicht alle Übungen vorgenommen werden können, so wird man diejenigen im Stütz der dritten Stufe zuweisen.

Zu 1. Beim Aufsitzen mit Spreizen rechts 175 geht, nachdem der Absprung erfolgt ist, die rechte Hand zur linken auf die linke Pausche, und nimmt mit dem Niedersprung wieder ihre ursprüngliche Stelle ein.

Zu 3. Erhebt man sich aus Seitsitz auf einem Bein durch Strecken der Arme zum Stütz, so dass die gestreckten Beine den Balken nicht berühren, so hat man Seit-schwebestütz erlangt.

Zu 4. Beim Spreizen rechts erfolgt während des Fliegens eine halbe Drehung links um die Längsachse, der rechte Arm muss Platz machen.

Zu 7. Beide Hände befinden sich auf der nämlichen Pausche vor dem Körper; dieser wird beim Rückschwung von den stützenden

Armen getragen, und es sollen sich dabei die gestreckten Beine über dem Balken einen Augenblick schliessen können.

Zu 8. Die Arme befinden sich, wie auch bei 9, stützend vor dem Leibe.

Zu 9. Am Ende des Rückschwunges wie bei 7 erfolgt eine halbe Drehung um die Längsachse, und man nimmt wieder Reitsitz an. War anfänglich das Gesicht dem linken Ende des Balkens zugewendet, so ist es am Schluss dem rechten zugekehrt.

Zu 11. Die Hände fassen beide Pauschen, aus Reitsitz ausserhalb der einen Pausche geht man zum Seitstütz und ohne darin anzuhalten, zum Reitsitz ausserhalb der andern Pausche.

Zu 13. Wenn man kniet, geben die Hände den Griff auf, und der Niedersprung wird hauptsächlich durch ein kräftiges Strecken im Hüftgelenk nach vorhergegangenem Beugen bewirkt.

Zu 14—17. Mit Sprung zum Stütz erfolgt Knieheben eines oder beider Beine, und es wird bei dieser gebogenen Haltung der Fuss beziehungsweise beide Füße zum Stand auf dem Balken zwischen die Pauschen niedergesetzt. Geht aber das eine Bein, oder gehen beide zwischen den Armen durch und strecken sich, so gelangt man zum Seitsitz, zum Seit-schwebestütz. Stossen aber, nachdem beide

Beine mit geschlossenen Knien zwischen den Armen durch sind, die Arme kräftig ab, so erfolgt der Niedersprung auf der andern Seite des Balkens, welchem der Rücken zugekehrt ist.

Zu 19 und 20. Die geschlossenen und gestreckten Beine schwingen seitwärts auf, über den Balken, und man springt nieder wie bei 17. In dem Augenblick, da sich der Körper über dem Balken befindet, kehrt er diesem eine schmale Seite — eine Flanke — zu. Wird unmittelbar nachher die Bewegung gehemmt, so kann Schrägsitz oder Seitsitz angenommen werden.

Zu 21. Mit dem Seitenaufschwingen der Beine wie bei 18 beginnt eine Vierteldrehung um die Längsachse in der Weise, dass wenn der Körper sich über dem Balken befindet, diesem die vordere Leibesseite zugewendet ist. Die Fortsetzung der Bewegung führt zum Stand an der andern Seite des Balkens in Flankenstellung gegen ihn.

Zu 25. Das Bein, welches sich beugt, wird zwischen den Pauschen auf den Balken gestellt, Oberschenkel möglichst auf dem Unterschenkel aufliegend. Der Fuss des andern gestreckten Beines wird ausserhalb der Pausche auf den Balken gesetzt.

Zu 27. Die Uebung beginnt wie Hocke beid-

beinig zum Stand auf dem Balken oder wie 23, die Hände geben aber den Griff auf, damit der Körper sich vollständig aufrichten kann.

Zu 28 und 29. Macht mit dem Seitauflschwungen der geschlossenen Beine der Körper eine Vierteldrehung so, dass er, über dem Balken angelangt, diesem die hintere Leibesseite zuwendet, die vordere also abkehrt — Beine rechtwinklig zum Oberkörper — so erfolgt, je nachdem in diesem Augenblick die Bewegung unterbrochen und Sitz angenommen oder jene fortgesetzt wird, Kehraufsitzen oder Kehre.

