

Lehrplan für den Betrieb der Leibesübungen

am

Realgymnasium zu Borna.

Von H. Bullmer.

Der nachfolgende Lehrplan für den Betrieb der Leibesübungen am hiesigen Realgymnasium hat seit seiner Aufstellung und Durchführung mit ganz geringen Schwankungen und Abänderungen, wie sie eben durch den jeweiligen körperlichen Befund und Ausbildungsgrad der Schüler bedingt sind, sich bewährt und mag deshalb ohne Bedenken der Öffentlichkeit übergeben sein.

Eine Durchsicht und Vergleichung desselben mit dem eigenen Plane wird für den Fachmann nicht ohne Interesse sein. Hoffentlich aber — und damit wäre die Hauptabsicht des Verfassers erreicht — fühlen sich recht viele Fachgenossen dadurch veranlasst, die an ihren Schulen geltenden Pläne ebenfalls bekannt zu geben.

Aus verschiedenen Gründen und von gar mancher Seite wird das Fehlen eines Normallehrplanes für den Turnunterricht an den höheren Schulen unseres Landes als ein grosser Mangel empfunden, und hoffentlich ist es einer nicht allzufernen Zeit beschieden, diesen Uebelstand zu beseitigen. Sind dann schon eine Anzahl bewährter Pläne vorhanden, aufgestellt nach den verschiedensten Gesichtspunkten und unter Berücksichtigung der günstigsten und ungünstigsten Verhältnisse, so werden sie ohne Zweifel, weil ja aus der Praxis hervorgegangen, die Grundlage bilden können, ja sogar müssen, für den Normallehrplan; sie werden dessen Aufstellung wesentlich erleichtern und in demselben eine möglichst allseitige Berücksichtigung der bestehenden Verhältnisse herbeiführen.

Ueber die Notwendigkeit eines solchen Planes nähere Erörterungen anzustellen, passt nicht in den Rahmen dieser Arbeit. Nur flüchtig sei deshalb darauf hingewiesen, wie ein solcher den Neuling im Amte vor manchem Miss- und Fehlgriffe bewahrt, ihm und auch dem erfahreneren Turnlehrer die Arbeit wesentlich erleichtert; dem Lehrer einen grossen Teil der schweren Verantwortlichkeit, die auf dem Turnunterrichte wie auf keinem andern Fache ruht, abnimmt; dem Lehrer und der Schulleitung eine gesetzliche Handhabe gibt gegen oft recht wunderliche Aeusserungen und Ansinnungen allzu besorgter Eltern; die Revisionen des Turnunterrichts durch den königlichen Commissar wesentlich erleichtert u. s. w. u. s. w. und wie er sicher auch zu einer Besserung der Stellung beitragen wird, die das Turnen gegenwärtig den übrigen Fächern gegenüber einnimmt, wenn das Fazit des Semesters oder Jahres für die Schüler gezogen wird. — Preussen hat einen „Leitfaden“ seit mehreren Jahren; Bayern seit zehn Jahren schon sein „Programm für den Turnunterricht an den humanistischen und realistischen Mittelschulen des Königreichs“! —

Zu besserem Verständnisse des unten stehenden Planes sei noch folgendes vorausgeschickt:

Bei Aufstellung, Auswahl und Gliederung des Stoffes waren zwei Faktoren besonders Ausschlag gebend: einmal die Vereinigung verschiedener Klassen zu einer Abteilung,

VI. und V. bilden die 1.,

IV. und III^b die 2.,

III^a und II^b die 3. und

II^a, I^b und I^a die 4. Turnabteilung,

und dann die geringe Ausdehnung unseres Turnsaales und Turnplatzes, so dass also eine

ziemlich grosse Anzahl von Uebungen und Bewegungsspielen in Wegfall kommen musste, die ich höchst ungern vermisse; ich denke besonders an Marsch- und Laufübungen, an Lauf- und Ballspiele.

Von den Ordnungsübungen sind die wichtigsten und zweckentsprechendsten ausgewählt worden. Alle jene gekünstelten Tänzeleien und Tändeleien, auf die leider hie und da immer noch ein ziemlicher Wert gelegt wird, sind entschieden hinausgefegt: unsere zwei Turnstunden wöchentlich sind zu anderem Zwecke da, und die Beobachtung unserer Knaben zeigt diesen ja auch so klar: sie wollen entweder ernste Arbeit oder frohes Spiel mit jauchzender Lust! — Schon von der dritten Abteilung an haben die meisten Ordnungsübungen — soweit sie nicht neu auftreten und somit selbst erst Gegenstand der Uebung sein müssen — den Zweck, so rasch und stramm als möglich eine Aufstellung für die Vornahme der Freiübungen gewinnen zu lassen.

Die Springübungen sind in der Hauptsache dem Sommersemester zugeteilt; sie sollten, wenn irgend möglich, nur im Freien vorgenommen werden.

Beim Geräteturnen sind die Hauptgeräte ganz besonders in den Vordergrund gestellt, da sie zumeist doppelt vorhanden sind, und weil der Verfasser aus praktischen, finanziellen und pädagogischen Gründen ein ganz entschiedener Gegner derer ist, die jedes mögliche Geräte haben und benutzen müssen. Weg mit so vielen und meist recht kostspieligen Einrichtungen und Geräten, die im Grunde nur Spielereien sind und zu Zeitvergeudung einerseits, zur Verflachung und Versechtung des Unterrichts andererseits führen müssen!

Hoffentlich ist es dem Verfasser gelungen, aus dem so grossen Gebiete der Frei-, Ordnungs- und Geräteübungen die richtige Summe von Hauptübungsarten auszuwählen. Durch zielbewusste Steigerung hat er von Stufe zu Stufe erhöhte Anforderungen an die Kraft und Gewandtheit, und durch Zusammenfassung der Uebungen in Folgen und Gruppen auch an die geistige Thätigkeit der Schüler gestellt. Endlich soll fleissige Uebung und Wiederholung bezwecken, dass alle Uebungen auch geistiges und körperliches Eigentum der Schüler werden (Eleganz und Schneidigkeit in der Darstellung!).

Der Unterrichtsstoff ist auf siebenzig Schulstunden pro Jahr verteilt worden. Der Ausfall von 10 Stunden ist für sich besonders nötig machende Wiederholungen, wie sie im Laufe des Jahres in der Rubrik „Bemerkungen“ vorgemerkt wurden, und hauptsächlich für das Censurturnen gerechnet worden, das am Schlusse eines jeden Semesters stattfindet. Es erstreckt sich dies hier auf die volkstümlichen Uebungen: Weit- und Hochspringen, Hantelstemmen, Steinstossen und Klettern bez. Hangeln; Hangwippen ristgriffs am Reck, Stütz- wippen am Barren und 10 bis 15 einfachen Uebungen (Uebungsverbindungen nur in der 4. Abteilung) am Reck, Pferd und Barren. Das Ergebnis dieses Censurturnens mit Werten nach Punkten, wie es ähnlich in der deutschen Turnerschaft gehandhabt wird, giebt in Rechnung gebracht mit den im Laufe des Semesters über den einzelnen Schüler gemachten Bemerkungen das beste und sicherste Mass für eine gerechte Censurierung und Beurteilung jedes, auch des schwächsten Turners.

Möge die Arbeit wohlwollende Leser und sachliche Beurteilung finden!

1. Abteilung. (Sexta und Quinta).

A) Frei- und Ordnungsübungen: Messen der Schüler und Aufstellen nach der Grösse (in jeder 1. Stunde des Semesters). — Stillstand. — Grundstellung. — Richtung nehmen. — Bilden der Stirn- und Flankenreihe. — Gehen an Ort und Gehen von Ort. — Halt! — Hände in die Hüften stützen; Senken der Arme in den Abhang. — Umzug, Gegenzug, Schrägzug vorwärts. — $\frac{1}{4}$ Drehung l. u. r., $\frac{1}{2}$ Drehung l. — Nachstellgang seit-, vor- und rückwärts. — Schrittwechselgang, Zehengang. — Aus der Aufstellung in Flanken-, Stirn-Reihe (bez. Linie): Nebenreihen zu 2 und 4, Einreihen. Reihen mit Kreisen, Umkreisen im Flankenpaare. Öffnen der Stirnreihe seitwärts links, seitwärts rechts, nach aussen von der Mitte aus. Vor- und Hinterreihen in der Stirnreihe (bez. Linie) zu 2 und 4, Einreihen. — Reihen mit Kreisen im Stirnpaare. — Öffnen der Flankenreihe vor- und rückwärts. — Bilden der Staffel. Armbeugen zum Stoss; Vor-, Seit- und Hochstoss. — Armheben und Schwingen. — Vor-, Seit- und Rückschrittstellung, Fusswippen. — Kniebeuge halb und ganz tief. Knie- und Fersenheben. — Rumpfdrehen und -beugen. — Hüpfen in die Seit- und Quergrätschstellung. — Stab bei Fuss, Anschultern in 3 Zeiten.

B) Geräteübungen.

Stangen: Streckhang an 2 Stangen; Kletterschluss an 1 Stange, Klettern; Hang an 2 Stangen und Schluss an 1 Stange, Klettern. Beugehang an 2 Stangen; Hang und Schluss an je 2 Stangen, Klettern. Wett- und Wanderklettern.

Tau: Klettern.

Reck: Sprung in den Seit- und Querstreckhang in verschiedenen Griffarten mit Bein- und Rumpfhätigkeiten. Desgleichen beugehangs. Hangstand vorlings mit Arm- und Beinhätigkeiten. Hangeln an und von Ort im Streckhange; Hangeln seitwärts im Beugehange mit Kammgriff. Hangwippen. Schwingen. Seitliegehange. Wellaufschwung vorlings vorwärts, Felgaufschwung vorlings rückwärts.

Wagerechte Leiter: Uebertragung der meisten unter Reck angeführten Uebungen. Barren: Querstreckstütz, Beinhätigkeiten in demselben und Rumpfdrehen. Stützel an und von Ort. Sehr mässiges Schwingen. Innenquersitz, Reitsitz, Aussenquersitz, Grätschsitz vor den Händen.

Weit- } Springen: In den ersten Wochen auf nur sehr geringe Höhe u. Weite
Hoch- } zur Erlernung eines sicheren und schönen Niedersprunges. Sobald dieser geht, fortgesetzte Steigerung in beiden Richtungen.

C) Spiele: Komm' mit! — Katze und Maus. — Fuchs aus dem Loche. — 1, 2, 3, das letzte Paar herbei! — Froschhüpfen.

Verteilung.