D. Spiele.

XVI.

176 Bärenschlag oder Kettenspiel. Rad oder Mühle. Ballspiele. Hinkampf. Bockspringen. Barlauf. Seilkampf.



III. Stufe.

(16. bis 19. Altersjahr.)

Mit dieser Stufe beginnt speziell der militärische Vorunterricht und es ist der grössere Theil der zu Gebote stehenden Zeit auf diesen zu verwenden. Es sind die Soldatenschule gänzlich und einige besonders zu bezeichnende Abschnitte der Tirailleurschule durchzuarbeiten. 177

Die Leute vom 18. und 19. Jahre sind mit dem Gewehr auszurüsten.

A. Freiübungen.

I.

Marsch- und Laufübungen.

Auf dieser Stufe ist bedeutendes Gewicht auf exakte, stramme Haltung bei den Marschübungen zu legen, und es müssen die Laufübungen häufig vorgenommen werden. Die Dauer des Laufes soll mindestens das in Nro. 130 angegebene Mass erreichen. 178

- 179 Dauerlauf, wie Wettlauf sind auch mit dem Stabe, später mit dem Gewehre, auszuführen. Derselbe ist geschultert, hinter den Schultern, wagrecht hinter dem Körper von den gebeugten Armen gehalten, oder auch in einer Hand zu tragen.
- 180 Zur Vornahme von Laufübungen suche man auch unebenes Terrain auf, so dass die verschiedenen Arten des Sprunges Anwendung finden müssen.

II.

Übungen in und aus abgeleiteten Stellungen.

- 181 Zu den früher genannten Stellungen dieser Art kommt die Fechtstellung hinzu. Auf den Befehl:
- Fechtstellung links (rechts) — Schritt!**
- schreitet das linke (rechte) Bein etwa um halbe Schrittlänge vorwärts; der rechte (linke) Fuss dreht sich auf dem Absatz, so dass beide Füße rechtwinklig zu einander zu stehen kommen. Beide Beine werden gebogen, das rechte (linke) so, dass das Knie sich senkrecht über der Fussspitze befindet. Körper möglichst rechts (links) gedreht. Hände an die Hüften.
- 182 Wird, nachdem diese Stellung angenommen, befohlen:

Rechts (links) — Um!

so erfolgt eine Vierteldrehung auf der Ferse des vorgestellten Fusses; dabei wird der vom Boden erhobene andere Fuss wieder hinter den erstern gesetzt und im Uebrigen die vorhin beschriebene Stellung angenommen.

Ausfall vorwärts aus Fechtstellung durch Schreiten des vorgestellten Beines und Rückkehr zu derselben erfolgt auf: 183

Ausfall — Aus!

Stellung!

Mit dem Ausfall können auch geeignete Armübungen verbunden werden.

Auf dieselben Befehle wie in Nro. 146 erfolgt der Ausfall aus tiefer Kniebeugstellung. 184

Der Ausfall wird während des Gehens ausgeführt auf Befehl, oder nach bestimmter Schrittzahl; stets tritt bei Wiederholung der Uebung — auf „Marsch“ — dasjenige Bein an, welches den Ausfall gemacht hat. Je nachdem der Ausfall nach einer geraden oder ungeraden Schrittzahl angeordnet wird, ist immer mit dem nämlichen Bein oder wechselbeinig auszufallen. Die Dauer des Verweilens in der Ausfallstellung wird durch die Zeit für eine gewisse Schrittzahl gemessen; in diesem Falle bedarf es bei Wiederholung keines besonderen Befehls. 185

Ausfall vorwärts (seitwärts; vor- und seitwärts) je nach 6 (5, 4) **Schritten** (an Ort) — **Marsch!**

Ausfall vorwärts (etc. wie vorhin) und **Verbleiben** während 1 (2, 3, 4) **Zeiten** — **Marsch!**

186 Nachdem man tiefe Kniebeugstellung hat annehmen lassen, befiehlt man:

Liegestütz — Vor!

Stellung!

Der völlig sich streckende Körper nimmt hierauf eine Lage an, in der er von den gestreckten, zum Boden senkrechten Armen und den mit den Spitzen gegen diesen stemmenden Füßen getragen wird. Kopf aufrecht. Kreuz hohl.