Stde.	A u f g a b e.	B e m e r k u n g e n.
1.	Messen. — Aufstellen nach der Grösse. — Grundstellung. — Aufstellen in Stirn- und Flankenreihe. — Auflösen und Wiederherstellen dieser Reihen. —	
2.	Bilden der Stirn- u. Flankenreihe. — Richtung nehmen. —	

Stde.	Aufgabe.	Bemerkungen.
	Stillstand. — Gehen an Ort — Halt! — Hände auf die Hüften stützen, senken in den Abhang. — Reck: Hüpfen in den Seitstreckhang (Haltung!) mit Ristgriff; Niedersprung!	
3.	In Flankenreihe antreten. — Hände in die Hüften. — Gehen an und von Ort, Halt! — Wager. Leiter: Seit- und Querstreckhang an Holmen und Sprossen (Niedersprung!) —	
4.	Umzug — Halt! — $\frac{1}{4}$ Drehung links. — Reck: Sprung in den Seit- und Querstreckhang. — Spiel: Komm' mit!	
5.	In Flankenreihe antreten. — Gehen an und von Ort in bestimmtem Wechsel. — Halt! — $\frac{1}{4}$ Drehung links und rechts. Stangen: Sprung in den Streckhang zwischen zwei Stangen auf bestimmte Dauer.	
6.	Flankenreihe. — Nachstellgang seitwärts, vor- u. rückwärts. — Vorübungen zum Sprung: Sprung vom Brett über die 40 cm. hochgelegte Schnur.	
7.	Flankenreihe. Schrittwechselgang vorwärts im Umzuge. — Reck: Sprung in den Seitstreckhang mit verschiedenem Griffe.	
8.	In der Flankenreihe Umzug mit Schrittwechselgang. — Schrittwechselgang im Wechsel mit gewöhnlichem Gang, auch in bestimmter Folge. — Weitspringen: 75 cm (Vorspreizen, Schliessen der gestreckten (!) Beine, Kniebeuge!).	
9.	Nebenreihen links aus der Flankenreihe zu Paaren, a) nacheinander, b) gleichzeitig, c) in Verbindung mit Gehen an Ort. — Einreihen zur Linie. — Spiel: Komm' mit.	
10.	Wie Ordnungsübung Std. 9, aber rechts. — Reck: Sprung in den Seitstreckhang mit verschiedenem Griffe.	
11.	Aus der Flankenreihe Ueberreihen links zu Paaren, dann zu Doppelpaaren. Einreihen. Nebenreihen links zu 4. Hochspringen: (Niedersprung!). — Spiel: Komm' mit!	
12.	Abzählen zu 2 aus der Flankenreihe. Dann auf Befehl: Nebenreihen l. (r.) zu Paaren, Doppelpaaren, Einreihen u. s. w. Stangen: Streckhang zwischen zwei Stangen im Wechsel mit Gehen an Ort in verschiedener Dauer.	
13.	Nebenreihen nacheinander links zu 4 aus der Flankenreihe. Oeffnen der Reihen seitwärts links, Schliessen nach rechts. — Armheben. — Weitspringen.	
14.	Nebenreihen rechts nacheinander zu 4 aus der Flankenreihe. Oeffnen der Reihen seitwärts rechts, Schliessen seitwärts links. Stossen der Arme. — Hochspringen.	
15.	Nebenreihen rechts nacheinander zu 4. — Oeffnen der Reihen auf 2 Schritte Abstand nach rechts (l.), Schliessen der Reihen nach links (r.). Armheben. — Reck: Hangstand vorlings mit Beinthatigkeiten. — Spiel: 1, 2, 3, das letzte Paar herbei!	
16.	Nebenreihen links zu 4. Fassung: Hand in Hand (Arme gebeugt). Nachstellgang seit-, vor- und rückwärts im Wechsel in bestimmten Geschritten (als Gehen im Vierecke); auch widergleich in den Reihen. — Hochspringen.	
17.	Nebenreihen rechts zu Viererreihen. Oeffnen der Reihen nach aussen auf 2 Schritte Abstand mit Nachstellgang seitwärts.	

Stde.	Aufgabe.	Bemerkungen.
	Armheben, Gehen an Ort mit allmählicher Vierteldrehung. — Weitspringen.	
18.	Nebenreihen links zu 4 aus der Flankenreihe. Öffnen der Reihen nach aussen auf 2 Schritte. Arme beugen, Vor-, Seit- und Hochstoss der Arme, Fusswippen. — Reck: Hangstand vorlings und Hangeln an u. von Ort in demselben. — Spiel: 1, 2, 3, das letzte Paar herbei!	
19.	Aus der Stirnreihe Vorreihen rechts, a) nacheinander zu 2 u. 4, b) gleichzeitig, c) in Verbindung mit Gehen an Ort. Einreihen. — Hochspringen.	
20.	Vorreihen links aus der Stirnreihe zu Paaren und Doppelpaaren. — Nachstellgang seitwärts, Arme heben. — Weitspringen.	
21.	Hinterreihen rechts aus der Stirnreihe zu Flankenviererreihen. Öffnen derselben mit Nachstellgang vorwärts auf 1 Schritt Abstand. — Kniebeugen halb tief. — Reck: Sprung in den Seitstreckhang, Beinspreizen vor- und seitwärts in demselben. — Spiel: Katze und Maus.	
22.	Hinterreihen links aus der Stirnreihe zu Viererreihen. Öffnen vorwärts mit Nachstellgang auf 2 Schritte Abstand. — Hände in die Hüften. — Vor-, Seit- und Rückschrittstellung. — Hochspringen.	
23.	In der Stirnreihe wird zu 2 abgezählt. — Hinterreihen rechts zu Paaren, zu Doppelpaaren. Im Flankenpaare Vorreihen l. (r.) mit Kreisen; 8 Schritte an Ort mit halber Drehung. — Weitspringen.	
24.	Aus der Stirnlinie Hinterreihen links zu Doppelpaaren. Hinterreihen im Flankenpaare (ganze Drehung!). Halbe Drehung links. — Reck: Hangeln an Ort im Seitstreckhange ristgriffs. Spiel: Katze und Maus.	
25.	Rechts um; Nebenreihen links zu Paaren. Die 2. Paare mit 8 Schritten links neben die ersten reihen (3 Schritt Abstand zwischen den Paaren). Links um. — Umkreisen im Flankenpaare. — Stangen: Kletterschluss links u. rechts an 1 Stg.	
26.	Ordnungsübung wie Std. 25. Umkreisen im Flankenpaare, Gehen an Ort, Kniebeuge halb tief, Armstossen. — Hochspringen. Spiel: 1, 2, 3, das letzte Paar herbei!	
27.	Aus der Flankenreihe nacheinander zu 2 und 4 Nebenreihen. Öffnen der Reihen seitwärts rechts. Vor-, Seit- und Rückschrittstellung in Verbindung mit Vor-, Seit- und Hochheben der Arme. — Reck: Sprung in den Seitstreckstütz. — Stangen: Kletterschluss an 1 Stange. Hang mit Kletterschluss auf bestimmte Zeit.	
28.	In der Flankenreihe Umzug, Gegenzug und Schrägzug vorwärts. Weitspringen. — Reck: Hangeln seitwärts im Seitstreckhange mit Ristgriff.	
29.	Aufstellung in geschlossener Säule von Viererreihen. — Marschübungen mit $\frac{1}{4}$ Drehung der Einzelnen links und rechts. — Barren: Sprung in den Streckstütz auf verschiedene Dauer. Spiel: Fuchs aus der Höhle.	

Stde.	Aufgabe.	Bemerkungen.
30.	Wie Nr. 29, aber mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung. — Reck: Sprung in den Beugehang mit Kammgriff. — Barren: Seitstütz, Uebergreifen auf den 2. Holm in den Schräg- und Seitliegestütz.	
31.	Widergleicher Um- und Durchzug fortgesetzt bis zum Reihenkörper in Viererreihen. Auflösung in rückgängiger Bewegung. Wagerechte Leiter: Hangeln seit- und vorwärts im Seit- und Querstreckhange. — Spiel: Froschhüpfen.	
32.	Aufmarsch wie Std. 31. Reihen mit Kreisen in der Stirnviererreihe. — Stangen: Kletterschluss an 1 Stange. Klettern. — Tiefreck: Liegestütz vorlings.	
33.	Gehen und Laufen an und von Ort im Umzuge, auch in bestimmtem Wechsel. — Hochspringen. — Spiel: Fuchs aus der Höhle.	
34.	Aus der Flankenreihe: Nebenreihen links zu 4 nacheinander. Oeffnen seitwärts links. — Nachstellgang seitwärts, $\frac{1}{4}$ Drehung, Armstossen (S. Beispiel). — Reck: Sprung in den Beugehang mit Kammgriff, Beinspreizen im Beugehange. — Dauerlauf.	
35.	Aufstellung von Viererreihen in Flankenlinie. Staffeln seitwärts links (die 1. bleiben an Ort). — Knie- und Armheben. — Weitspringen. — Reck: Versuch des Hangwippens mit Kammgriff.	
36.	Wie in Std. 35: nur bleiben die 4. an Ort. — Gehen an Ort mit allmählicher $\frac{1}{4}$ Drehung, Knie- und Armheben. — Stangen: Hang und Schluss an 2 Stangen. Klettern an 1 Stange. — Spiel: Fuchs aus der Höhle.	
37.	Staffeln vorwärts aus der Stirnlinie. Armstossen, Fersenheben. Reck: Hangeln im Seitstreckhange mit Rist-, Kamm- und Zwiigriff. — Dauerlauf.	
38.	Staffeln vorwärts aus der Stirnreihe. Fersenheben, Armstossen, Gehen an Ort mit $\frac{1}{4}$ Drehung. — Barren: Sprung in den Querstreckstütz. Beinthätigkeiten im Stütz. — Wagerechte Leiter: Sprung in den Seit- und Querstreckhang. Hangeln seit- und vorwärts.	
39.	Staffeln rückwärts aus der Stirnlinie. Rumpfbeugen vor-, seit- und rückwärts. — Hochspringen. — Spiel: Komm' mit!	
40.	Staffeln rückwärts aus der Stirnlinie. Rumpfdrehen in Verbindung mit Armheben. — Reck: Sprung in den Beugehang mit verschiedenem Griffe. Beinthätigkeiten in demselben. — Barren: Querstreckstütz, Knieheben.	
41.	Umzug mit Laufsritten. Laufen im Wechsel mit gewöhnlichen Gangschritten in bestimmter Schrittzahl. — Stangen: Beugehang an zwei Stangen im Wechsel mit Kletterschluss an 1 und 2 Stangen. Klettern an 1 Stange.	
42.	Nebenreihen rechts zu Paaren aus der Flankenreihe. Gehen an Ort, Reihen mit Kreisen im Stirnpaare. — Weitspringen. — Spiel: 1, 2, 3, das letzte Paar herbei!	
43.	Mit Eisenstab in Stirnreihe antreten. $\frac{1}{4}$ Drehung rechts. — Gehen an Ort, Nebenreihen links zu 4. Oeffnen der Reihen nach aussen. — Anschultern des Stabes (Stab auf) in 4 und	

Stde.	Aufgabe.	Bemerkungen.
	3 Zeiten. — Reck: Am reichhohen Reck Schwingen im Streckhange. — Dauerlauf.	
44.	Aus der Stirnlinie mit Gehen an Ort Vorreihen zu Vieren. Gegenschreiten in die Seitgrätschstellung, Armheben. — Barren: Sprung in den Querstreckstütz, Stützel an und von Ort. — Stangen: Wanderklettern.	
45.	Gehen an Ort und aus der Stirnreihe Vorreihen rechts zu 4 nacheinander. Die 2. und 4. gehen 2 Nachstellschritte seitwärts. — Vor-, Seit- und Rückschrittstellung in Verbindung mit Armheben. — Wagerechte Leiter: Hangeln im Seitstreckhange an Holm, Sprossen, Holm und Sprossen.	
46.	Mit Eisenstab antreten. Aufmarsch in geteilter Ordnung (vergl. Std. 31) bis zu Viererreihen. Stab auf in 3 Zeiten, Stab bei Fuss. — Hochspringen. — Barren: Stützel a. u. v. Ort.	
47.	Hinterreihen rechts zu 4 aus der Stirnreihe. Oeffnen der Reihen vorwärts. Die 1. und 3. links kehrt — um! — Hüpfen in die Seit- und Quergrätschstellung. Armheben und -schwingen. — Reck (brusthoch): Seitliegehang am linken und rechten Knie neben der l. (r.) Hand. Schwingen im Seitliegehang.	
48.	Marschieren mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung im geschlossenen Reihenkörper. — Stangen: Hang an 2 Stangen und Kletterschluss an nur 1 Stange; Klettern in dieser Weise. — Barren: Querstreckstütz mit Knie- und Fersenheben.	
49.	Umzug der Flankenlinie von Zweierreihen. Vorreihen im Flankenpaare mit Laufschritten, fortgesetzt. — Reck: Felgaufschwung.	
50.	Teilweises Auflösen und Wiederherstellen des Reihenkörpers im Umzuge (2- und 3er Reihen). — Barren: Innenquersitz vor der Hand, $\frac{1}{4}$ Drehung, Seitstütz auf dem andern Holme. — Tau: Kletterschluss und Klettern.	
51.	In der Stirnreihe zu 4 abzählen, rechts — um, Staffeln seitwärts rechts. Stab auf, Ueberführen des Stabes durch die Tierhalte vorlings. — Stangen: Beugehang an 2 Stangen. Wechsel des Kletterschlusses. Klettern wie in Stunde 48. — Tiefreck: Seitstütz, Griffwechsel, Felgabschwung.	
52.	Nebenreihen links zu 4 aus der Flankenreihe. Oeffnen der Reihen von der Mitte aus. Halbtiefes Kniebeugen, Vorheben und Ausbreiten, Seit- und Hochheben der Arme. — Barren; Reitsitz vor der Hand, Ueberspreizen in den Aussenquersitz, $\frac{1}{4}$ Drehung in den Seitliegestütz. — Wagerechte Leiter: Hangeln querhangs an Holmen und Sprossen.	
53.	Nebenreihen rechts zu 4 aus der Flankenlinie. Die Rotten vorwärts schliessen. Die Hände auf die Schultern der Vordermänner legen; Rottenwogen vor- und rückwärts, auch widergleich in den Rotten. — Reck: Beugehang mit verschiedenem Griffe, Knie- und Fersenheben, Beinspreizen.	
54.	Aus der Flankenlinie gleichzeitiges Nebenreihen links zu Viererreihen. Oeffnen der Reihen seitwärts rechts auf 2 Schritte Abstand. Hüpfen in die Seitgrätschstellung, Rumpfbeugen u.	

Stde.	Aufgabe.	Bemerkungen.
55.	Armheben. — Stangen: Klettern im Hang an 1 und 2 Stangen mit Schluss an 1 Stange. — Hochspringen. Eisenstab. Aus der Stirnlinie gleichzeitiges Hinterreihen rechts zu Viererreihen. Öffnen der Reihen rückwärts. Stab auf; Ueberführen durch die Tiefhalte vorlings, durch die Vor- und Hochhehalte. — Barren: Stützel an und von Ort im Querstreckstütze. — Tau: Kletterschluss und Klettern.	
56.	Stirnlinie. Hinterreihen links zu Viererreihen; Öffnen der Reihen rückwärts. Kniebeuge halb und ganz tief. — Reck: Schwingen im Seitstreckhange. — Weitspringen.	
57.	Nebenreihen zu Paaren und Doppelpaaren aus der Flankenreihe. Wogen der Rotten, Nebenreihen mit Kreisen im Stirnpaare. — Wagerechte Leiter: Hangeln im Seit- und Querstreckhange mit Knie- und Fersenheben.	
58.	Nebenreihen rechts zu Viererreihen. Öffnen der Reihen von der Mitte aus. Vor- und Seitstellen, Vor- und Rückstellen der Beine, Vorheben und Ausbreiten. Vor- und Hochheben der Arme — Barren: Reitsitz, Aussenquersitz, Grätschsitz vor den Händen. — Reck: Hangwippen mit Kammgriff.	
59.	Vorreihen rechts zu 4 aus der Stirnreihe. Öffnen der Reihen vorwärts. Knieheben und Vorstellen, Fersenheben und Rückstellen, Arme beugen zum Stoss, Vor- und Hochstossen. — Stangen: Klettern mit Hang an 2 Stangen und Schluss an 1 Stange. — Barren: Seitliegestütz mit Beinthatigkeiten.	
60.	Aus der Stirnlinie Vorreihen links zu Viererreihen. Öffnen der Reihen vorwärts. — Fusswippen, halbtiefe Kniebeuge, Vor- und Hochstossen der Arme. — Reck: Seitliegehang am brusthohen Reck, Schwingen in demselben, Wellaufschwung vorwärts.	
61.	Aus der Flankenlinie Staffeln seitwärts links zu 4. Gehen vor- und seitwärts mit Nachstellen, Vor- und Seitheben der Arme, halb und ganz tiefe Kniebeuge. — Barren: Sprung in den Querstreckstütz, mässiges Schwingen (die nachfolgenden zur Hilfeleistung bereitstellen!). — Tau: Kletterschluss, Klettern, Beugehang.	
62.	Staffeln seitwärts links zu 4. Halbtiefe Kniebeuge und Vor-, Seit- und Rückstellen eines Beines; Vorheben und Ausbreiten, Hochheben, Seit- und Vorsenken der Arme. — Stangen: Klettern mit Hang und Schluss an einer und zwei Stangen. — Hochspringen.	
63.	Aufmarsch in geteilter Ordnung (Umzug, Durchzug, Gegenzug, Schrägzug) zu einer geöffneten Säule von Stirnviererreihen; wieder Auflösen bis zur Flankenlinie. — Reck: Felgaufschwung. — Barren: Stütz auf Dauer.	
64.	Aus der Flankenreihe Nebenreihen rechts zu Viererreihen. Fassung: Arme vor dem Leibe verschränkt. Knie- und Fersenheben, Beinstossen. — Wagerechte Leiter: Sprung in den Seit- und Querbeugehang, Griffwechsel. — Tiefreck: Liegestütz vorlings mit Beinthatigkeiten.	

Stde.	Aufgabe.	Bemerkungen.*
65.	Aus der Stirnlinie Staffeln vorwärts zu je 2 Schritten Abstand. Eisenstab: Stab vor die Oberschenkel mit Durchziehen durch die Hand. Seitheben, Seitstellen. — Barren: Mässiges Schwingen, Seit- und Aussenquersitz vor der Hand. — Tau: Klettern.	
66.	Staffeln rückwärts aus der Stirnlinie. Hüpfen in die Seit- und Quergrätschstellung, Rumpfdrehen, Armheben. — Reck: Hangeln an und von Ort im Beugehange mit Kammgriff. — Weitspringen.	
67.	Aufmarsch wie Std. 63, Reihen mit Kreisen, Umkreisen im Stirnpaare, halbtiefe Kniebeuge. — Barren: Stützel an und von Ort im Querstreckstütz. — Schräge Leiter: Aufsteigen auf der Ober- und Unterseite der Leiter.	
68.	Aus der Flankenreihe Nebenreihen rechts zu Viererreihen. Die 1. jeder Reihe holen einen Springstab und legen ihn vor ihrer Reihe auf den Boden. Tiefe Kniebeuge und Stab aufheben. Heben und Stossen der Arme, Vorschrittstellung. — Stangen: Klettern mit Hang an 2 und Schluss an einer Stange. Wettklettern. — Tiefreck: Streckstütz mit Beinhätigkeiten.	
69.	Gleichzeitig Vorreihen zu Viererreihen aus der Stirnlinie, Oeffnen der Reihen rückwärts. Schrittstellung mit $\frac{1}{4}$ Drehung, Stossen der Arme in verschiedener Richtung. — Reck: Felgaufschwung.	
70.	Wie Std. 67 (als Reigen mit Gesang). — Barren: die Sitze vor den Händen. — Tau: Klettern.	

Beispiel (Stunde 34).

Antreten in Stirnreihe! — Rechts richtet — euch! — Still — stand! — Rechts — um! — Gehen an Ort — geht! Nebenreihen nacheinander links zu Viererreihen — reiht! — Oeffnen der Viererreihen seitwärts links mit Nachstellgang auf 2 Schritte, nacheinander beginnen — marsch! Rechts — um!

A.

1. 4 mal (Geschritte) Nachstellgang seitwärts links, in der 8. Zeit Grundstellung mit $\frac{1}{4}$ Drehung links — marsch! Dasselbe noch 3 mal, genau Richtung halten! — marsch!
2. Wie 1, aber rechts.
3. Dasselbe gegengleich in den Rotten, die 1. und 3. links, die 2. und 4. rechts — marsch!
4. Dasselbe widergleich, die 2. und 4. Rotte links, die 1. und 3. rechts — marsch!

B.