Auf „Stellung“ stossen die Arme, sich rasch beugend und streckend, den Körper in die Höhe, und dieser gelangt, indem die Beine sich beugen, wieder in die Ausgangsstellung.

Uebrigens wird diese auch angenommen, indem die Füße kräftig vom Boden abstossen, die Beine sich beugen, erstere auf die Stelle zwischen den Händen niederhüpfen, und der Oberkörper sich aufrichtet.

Zwischen den Händen — Stellung!

187 Ausgangsstellung wie in Nro. 186.

Linkes (rechtes) **Bein vorwärts** (seitwärts) — **Streckt! — Beugt!**

Auf „Streckt“ wird ein Bein in der bezeichneten Richtung völlig gestreckt, mit der Ferse

oder der innern Fusskante auf den Boden gesetzt, während das andere seine Beugung beibehält. Auf „Beugt“ nimmt es seine ursprüngliche Lage an.

III.

Sprungübungen.

Die früher vorgekommenen Sprünge sollen **188** wiederholt werden, indess häufig auch so, dass der Niedersprung in tiefer Kniebeugstellung endigt. Den frühern Befehlen ist' nur beizufügen „zu tiefer Kniebeugstellung“.

Aus letzterer Stellung sollen ferner Sprünge **189** mit Annahme gestreckter Körperhaltung während des Fliegens erfolgen, die in der Ausgangsstellung endigen.

Sprung an Ort mit Strecken (mit Viertel-, halber Drehung) **zu tiefer Kniebeugstellung — Sprung!**

B. Geräthübungen.

IV.

Wo immer thunlich, soll der Stab bei den **190** Ordnungs- und Freiübungen verwendet werden. Die ersteren sind diejenigen der Soldatenschule,

und bei den Leuten, welche nicht mit dem Gewehr ausgerüstet sind, hat der Stab dessen Stelle einzunehmen.

Um auf gewisse Uebungen mit dem Gewehr vorzubereiten, sollen noch folgende Stabübungen betrieben werden.

191 Stab links Fassen — Eins!

Auf „Eins“ erfolgt eine Achteldrehung auf dem rechten Absatz und Vorschritt links etwa von der Länge eines halben gewöhnlichen Schrittes, Füße im rechten Winkel. Zugleich wirft die rechte Hand den Stab nach oben und links, die linke erfasst ihn in der Mitte, und bringt ihn in senkrechte Lage vor den Körper. Der rechtwinklig gebogene Arm schliesst sich mit dem Oberarm an den Leib an.

192 Stab rechts Fassen — Eins!

Es erfolgt dies ganz analog der vorigen Uebung, nachdem man den Stab neben den linken Fuss gestellt hat.

193 Zur Rückkehr in die Ausgangsstellung ertheilt man den Befehl:

194 Bei Fuss — Stab!

Ist eine der in Nro. 191 oder 192 beschriebenen Stellungen angenommen, und befiehlt man:

Armstossen vor- (seit-) wärts — Eins! — Zwei!
so wird der Arm kräftig in der bezeichneten

Richtung gestreckt, wobei der Stab seine vertikale Lage nicht ändert. Auf „Zwei“ wird der Arm wieder gebogen.

Stab seitwärts Führen — Eins! — Zwei!

195

Auf „Eins“ wird der gestreckte Arm mit Beibehaltung seiner wagrechten Lage soweit seit- und rückwärts bewegt, als es das Schultergelenk zulässt. Auf „Zwei“ kehrt der Arm zur Vorhehalte zurück.

Stab rechts und links um Schwenken (links und rechts um Schwenken) — Eins!

196

Aus Vorhehalte des Armes lässt man den Stab durch Drehung im Handgelenk zwei vollständige Kreise beschreiben. Es senkt sich nämlich die obere Hälfte nach vorn, bis sie zur untern geworden ist, setzt die Bewegung in gleichem Sinn, also nach hinten fort, kehrt an der rechten (linken) Seite des Armes vorbei zur ursprünglichen Lage zurück, und führt sofort einen zweiten Kreis aus, so aber, dass die Rückkehr an der linken (rechten) Seite des Armes vorbei stattfindet.

Fällt — Stab!

197

Aus Grundstellung mit Stab „bei Fuss“ wird eine Stellung wie in Nro. 191 angenommen mit dem Unterschied, dass der Schritt etwas kleiner gemacht, und das linke Bein ein wenig gebogen wird.