1. Arme beugt zum Stoss, Seitstossen beider Arme, Rückbewegung, 4 Zt. — stost! (Mehrals wiederholen!).
2. Arme beugen zum Stoss, Hochstossen, Beugen und Senken der Arme in den Abhang, 4 Zt. — übt!
3. Dasselbe, die 1. und 3. Rotte Seitstossen, die 2. und 4. Hochstossen — übt!
4. Dasselbe widergleich — stost!

*) Die Rubrik „Bemerkungen“, in welche alle während des Unterrichts gemachten Beobachtungen über Schüler, den behandelten Stoff u. s. w. sofort nach der Stunde einzutragen sind, ist der Raumersparnis halber in den übrigen Abteilungen weggelassen.

C.

Zusammenfassung von A. und B. Nach je 8 Zeiten des Nachstellganges mit Drehen erfolgt eine 8 zeitige Armthätigkeit und zwar zu

A 1., : B 1.,
 A 2., : B 2.,
 A 3., : B 3.,
 A 4., : B 4.

Diese Gruppe wird zweimal geturnt. Das erste Mal findet nach jedem Abschreiten des Vierecks Pause statt, um die Befehle und etwaigen Aussetzungen kund zu geben. Die Wiederholung bringt die Uebungen ohne Unterbrechung als abgerundetes Ganze zur Darstellung.

2. Abteilung.

(Quarta und Untertertia.)

- A) Frei- und Ordnungsübungen:** Wiederholung der wichtigsten Uebungen aus der 1. Abteilung. Reihungen in Paaren und Viererreihen ohne und mit Kreisen, Reihungen der Reihen. Schwenken in kleineren Reihen um den gleichnamigen Führer und um die Reihenmitte. Marschieren mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung der Einzelnen und der Reihen. Laufübungen. Stellungswechsel der Reihen und Rotten. Schrägzug rückwärts, Winkelzug. Gehen im Vierecke und im Kreuze. Schrittstellungen, ohne und mit Drehung. Beinspreizen. Ausfall und Auslage. Armheben, Stossen, Kreisen. Schwingen, Hauen. Rumpfübungen, Kniebeugen. Uebungen mit dem Eisenstab, Langstab und den Hanteln.
- B) Gerätübungen.**
- Reck: Seit- und Querbeugehang mit verschiedenem Griffe unter Zufügung von Bein- und Armthätigkeiten. Hangeln im Beugehange mit verschiedenem Griffe. Hangwippen. Schwingen. Felgaufschwung, Umschwung und Abschwung. Wellauf- und Umschwung rückwärts. Mühlumschwung seitwärts. Hangzucken im Streckhange an und von Ort. Nesthang. Unterarmhang.
- Barren: Sitze vor und hinter den Händen. Sitzwechsel vor den Händen ohne, hinter den Händen mit Zwischenschwung. Halbmond- und Schlangenschwünge. Schwingen. Stützel an und von Ort. Liegestütz vorlings. Spreizen und Kreispreizen im Seitliegestütz vorlings. Unterarmstütz. Sturzhang. Kehre und Wende. Einfache Hintersprünge.
- Bock: Sprung in den Stütz mit Bein- und Rumpfhätigkeiten. Reitsitz, Seitsitz, Quersitz, Grätsche. Aufknieen, Kniesprung.
- Pferd: Dasselbe wie am Bock. Hintersprung bis in den Reitsitz auf Sattel oder Hals.
- Stangen: Klettern im Hang und Schluss an 1 und 2 Stangen, Wett- und Wanderklettern, Hangeln.
- Tau: Klettern. Vorübungen zum Hangeln.
- Wagerechte Leiter: Hangeln und Hangzucken an und von Ort im Seit- und Querstreckhange, Beugehange und im Schwünge.
- Schräge Leiter: Hang mit verschiedenem Griffe, Beugehang, Hangeln, Liegestütz.
- Ringe: Schaukeln mit Laufen im Streck- und Beugehange. Knieliegehang.
- C) Spiele:** Fuchs aus der Höhle. — Bär heraus! — Den Dritten abschlagen. — Tauziehen. — Hinkampf.

Verteilung.

Stde.	Aufgabe.
1.	Messen der Schüler. Aufstellen nach der Grösse in Stirnreihe. Rechts um. Nebenreihen rechts zu Viererreihen. Oeffnen und Schliessen der Reihen seitwärts, nach aussen, nach innen. Vor- und Hochstossen der Arme, halbe Kniebeuge. — Reck: Sprung in den Beugehang, Griffwechseln in demselben. — Bock: Vorübungen.
2.	Nebenreihen links zu Viererreihen aus der Flankenreihe. Oeffnen der Reihen seitwärts rechts auf 2 Schritte Abstand. Links — um! Anschultern des Stabes in 3 Zeiten. Vor-, Hoch- und Seitstossen (gebeugten Arm nicht sinken lassen!). — Barren: Schwingen (Hilfeleistung). — Stangen: Beugehang an 1 und 2 Stangen. Kletterabschlusswechsel.
3.	Aus der Flankenlinie: Nebenreihen rechts zu Paaren gleichzeitig mit links Vorüberziehen (Kreisen rechts), desgleichen zu Doppelpaaren. (Ganze Drehung! Mehrmals üben.) Oeffnen der Reihen seitwärts links. Kreuzschrittstellung vorn und hinten vorüber in Verbindung mit Armschwingen seitwärts. — Hochspringen.
4.	Flankenlinie. Nebenreihen links gleichzeitig zu Paaren mit rechts Vorüberziehen. Die 2. Paare nacheinander links neben die 1. reihen auf 2 Schritte Abstand. — Nebenreihen mit Kreisen links, rechts, nach innen und aussen im Wechsel mit Vor- und Hochstossen der Arme, Fusswippen. — Reck: Schwingen im Streckhange mit Ristgriff. — Barren: Aus dem Querstande Sprung durch den Streckstütz in die einfachen Sitze vor der Hand.
5.	Aufstellung in Stirnsäule von Doppelpaaren. Arme vorlings verschränkt. Viertel- und halbe Schwenkung der 2- und 4-Reihe um den gleichnamigen Führer — Ringe: Schaukeln im Streckhange mit Laufen. — Bock: Sprung in den Streckstütz, Beinthatigkeiten in diesem.
6.	Eisenstab. — Nebenreihen nacheinander links zu 4 mit rechts Vorüberziehen aus der Flankenreihe. Links — um! Ueberführen des Stabes, halbtiefe Kniebeuge, Seit-schreiten mit Nachstellen. — Weitspringen. — Spiel: Bär heraus!
7.	In der Flankenlinie Umzug, Kreiszug links, halt! Nebenreihen rechts zu 3 gleichzeitig; die 1. links, die 2. rechts — um! Hüpfen in die Seit- und Quergrätschstellung und darin Rumpfbeugen in Verbindung mit Armheben. — Reck: Felgauf- und Abschwung mit Kammgriff. — Schräge Leiter: Liegestütz vorlings.
8.	Stirnsäule von Doppelpaaren mit 4 Schritt Abstand zwischen den Paaren. Gehen an Ort, halbe Schwenkung der Zweierreihen, Reihen mit Kreisen. — Barren: Streckstütz, Schwingen, Sitze vor den Händen. — Spiel: Bär heraus!
9.	Nebenreihen rechts zu Viererreihen aus der Flankenreihe. Schliessen der Rotten vorwärts. Marschieren im geschlossenen Reihenkörper mit viertel und halber Drehung der Einzelnen. — Hochspringen. — Reck: Sprung in den Querbeugehang mit Beinthatigkeiten.
10.	Stirnsäule von Viererreihen. Schwenken der Viererreihen um den gleichnamigen Führer im Wechsel mit Taktgang an Ort (die Arme sind rücklings verschränkt), auch widergleich in den Reihen. — Weitspringen. — Barren: Stützeln an und von Ort im Querstreckstütz.
11.	Eisenstab. Aus der Stirnlinie Vorreihen rechts zu 4, Oeffnen der Reihen vorwärts auf 2 Schritte. Vorheben, Hochheben der Arme; Kreuzschrittstellungen. — Reck: Hangeln im Seitbeugehange mit Kammgriff.
12.	Vor- und Hinterreihen der Einzelnen mit Kreisen während des Umzuges einer Flankenlinie von Paaren (der Umzug erleidet keine Unterbrechung). — Hochspringen. — Bock (lang): Sprung in den Stütz mit Rumpfbeugen und Beinthatigkeiten.

Stde.

Aufgabe.

13. Aus der Stirnlinie eine Viertelschwenkung rechts um den rechten Führer zu 6 Reihen. Die mittleren Paare 2 Schritte rückwärts; die 1., 3. und 5. Rotte rechts, die 2., 4. und 6. links — um! Seit- und Quergrätschstellung und Beugen eines Beines in Verbindung mit Armebeugen, Seit-, Vor- und Hochstoss. — Barren: Seitliegestütz mit Beinthatigkeiten. — Stangen: Griff an 2, Schluss an 1 Stange, Klettern.
14. Nebenreihen links zu 4 aus der Flankenreihe. Links — um! — Gehen von Ort im Wechsel mit viertel und halben Schwenkungen der Viererreihen. — Weitspringen. — Wagerechte Leiter: Hangeln im Querstreckhange mit Griff an Holmen u. Sprossen.
15. In Fünferreihen antreten. Die Reihenersten holen einen Springstab, die Reihe fasst mit Ristgriff an. — Heben und Stossen der Arme in Verbindung mit halber Kniebeuge, Vor- und Rückschrittstellung. — Reck: Seitliegehang an 1 Knie, Schwingen, Wellaufschwung vorwärts, Spreizabsitzen. — Spiel: Den Dritten abschlagen.
16. Marschieren im geschlossenen Reihenkörper mit viertel und halber Drehung der Einzelnen. — Hochspringen. — Tau: Klettern.
17. Eisenstab. Hinterreihen rechts zu 4 aus der Stirnreihe. Oeffnen der Reihen vorwärts auf 2 Schritte Abstand. — Vor-, Seit- und Hochheben der Arme im Wechsel mit Fuss- und Kniewippen. — Barren: Schwingen, Sitze vor den Händen, Kehrabsitzen. — Reck: Schwingen im Streckhange.
18. Nebenreihen links zu Viererreihen aus der Flankenlinie. Oeffnen seitwärts rechts auf 1 Schritt Abstand. — Gehen im Vierecke (Drehung in der 1. Zeit) mit 4 und 8 Schritten (Richtung in Rotten und Reihen!). — Weitspringen. — Bock (lang): Sprung in den Reit- und Quersitz, Niedersprung vorwärts.
19. Nebenreihen rechts zu 4 aus der Flankenlinie. Oeffnen der Reihen seitwärts links auf 1 Schritt Abstand. — Gehen im Vierecke (Drehung in der letzten Zeit); widergleiche Ausführung in Reihen und (nach Vierteldrehung) Rotten. — Reck: Beugehang mit verschiedenem Griffe in Verbindung mit Beinthatigkeiten. — Spiel: Den Dritten abschlagen.
20. Aus der Stirnreihe nacheinander zu Viererreihen mit $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts schwenken. Oeffnen durch Nebenreihen der zweiten und dritten nach aussen mit hinten Vorüberziehen auf 2 Schritte Abstand. Ausfall seitwärts. — Hochspringen. — Schräge Leiter: Sprung in den Streckhang mit verschiedenem Griffe an Holmen u. Sprossen.
21. Ordnungübung wie in Std. 20; aber Schwenken um den linken Führer. — Ausfall seitwärts mit Armebeugen und Stossen. — Barren: Querliegestütz und Armthatigkeiten in demselben. — Stangen: Beugehang im Wechsel mit Kletterschluss an 2 Stangen.
22. Hinterreihen rechts zu 4 aus der Stirnlinie mit vorn Vorüberziehen. Schliessen der Rotten seitwärts rechts auf 1 Schritt Abstand. Laufen im Vierecke mit je 8 Schritten. — Weitspringen. — Bock (lang): Sprung in den Reit-, Quer- und Seitsitz. Niedersprung vorwärts.
23. Vorreihen rechts zu 4 aus der Stirnlinie mit hinten Vorüberziehen; die 1. und 3. Rotte 2 Nachstellschritte seitwärts links. — Knieheben u. Vorspreizen; Seitheben u. Vorschwingen der Arme. — Reck: Hangwippen. Schwingen. — Barren: Stützeln an und von Ort.
24. Eisenstab. — Hinterreihen links zu 4 aus der Stirnlinie mit vorn Vorüberziehen. Oeffnen der Reihen vorwärts. — Ausfall seit- und vorwärts in Verbindung mit Vor-, Seit- und Hochstossen der Arme. — Hochspringen. — Tau: Hangwippen. Beugehang mit Seitgrätschen der Beine.
25. Vorreihen rechts zu Vieren aus der Stirnlinie mit hinten Vorüberziehen. Oeffnen der Reihen mit Nachstellgang rückwärts. Hüpfen in die Seitgrätschstellung, Vorhochschwingen der Arme, Armkreisen vor-, rück- und seitwärts, nach aussen und

Stde.

Aufgabe.

- innen. — Barren: Schwingen, Sitze hinter den Händen. — Spiel: Fuchs aus der Höhle.
26. Staffeln links vorwärts aus der Stirnreihe zu Viererreihen. — Fersenheben und Rückspreizen, Vor- und Hochheben der Arme. — Weitspringen. — Wagerechte Leiter: Hangzucken im Streckhange mit Schwung.
27. $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts zu Viererreihen aus der Stirnlinie. Gehen im Kreuz (Drehung in der letzten Zeit). — Reck: Wellaufschwung vorwärts, Wellumschwung rückwärts. — Bock (quer): Spreizaufsitzen in den Seit- und Reitsitz, Spreizabsitzen.
28. Wie Std. 27, aber links. Gehen im Kreuz (Drehung in der ersten Zeit). — Pferd (Hintersprung): Reitsitz auf Kreuz und Sattel, Wendeabsitzen. — Stangen: Griff und Kletterschluss an 2 Stangen, Klettern.
29. (Stab). Nebenreihen rechts zu 4 aus der Flankenreihe mit gleichzeitigem Öffnen der Reihe. Stab hinter die Schultern. Laufen im Vierecke. — Barren: Seitliegestütz mit Spreizen u. Kreisspreizen ($\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung). — Hochspringen.
30. Hanteln. Staffeln rückwärts aus der Stirnreihe zu 6-Reihen. Fuss- und Kniewippen im Wechsel mit Vor-, Seit- und Hochstossen der Arme. — Weitspringen. — Schräge Leiter: Beugehang mit verschiedenem Griffe.
31. Flankenreihe. Nebenreihen rechts zu 4 mit links Vorüberziehen. Öffnen der Reihen nach aussen auf ganzen Abstand. Seit- und Quergrätschstellung, Kniebeugen eines Beines; Seit- und Vorschwingen, Vorheben und Hochschwingen, Vorheben und Ausbreiten der Arme. — Reck: Felgauf- und Umschwung. — Spiel: Bär heraus!
32. Flankenreihe. Nebenreihen links zu 4 mit rechts Vorüberziehen. Öffnen der Reihen seitwärts rechts auf 2 Schritte Abstand. — Gehen im Kreuze in Verbindung mit tiefer Kniebeuge und Armstossen. — Hochspringen. — Tau: Klettern, Abhängeln.
33. In der Stirnreihe Abzählen zu 4. Gehen an Ort im Wechsel mit Neben-, Hinter- und Vorreihen der Viererreihe. — Barren: Sitzwechsel vor den Händen mit Zwischen-schwung. — Wagerechte Leiter: Hängeln im Beugehange.
34. Eisenstab. — Vorreihen rechts zu 4 aus der Stirnreihe. Öffnen der Reihen vorwärts auf ganzen Abstand. — Ausfall seitwärts, Schräghoch- und Tiefstoss seitwärts. — Weitspringen. — Reck: Nesthang.
35. Aufmarsch in geteilter Ordnung (Umzug, Durchzug, Gegenzug, Schräg- u. Schrägrückzug). — Barren: Querliegestütz mit Beinthatigkeiten. — Stangen: Wettklettern an 1 Stange.
36. Hanteln. Staffeln seitwärts zu Vieren aus der Flankenlinie auf je 2 Schritte Abstand. — Ausfall seit- und vorwärts, Schrägstossen der Arme. — Reck: Hangzucken im Streckhange an und von Ort. — Bock: Aufknien ein- und beidbeinig, Rückspreizen eines Beines (Wageknien).
37. Aus der Stirnlinie von Viererreihen: 4 Schritte an Ort, $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den rechten Führer; Öffnen der Reihen seitwärts rechts auf ganzen Abstand und $\frac{1}{4}$ Drehung links. — Rumpfbeugen vor-, seit- und rückwärts, Armheben. — Barren: Schwingen im Streckstütz, Kehre. — Dauerlauf.
38. Eisenstab. — Staffeln vorwärts zu Viererreihen aus der Stirnreihe. — Vorheben, Umlegen und Unterlegen. — Reck: Wellaufschwung vorwärts, Wellumschwung rückwärts (Knie zwischen den Händen). — Spiel: Tauziehen.
39. Abzählen zu 4. — Rechts — um! Winkelzug der Viererreihen. — Barren: Schwingen im Streckstütz, Sitze hinter den Händen. — Tau: Wettklettern; Hängeln abwärts.
40. Aus der Flankenlinie von Viererreihen Winkelzug rechts der Reihen, 4 Schritte an Ort mit $\frac{1}{4}$ Drehung rechts. — Gemeinübungen mit dem Springstabe: Ausfall vorwärts mit Vor- und Hochstossen der Arme, Armbeugen und Stossen. — Tiefreck:

Stde.

Aufgabe.

- Sprung in den Streckstütz, Felgabschwünge. — Stangen: Klettern mit Griff an 2 und Schluss an 1 Stange, Hangeln abwärts.
41. In der Aufstellung von 2 Säulen von Stirn-Paaren Reihungen der Paare in Verbindung mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Schwenkungen, Gehen an Ort. — Wagerechte Leiter: Hangeln im Streckhange mit verschiedenem Griffe an Holmen und Sprossen. — Barren: Hintersprünge. Sitze vor den Händen (beide Beine schwingen geschlossen durch die Holmgasse.)
42. Hanteln. — Aus der Flankenlinie gleichzeitig Nebenreihen links zu 4 mit rechts Vorüberziehen. Öffnen seitwärts links. — Beinspreizen seit-, vor- und rückwärts, Armheben. — Ringe: Schaukeln im Beugehange mit Laufen. — Bock (lang): Grätsche. Hinterreihen zu Vieren aus der Stirnreihe mit vorn Vorüberziehen. Staffeln seitwärts. Halbtiefe Kniebeuge und Ausfall seit- und vorwärts; Seitheben und Hochschwingen, Vorheben und Ausbreiten der Arme. — Reck: Felgauf- u. Umschwung. — Hochspringen.
43. Antreten in Flankenreihe; den Eisenstab hinter den Schultern. Wiederholung der verschiedenen Zugsarten (Windungen) mit Laufschritten. — Barren: Schwingen, Wende. — Stangen: Hangeln an 2 Stangen.
44. In der Stirnsäule von Doppelpaaren Vor- und Rückwogen in Verbindung mit Platzwechsel der Rotten. Gehen an Ort, Fuss- und Kniewippen (die Paare haben die Arme vorlings verschränkt). — Schräge Leiter: Hangeln aufwärts an den Holmen. — Dauerlauf.
45. Nebenreihen rechts zu 4 aus der Flankenreihe. Arme rücklings verschränken. Schwenken um die Mitte. — Weitspringen. — Bock: Aufknieen, Kniesprung.
46. Winkelzug links zu Viererreihen aus der Flankenlinie. Platzwechsel der Reihen. Ausfall seitwärts mit Schrägstossen der Arme (auch widergleich). — Reck: Hangwippen. Schwingen. — Pferd (Hintersprung): Sitz auf Kreuz und Sattel.
47. Winkelzug rechts zu Viererreihen aus der Flankenlinie. Eisenstab: Schwingen aus der Seithebhalte in die Seithebhalte durch die Tief-, Vor- und Hochhebhalte hindurch; Hüpfen in die Seitgrätschstellung. — Barren: Sitzwechsel vor den Händen ohne Zwischenschwung. — Tau: Vorübungen zum Hangeln im Beugehange.
48. Aufmarsch in geteilter Ordnung (Um-, Durchzug, Winkelzug, Schräg- und Schrägrückzug). — Stangen: Aufklettern an 1 Stange, Wanderklettern. — Tiefreck: Sprung in den Stütz, Felgabschwünge.
49. Aufmarsch wie Std. 49. Auslage seitwärts, Seit- und Seithochheben der Arme. — Reck: Wellaufschwung, $\frac{1}{4}$ Drehung, Mühlumschwung seitwärts. — Tiefspringen (bis 1,0 m).
50. S. Std. 49. Halbtiefe Kniebeuge und Auslage seit- und vorwärts. — Barren: Schwingen, Kehre. — Wagerechte Leiter: Hangeln mit Griff an Holmen und Sprossen.
51. Hanteln. Winkelzug rechts zu Viererreihen aus der Flankenlinie. Öffnen der Reihen vorwärts auf 2 Schritte Abstand. Gehen im Vierecke, halbtiefe Kniebeuge und Rückspreizen, Vor- und Hochheben der Arme. — Ringe: Schaukeln im Beugehange mit Laufen. — Schräge Leiter: Liegestütz.
52. Aus der Stirnlinie von Viererreihen $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts in den Reihen. Die 1. und 3. Rotte links kehrt — um! Vor- und Rückwogen, Umkreisen der Paare als Rad und Stirnring vorlings, Gehen an Ort. — Bock (lang): Grätsche. — Reck: Sprung in den Streckhang; Hangzucken an und von Ort.
53. Eisenstab. Nebenreihen rechts zu 4 aus der Flankenreihe. Öffnen der Reihen nach aussen. Auslage und Ausfall seitwärts; Vorheben und Umlegen des Stabes. — Barren: Schwingen im Streckstütz u. Wende. — Stangen: Griff und Schluss an 2 Stangen, Klettern, Abhangeln.
- 54.