Gleichzeitig wird der Stab mit der rechten Hand vorwärts in die linke geworfen, von dieser, Daumen längs desselben, ungefähr in der Mitte gefasst, und durch Erheben des linken Unterarmes bis zum rechten Winkel mit dem Oberarm vorwärts gerichtet in schräge Lage gebracht, das obere Ende in der Höhe des Kinnes. Die rechte Hand nimmt etwa 15 Centimeter vom untern Ende Griff und wird leicht an den Körper angedrückt.

198 Bei Fuss — Stab!

Die rechte Hand fasst den Stab oberhalb der linken, und stellt ihn auf den Boden; gleichzeitig wird Grundstellung angenommen.

199 Stoss — Eins!

Aus Stellung mit gefälltem Stab wird dieser durch kräftiges Strecken beider Arme rasch vorwärts nahezu in horizontale Lage gestossen, und sofort wieder in jene zurückgebracht.

200 Der Stoss wird mit Ausfall verbunden, wobei der linke Fuss etwa um 30 Centimeter nahe dem Boden vorgebracht und sofort in die Ausgangsstellung zurückgezogen wird.

Ausfall — Eins!

201 Um einen Stoss gegen das Gesicht oder die Brust abwehren zu lassen, befiehlt man:

Parade rechts — Eins!

Erste Bewegung: Rasches Strecken des linken Arms und Drehen des Stabes nach rechts, so dass die linke Hand in Speichlage kommt. Der rechte Oberarm bleibt am Leib, die rechte Hand unterstützt die Drehung.

Zweite Bewegung: Rückkehr in die Stellung von „Fällt — Stab“.

Parade hoch — Eins!

202

Die gleichen Bewegungen wie vorhin, nur muss der Stab so weit gehoben werden, dass der Kopf gegen Speichhieb eines Gegners gesichert ist.

Die Uebungen im Springen über die Schnur sind unausgesetzt zu betreiben, und die Leistungsfähigkeit soll in gleichem Masse sich steigern, wie in Nro. 166 angegeben worden. Das Sprungbrett soll möglichst wenig zur Anwendung kommen. 203

Es soll ferner ganz besonders das Springen über natürliche Hindernisse, wie Gräben, Zäune etc., in die Höhe und Tiefe geübt werden, auch, wie schon in Nro. 180 angedeutet, in Verbindung mit dem Laufen. 204

Werden diese Uebungen mit dem Stab vorgenommen, ist derselbe geschultert oder nahezu wagrecht in einer Hand zu tragen. 205

Das Sturmbrett wird ebenfalls noch zur An- 206

wendung gebracht; wo sich Gelegenheit bietet, sollen die Uebungen an demselben durch solche an natürlichen geneigten Flächen, an Böschungen von Strassen, Dämmen etc. ersetzt werden.

207 Die Fertigkeit und Ausdauer im Klettern, welche auf der zweiten Stufe erlangt worden, dürfen nicht verloren gehen, vielmehr muss durch gehörige Wiederholung der früher betriebenen Uebungen das möglichst hohe Mass darin zu erreichen gesucht werden.

208 Das Nämliche gilt von den Uebungen am Stemmbalken, welchen man nach und nach immer höher stellen wird, an dem man die bisher aus dem Stand vorgenommenen Uebungen mit erschwerenden Griffen wiederholen, besonders auch aus dem Stütz ausführen lässt. Bei den Sprüngen mit Anlauf wird man die Absprungsstelle allmählig immer weiter vom Balken weg verlegen.



Errata.

- S. 8, Zeile 10 v. unten: „Nro. 11“ statt „Nro. 1“.
- 14, - 8 - oben: Beizufügen „Zweckmässiger ist die Ausführung in der am Schluss von Nro. 31 angegebenen Weise.
- 21, - 12 - unten: , nach „gebogen“.
- 21, - 11 - - , nach „zugekehrt“.
- 31, - 4 - oben: „Marsch“ statt „March“.
- 32, - 7 - unten: „Hände — ab!“ statt „Hände ab!“
- 42, - 9 - oben: Nach „Knie“ einzuschalten „mindestens“.
- 75, - 1 - unten: Von den Befehlen „Hebt! — Senkt!“ ist entweder nur der eine oder der andere zu ertheilen. Diese Bemerkung gilt auch für die folgenden Uebungen.
- 