Stde.	Aufgabe.
55.	Mit links Vorüberziehen Nebenreihen rechts zu 4 aus der Flankenreihe. Öffnen der Reihen nach aussen auf 2 Schritte Abstand. — Hände in die Hüften. Langsames Beinspreizen seit-, vor- und rückwärts. — Tiefreck: Sprung in den Stütz, Felgabschwünge. — Tau: Hangelübungen.
56.	Aus der Stirnlinie Hinterreihen rechts zu 4 mit vorne Vorüberziehen. Öffnen der Reihen. — Platzwechsel der Reihen und Rotten mittels Neben-, Hinter- und Vorreihen. — Barren: Sitzwechsel (als Schlangenschwünge). — Wagerechte Leiter: Hangzucken im Streckhange.
57.	Hanteln. Hinterreihen links zu 4 aus der Stirnreihe mit vorne Vorüberziehen. Öffnen der Reihen vorwärts. Ausfall und Wechselbeugen der Kniee, Seitstossen und Hochheben, Vorstossen und Hochheben der Arme. — Pferd (breit): Einfaches Auf- und Absitzen. — Reck: Felgauf- und Umschwung.
58.	Aus der Flankenlinie Winkelzug links der Viererreihen. Platzwechsel der Reihen und Rotten mittels Halbring und Halbstern, Gehen an Ort, Rumpfdrehen, halbtiefe Kniebeuge. — Bock: Aufknien, Wageknien, Kniesprung. — Tiefspringen (1, 2 m).
59.	Aufmarsch wie in Std. 49 (Eisenstab hinter den Schultern), Gehen im Kreuz. Knie- und Fersenheben, Beinstossen. — Stangen: Hangeln an 2 Stangen. — Barren: Unterarmstütz.
60.	Übungen mit 2 Springstäben. Vorreihen zu 6 aus der Stirnreihe. Tiefe Kniebeuge und Stäbe auf mit Speichgriff. — Halbtiefe Kniebeuge und Auslage und Ausfall seitwärts, Beugen, Seit- und Hochstossen, Seit- und Hochheben der Arme. — Hochspringen. — Reck: Hangeln im Beugehange.
61.	Eisenstab. Staffeln vorwärts zu Viererreihen. — Ueberheben mit einem Arme. — Wagerechte Leiter: Hangeln im Beugehange. — Barren: Sitzwechsel (Halbmondschwünge).
62.	Nebenreihen rechts zu Paaren, Doppelpaaren aus der Flankenreihe mit links Vorüberziehen. Arme vorlings verschränken. Schwenken der Viererreihen um die Mitte. — Reck: Wellauf- und -Umschwung. — Bock: Grätsche.
63.	Nebenreihen zu Dreierreihen, zu 6-Reihen. Die 2. Dreierreihen 3 Schritte seitwärts. Übungen mit gegenseitiger Unterstützung an den Geren (vergl. Beisp.). — Barren: Stützel an und von Ort. — Tau: Hangeln so hoch als möglich.
64.	Vorreihen rechts zu 4 aus der Stirnlinie mit hinten Vorüberziehen. Öffnen der Reihen vorwärts. — Beinspreizen im Schwunge, auch mit Vor- und Hinterkreuzen. Armschwingen und Kreuzen. — Weitspringen. — Stangen: Klettern mit Griff u. Schluss an 2 Stangen. Abhangeln.
65.	Vorreihen links zu 4 mit hinten Vorüberziehen aus der Stirnreihe. Öffnen der Reihen rückwärts. Ueberheben des Eisenstabes, ein- und beidarmig: Auslage und Ausfall seit- und vorwärts. — Reck: Das Nest. — Tiefspringen.
66.	Hanteln. Aus der Stirnlinie $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts der Viererreihen, Öffnen der Reihen nach aussen; links — um! Seit- und Hochheben, Vor- und Hochheben der Arme; Kniewippen, Hüpfen in die Seitgrätschstellung. — Barren: Unterarmstütz mit Beinthatigkeiten. — Stangen: Wettklettern.
67.	Aufstellung im Reihenkörpergefüge, 2 Säulen von Stirnpaaren. Gehen an und von Ort, Schwenken der Zweierreihen. — Pferd (lang): Reitsitz im Sattel und auf Hals. — Schräge Leiter: Hangeln mit verschiedenem Griffe.
68.	Staffeln seitwärts zu Viererreihen aus der Flankenlinie. Eisenstab: Schräghochstossen ohne und mit Ueberheben; Seitstellen und Seitspreizen. — Barren: Schwingen, Wende und Kehre. — Ringe: Knieliegehang.
69.	Hanteln. Nebenreihen zu 4 aus der Flankenreihe, Öffnen der Reihen durch Neben-

Stde.	Aufgabe.
-------	-----------------

- reihen der Inneren neben die Aeusseren mit hinten Vorüberziehen auf ganzen Abstand. Auslage und Ausfall vorwärts, Vor- und Hochheben, Ausbreiten und Rückschwingen der Arme. — Reck: Felgaufschwung, Ueberspreizen in den Reitsitz, Mühlumschwung seitwärts. — Bock: Grätsche.
70. Ordnungsübung wie Std. 69; aber vorne Vorüberziehen. Eisenstab: Ueberheben ein- und beidarmig. — Barren: Querliegestütz mit Arm- und Beinthatigkeiten. — Stangen: Hangeln an 2 Stangen.

Beispiel. (Std. 63).

... — Abzählen zu 3 — zählt! — Rechts — um! — Nebenreihen links gleichzeitig zu Dreierreihen in 4 Zeiten — reiht! — Nebenreihen aller 2. Reihen nacheinander links neben die 1. Reihen auf 2 Schritte Abstand in 8 Zeiten — marsch! Die 1. jeder Reihe holen einen Ger — läuft! — Die 2. erfassen den Ger mit Ristgriff, die 1. und 3. nehmen mit der äusseren Hand Kamm-, mit der inneren Ristgriff — fasst! (Die Uebungen werden im langsamen Zeitmass mit Zwischenzeiten ausgeführt.)

I.

- a) Die 1. und 3. Seitstellen des inneren Beines in die Seitgrätschstellung mit $\frac{1}{4}$ Drehung nach innen mit gleichzeitigem Heben des Geres auf die Schulter; übt! 1., 2. Zeit.
 - b) Die 1. und 3. verharren in dieser Stellung. Die 2. Vorhüpfen beidbeinig in den Hangstand — übt! (3. und 4. Zeit).
 - c) Zurückhüpfen der 2. — hüpf! (5. und 6. Zeit).
 - d) Zurückdrehen der 1. und 3. in die Grundstellung. Alle ergreifen den Ger — übt! (7. und 8. Zeit).
- e) u. f) Alle 2. zwei Nachstellschritte nach links auf den Platz der 1.; die 1. mit 4 kleinen Schritten auf den Platz der 2. mit hinten Vorüberziehen — marsch! (9.—12. Zeit). Die folgenden Uebungen werden in derselben Weise durchgeturnt. Die Reihe stellt sich im Verlaufe der Uebungen von selbst um und wieder her.

II.

Anstatt des Hangstandes: Sprung in den Streckstütz.

III.

Anstatt Streckstütz: Kniehang an beiden Knien, sofort Senken und Strecken des Körpers und Aufstellen der Hände auf den Fussboden. c) Strecken der Kniee und Niedersprung in den Hockstand, sofort Aufrichten in die Grundstellung.

IV.

Felgaufschwung statt des Kniehanges (ev. Nachhilfe der Träger mit der äusseren Hand).

V.

Nest statt des Felgaufschwunges.

VI.

Wellaufschwung, die 1. u. 3. links, die 2. rechts.

3. Abteilung.

(Obertertia und Untersecunda.)

- A) **Frei- und Ordnungsübungen:** Wiederholung des in der vorigen Abteilung Erlernen. Der Schwenksterne. Schritzwirbeln. Widergleiche Windungen in Form von Aufmärschen. Hinterreihen von Reihen durch Schwenkungen. Reihen und Schwenken

mit gleichzeitigem Oeffnen der Reihen. Freiübungen im Stehen, Gehen u. Hüpfen, ohne und mit Drehung, zumeist mit Belastung durch Stab oder Hantel.

B) Gerätübungen.

Reck: Schwingen, Hangwippen, Hangeln und Hangzucken. Felgauf- und Umschwung, Unterschwingung aus dem Stande über die Schnur. Wellauf- und Umschwung vor- und rückwärts. Mühle seit-, vor- und rückwärts. Nesthang. Kippen. Unter- und Oberarmhang. Sturzhang rücklings; Felgaufzug rücklings vorwärts.

Barren: Schwingen mit Arm- und Beinthätigkeiten. Sitzwechsel vor und hinter den Händen mit und ohne Zwischenschwingung. Stützeln und Stützhüpfen. Unterarmstütz, Oberarmhang. Ein- und Ausspreizen über einen Holm mit einem Beine am Ende des Barrens; Ausgrätschen vorwärts. Schere hinter den Händen, Schwimmhang. Wende und Kehre mit Drehung. Knickstütz.

Bock: Grätsche über den lang, breit und schräg gestellten Bock, auch mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung. Flankenschwingung, Flanke. Aufknien, Aufhocken, Hocke. Flüchtiger freier Stütz mit Beinthätigkeiten.

Pferd: Seitensprünge: Aufknien, Aufhocken, Aufgrätschen. Hocke, Grätsche, Wolf- sprung, Spreizaufsitzen, Sitzwechsel (Geschwunge), Flanke, Kehraufsitzen, Kehre, Wende. Hintersprünge: Kehraufsitzen, Kehre, Reitsitz — Riesensprung.

Stangen: Die schwierigeren Arten des Kletterns. Hangeln, Hangzucken.

Tau: Klettern und Hangeln.

Schräge Leiter: Hangeln im Streck- und Beugehange; Liegestütz und Stützeln, Hangstand mit Bein- und Rumpfhätigkeiten, Hangzucken.

Wagerechte Leiter: Hangeln und Hangzucken. Drehhangeln.

Ringe: Drehen rück- und vorwärts um die Breitenaxe. Schaukeln im Beugehange mit Beinthätigkeiten. Knieliegehang. Nesthang. Schwingen.

C) Spiele: Tauziehen, Dauerlauf, Gerwerfen, 3. abschlagen.

Verteilung.

Stde.	Aufgabe.
1.	Messen und Aufstellen der Schüler nach der Grösse. Hinterreihen rechts zu Vieren aus der Stirnreihe mit gleichzeitigem Oeffnen der Reihen auf 2 Schritte Abstand. — Ausfall seit-, vor- und rückwärts mit Nachstellen; Schrägstossen der Arme (Hanteln). — Reck; Hangzucken im Streckhange. — Bock: Aufknien und Aufhocken; Absprung vorwärts.
2.	Vorreihen rechts zu Vieren aus der Stirnreihe mit gleichzeitigem Oeffnen der Reihen auf 2 Schritte Abstand. Stab auf in 3 und 2 Zeiten. Seitstellen und Seit spreizen, Seit- und Schräghochstossen mit Ueberheben. — Barren: Schwingen im Streckstütz mit Gratschen der Beine beim Vor- und Rückschwunge. — Stangen: Griff an der linken (r.) Stange mit beiden Händen, Kletterschluss an der entgegengesetzten Stange, Aufklettern, Abhangeln.
3.	Ordnungsübung wie in Std. 1, aber links. — Hüpfen in die Seitgrätschstellung, tiefe Kniebeuge, Vorheben und Ausbreiten, Seit- und Hochheben der Arme (Hanteln). — Reck: Hangwippen. Schwingen mit Beinthätigkeiten. — Pferd (Seitensprung): Sprung in den flüchtigen freien Stütz mit Beinthätigkeiten.
4.	Ordnungsübung wie in Std. 2, aber links. Gehen im Vierecke mit Ausfallschritten in Verbindung mit Stabubung: Vor-, Hochheben, Stab hinter den Schultern, Tiefsenken rücklings. — Barren: Sitzwechsel vor den Händen ohne Zwischenschwingung, Kehre und Wende über den entgegengesetzten Holm. — Tau: Hangwippen. Beugehang mit Beinthätigkeiten.

Stde.	Aufgabe.
5.	Hinterreihen rechts zu Vieren aus der Stirnreihe mit vorne Vorüberziehen und gleichzeitigem Öffnen der Reihen. — Tiefe Kniebeuge, Auslage seit- und vorwärts; Armheben (Hanteln). — Hochspringen. — Spiel: Tauziehen.
6.	Vorreihen links zu 4 mit hinten Vorüberziehen und gleichzeitigem Öffnen der Reihen auf 2 Schritte Abstand — Schritzwirbeln seitwärts. — Pferd (Seitensprung): Sprung in den flüchtigen freien Stütz mit Beinthatigkeiten. — Ringe: Drehen rückwärts um die Breitenaxe am reichhohen Geräte.
7.	Ordnungsübung wie in Std. 5; aber links. — Schritzwirbeln seitwärts hin und her im Wechsel mit Zehenstand, halber Kniebeuge. Vorheben und Ausbreiten, Seit- und Hochheben der Arme (Hanteln). — Weitspringen. — Schräge Leiter: Hangeln aufwärts im Beugehange, Hangzucken abwärts.
8.	Ordnungsübung wie in Std. 6; aber rechts. Eisenstab: Schrittstellungen mit $\frac{1}{4}$ Drehung und Nachstellen. Vorheben, Um- und Unterlegen. — Reck: Unterschwingung aus dem Stande über die Schnur. — Barren: Schwingen im Streckstütz mit Stützel, Wende.
9.	Eisenstab hinter den Schultern! Umzug im Gehen mit Ausfall- und Auslageschritten. — Hochspringen. — Wagerechte Leiter: Hangeln mit gebeugten Armen im Querhange mit verschiedenem Griffe.
10.	Umzug der Flankenreihe und Aufmarsch zum vierstrahligen Sterne. Auflösung zur Reihe. — Bock: Grätsche über den lang gestellten Bock (mit höher Stellen). — Spiel: Den 3. abschlagen.
11.	In Stirnvierreihen Aufmarsch zur Aufstellung im vierstrahligen Sterne. Schwenken um die Sternmitte bei rücklings verschränkten Armen in den Reihen. — Weitspringen. — Barren: Sitzwechsel ohne Zwischenschwingung von vorne nach hinten und umgekehrt. Wende und Kehre.
12.	Aus der Stirnreihe nacheinander Viertelschwenkung zu 4 rechts um den rechten Führer mit gleichzeitigem Öffnen auf 2 Schritte Abstand. $\frac{1}{4}$ Drehung links; die 2. und 4. zwei Nachstellschritte seitwärts. — Hüpfen in die Seit- und Quergrätschstellung, in Verbindung mit Rückschwingen des Eisenstabes. — Reck: Felgauf- und Umschwung, Abschwung mit Spreizen. — Pferd (Hintersprung): Reitsitz im Sattel, Rückschwingen. Wendeabsitzen.
13.	Ordnungsübung wie in Std. 12; aber links. — Auslage und Ausfall seit- und vorwärts. Armbeugen und Hieb (Hanteln). — Hochspringen. — Spiel: Den 3. abschlagen.
14.	Aufmarsch in geteilter Ordnung (s. Lion VI, 118). Rückbildung zur Linie. — Barren: Stützel mit Beinthatigkeiten. Stützhüpfen vorwärts. — Tau: Hangeln an 1 Taue.
15.	Ordnungsübung wie in Std. 14. Eisenstab: Vorheben und Tiefsenken rücklings. Auslage und Ausfall vorwärts. — Weitspringen. — Wagerechte Leiter: Hangzucken im Querhange mit verschiedenem Griffe, mit und ohne Schwung.
16.	Aus der Flankenlinie Winkelzug links zu Vierreihen mit gleichzeitigem Öffnen auf 2 Schritte Abstand. — Ausfall seit- und vorwärts, $\frac{1}{4}$ Drehung in dieser Stellung; Seitheben und Vorschwingen, Vorheben und Hochschwingen der Arme (Hanteln). — Reck: Wellaufschwung vorwärts, Wellumschwung rückwärts. — Bock: Flüchtiger freier Stütz mit Beinthatigkeiten.
17.	Ordnungsübung wie in Std. 16; aber rechts. Eisenstab hinter den Schultern. Schritzwirbeln im Vierecke; auch in widergleicher Ausführung. — Barren: Knickstütz. — Ringe: Schaukeln im Beugehange mit Beinthatigkeiten.
18.	Aufmarsch wie in Std. 14. — Schritzwirbeln im Vierecke; Armbeugen, Vor- und Hochstoss (Hanteln); halbtiefe Kniebeuge, Vor- und Rückspreizen. — Hochspringen. — Stangen: Hangeln im Beugehange an 2 Stangen.

Stde.	Aufgabe.
19.	In der Flankenlinie 4 Schritte an Ort und Nebenreihen links zu Vieren; 4 Schritte an Ort und die Inneren Nebenreihen auf ganzen Abstand neben die Aeusseren mit hinten Vorüberziehen, in der letzten Zeit $\frac{1}{4}$ Drehung links von allen. — Ausfall seit- und vorwärts und aus diesem Hüpfen in die Grätsch- und Kreuzschrittstellung. Vor- und Hochheben, Umlegen des Eisenstabes. — Pferd: Spreizaufsitzen. — Reck: Felgauf- und Umschwung.
20.	Ordnungsübung wie in Std. 19; aber rechts und mit vorne Vorüberziehen. — Hoch- und Schrägstoss der Arme (Hanteln). Halbtiefe Kniebeuge, Ausfall. — Weitspringen. — Spiel: Gerwerfen.
21.	Aus der Flankenlinie Winkelzug der Viererreihen, fortgesetzt (auch in widergleicher Ausführung), im Wechsel mit halbtiefer Kniebeuge und Auslage seitwärts, Armbeugen und Drohhalte. — Barren: Unterarmstütz; Schwingen in demselben u. Aufkippen in den Streckstütz beim Rückschwunge. — Schräge Leiter: Hangeln aufwärts im Streckhange in schwierigen Griffarten.
22.	Umzug einer Stirnsäule von Viererreihen. Hinterreihen der Reihen durch ganze Schwenkung. — Hochspringen. — Tau: Mehrmaliges Erklettern des Tanes.
23.	$\frac{3}{4}$ Schwenkung links der Viererreihen einer Stirnlinie. Oeffnen der Reihen seitwärts links auf 2 Schritte Abstand. — Auslage und Ausfall vorwärts durch Rückstellen des ungleichnamigen Beines; Schräghehalten mit Ueberheben des Eisenstabes. — Reck: Wellumschwung vorwärts. — Pferd (Seitensprung): Hocke. Aufgrätschen.
24.	Ordnungsübung wie in Std. 23; aber rechts. Hüpfen in die Seit- und Quergrätschstellung und aus diesen Hüpfen in die Hockstellung. Seitschwingen, Vorschwingen und Kreuzen der Arme (Hanteln). — Weitspringen. — Spiel: Gerwerfen.
25.	Abzählen zu 4 in der Stirnreihe. $\frac{1}{4}$ Schwenkung links der Viererreihen um die Mitte, 2 Schritte an Ort; Nebenreihen der Inneren neben die Aeusseren mit hinten Vorüberziehen auf ganzen Abstand. Eisenstab: Vorheben beidarmig, Beugen eines Armes und Ueberheben. Ausfall vorwärts, Niederknien. — Barren: Wende und Kehre aus dem Schwunge mit $\frac{1}{4}$ und halber Drehung. — Schräge Leiter: Hangzucken aufwärts mit Griff an den Holmen.
26.	Umzug einer Stirnsäule von Doppelpaaren. Hinterreihen der Doppelpaare mittels ganzer und halber Schwenkungen nach innen und aussen. — Reck: Vorübungen zur Kippe am tiefen Reck. — Bock: Grätsche über den breit und schräg gestellten Bock.
27.	Zerlegen der Flankenreihe in 4 gleich grosse Reihen. Kreiszug links, Winkelzug der vier Reihen nach der Kreismitte zur Aufstellung im Kreuze. Die geradzahlig jeder Reihe links, die ungeradzahlig rechts — um. — Knie- und Fersenheben, Vor- und Rückspreizen. Armbeugen, Vor- und Hochstossen. — Pferd (Hintersprung): Reitsitz auf Kreuz; Schere hinter den Händen. — Ringe: Nesthang mit Beinthätigkeiten.
28.	Hinterreihen rechts nacheinander zu Vieren aus der Stirnreihe mit gleichzeitigem Oeffnen der Reihen. Stab hinter den Schultern. — Gehen im Kreuz mit Auslageschritten bei der Vorwärts-, und Ausfallschritten bei der Rückwärtsbewegung. — Hochspringen. — Spiel: Gerwerfen.
29.	Ordnungsübung wie in Std. 28; aber links. — Eisenstab: Ein- und Zurückwinden mit einem Arme. — Reck: Nest mit verschiedenem Griffe und Beinthätigkeiten. — Barren: Schwingen. Sitzwechsel hinter den Händen mit Zwischenschwung.
30.	Hinterreihen rechts zu Vieren nacheinander aus der Stirnreihe mit vorne Vorüberziehen und gleichzeitigem Oeffnen der Reihen auf ganzen Abstand. — Gehen im Vierecke mit Armbeugen, Seit- und Hochstossen (Hanteln) während des Gehens. — Weitspringen. — Stangen: Hangzucken auf und abwärts an 2 Stangen.

Stde.

Aufgabe.

31. Vorreihen rechts zu Vieren nacheinander mit gleichzeitigem Oeffnen der Reihen. — Eisenstab: Schräghoch- und Schrägtiefstossen; Ausfall seit- und vorwärts mit Wechselbeugen der Kniee. — Pferd: Kehre als Seitensprung. — Reck: Mühlumschwung seit- und rückwärts.
32. Vorreihen rechts zu Vieren nacheinander aus der Stirnreihe mit hinten Vorüberziehen und gleichzeitigem Oeffnen der Reihen auf 2 Schritte Abstand. — Hüpfen in die Seit- und Quergrätschstellung, Rumpfbeugen vor-, seit- und rückwärts. Seitheben und Vorschwingen, Seithochschwingen und Vorsenken. Vorheben und Hochschwingen der Arme (Hanteln). — Hochspringen. — Ringe: Drehen vorwärts um die Breitenaxe aus dem Stande.
33. Aufmarsch in geteilter Ordnung (Lion VI. 120). — Barren: Einspreizen vorwärts, Ausspreizen rückwärts mit 1 Beine über 1 Holm. — Schräge Leiter: Hangeln im Aussen-(Seit-)streckhange.
34. Aufmarsch wie in Std. 33. — Auslage und Ausfall seitwärts mit $\frac{1}{4}$ Drehung und Rumpfbeugen vorwärts. Armbegen, Vor- und Hochstossen (Hanteln). — Weitspringen. — Spiel: Tauziehen.
35. Aus der Stirnreihe nacheinander zu 4 $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den rechten Führer mit gleichzeitigem Oeffnen der Reihen. — Eisenstab: Vor- u. Hochheben, Um- u. Unterlegen. Auslage und Ausfall seit- und vorwärts. — Reck: Unterschwung aus dem Stande über die Schnur. — Bock: Flankenschwung und Flanke.
36. Ordnungsübung wie in Std. 35; aber links. — Winkelzug der Viererreihen im Wechsel mit Seitspreizen und Kniewippen; Armschwingen. — Barren: Schwingen im Streckstütz mit Arm- und Beinthatigkeiten. Wende und Kehrausschwung. — Tau: Hangeln an 1 Taue.
37. Aus der Stirnreihe $\frac{1}{4}$ Schwenkung der Viererreihen rechts um die Mitte, Gehen an Ort; Nebenreihen der Inneren neben die Aeusseren mit hinten Vorüberziehen auf ganzen Abstand, $\frac{1}{4}$ Drehung rechts. Schritzwirbeln mit Ausfallschritten im Vierecke in Verbindung mit Armbegen und Seitstossen (Hanteln). — Pferd: Kehraufsitzen, Kehre als Hintersprung. — Schräge Leiter: Hangeln und Hangzucken beugehangs an Ort mit Griffwechsel.
38. Die Ordnungsübung der 37. Stunde; aber links. — Hüpfen in die Auslagestellung seitwärts, Wechselbeugen der Kniee; Seitschwingen des Stabes in die Seithebhalte, Wechselschwingen desselben. — Hochspringen. — Reck: Hangzucken in den Unter- und Oberarmhang.
39. Marschieren im Reihenkörper mit Drehung der Einzelnen und mit Drehung der Reihen. Bock: Grätsche mit viertel und halber Drehung nach dem Uebersprung. — Spiel: Dauerlauf.
40. Nebenreihen nacheinander zu Vieren aus der Flankenreihe. — Laufen an und von Ort in Verbindung mit Schwenkungen in den Reihen. — Barren: Stützel und Stützhüpfen. — Ringe: Schaukeln mit sogen. Schwungholen (Schwingen).
41. Wiederholung des Aufmarsches in Std. 33. — Platzwechsel der Rotten. Ausfall durch Vor- und Rückstellen. Vorheben und Ausbreiten, Vor- und Hochheben der Arme. — Pferd: Hocke und Wolfsprung. — Stangen: Mehrmaliges Erklettern einer Stange. Wanderklettern.
42. Staffeln vorwärts zu Fünfen aus der Stirnlinie. — Tiefe Kniebeuge, Liegestütz vorlings — Weitspringen. — Wagerechte Leiter: Hangeln u. Hangzucken im Querbeugehange.
43. Wie in Std. 42; aber rückwärts. — Eisenstab: Ein- und Zurückwinden; Fuss- und Kniewippen. — Reck: Sturzhang rücklings, Felgaufzug rücklings vorwärts. — Bock: Grätsche mit Abrücken des Sprungbrettes.

Stde.	Aufgabe.
44.	Staffeln seitwärts zu Viererreihen aus der Flankenlinie. — Armkreisen der mit Hanteln belasteten Arme. — Barren: Schwingen im Unterarmstütz mit Aufkippen beim Rückschwung, Oberarmhang. — Tau: Mehrmaliges Erklettern des Taus.
45.	Ordnungsübung wie in Std. 44. — Ausfall seit- und vorwärts und Rumpfbeugen seit- und vorwärts; Armheben (Hanteln). — Pferd (Seitensprung): Wendeaufsitzen, Sitzwechsel mit Wendeschwung. — Ringe: Beugehang an 2 und 1 Ringe u. Zufügungen.
46.	Aufstellung in Stirnsäule von geöffneten Viererreihen. Platzwechsel der Reihen. Knie- und Fersenheben, Vor- und Rückspreizen. Vorheben und Umlegen, Vor- und Hochheben des Eisenstabes. — Reck: Mühlumschwung rück- und vorwärts. — Schräge Leiter: Liegestütz, Stützel.
47.	Nebenreihen rechts nacheinander zu Vieren aus der Flankenreihe. Öffnen der Reihen von der Mitte aus (nach aussen) auf 2 Schritte Abstand. — Auslage und Ausfall vorwärts mit Rist- und Speichhieb (Hanteln). — Barren: Schwingen im Streckstütz, Schere hinter den Händen. — Stangen: Klettern wie in Stunde 2.
48.	Aufmarsch zum vierstrahligen Stern. Reihungen und Schwenkungen in den Reihen. — Pferd (Hintersprung): Reitsitz auf Hals, Riesensprung. — Ringe: Knieliegehang.
49.	Teilen der Stirnreihe in 4 gleiche Reihen. Kreiszug rechts, Winkelzug der Reihen nach der Mitte, Gehen an Ort. Gegenzug rechts in den Reihen, halt! Nebenreihen links zu Paaren nacheinander, Öffnen der Paare mit 1 Nachstellschritt nach aussen. Halbtiefe Kniebeuge, Ausfall seitwärts, Schräghochstossen. — Reck: Kippen am tiefen Reck. — Bock: Aufknieen und Aufhocken; Versuch der Hocke.
50.	Übungen mit zwei Springstäben. Aus der Stirnreihe Vorreihen rechts nacheinander zu Dreien mit gleichzeitigem Öffnen der Reihen auf ganzen Abstand. Erfassen der Stäbe mit Speichgriff. — Heben und Stossen; Ausfall und Rumpfbeugen in demselben. — Schräge Leiter: Hangzucken aufwärts im Beugehange. — Barren: Liegestütz rücklings, vorlings, Schwimmgang und Anfügungen.
51.	Nebenreihen links zu Vieren nacheinander aus der Flankenreihe mit gleichzeitigem Öffnen der Reihen nach links. — Hüpfen in die Seit- und Quergrätschstellung, Beugen eines Knies, Rumpfbeugen und Armschwingen (Hanteln). — Pferd: Flanke, Kehre und Wende als Seitensprünge. — Tau: Hangeln an einem Tau.
52.	Nacheinander Nebenreihen rechts zu Paaren; die 2. Paare rechts neben die 1. Reihen auf 3 Schritte Abstand. Die Nebner nach innen — um! Übungen mit gegenseitiger Unterstützung: Tiefe Kniebeuge mit Spreizen eines Beines, Ausfall, Liegestütz vorlings. — Ringe: Schaukeln mit Schwungholen. Dauerlauf.
53.	Dreiviertelschwenkung links in den Viererreihen einer Stirnlinie, Öffnen der Reihen seitwärts rechts auf ganzen Abstand. — Ueberführen des Eisenstabes in fünf Arten; Fuss- und Kniewippen. — Reck: Kniewellumschwung vorwärts. — Bock: Grätsche über den breit gestellten Bock mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung.
54.	Ordnungsübung wie in Std. 53; aber rechts. — Schritzwirbeln im Kreuz (viertel Drehung in der 8. Zeit) mit eingelegten 8zeitigen Hantelübungen. — Barren: Knickstütz. — Wagerechte Leiter: Drehhangeln.
55.	Viertelschwenkung rechts zu Vieren aus der Stirnreihe. Öffnen der Reihen durch Nebenreihen der Inneren neben die Aeusseren mit hinten Vorüberziehen auf ganzen Abstand. — Liegestütz vorlings auf dem Boden mit Arm- und Beinthatigkeiten. — Pferd: Hocke, Wolfsprung, Aufgrätschen (Seitensprung). — Tau: Hangeln an einem Tau.
56.	Wie in Stunde 25; aber links und vorne Vorüberziehen. Eisenstab: Aufknieen und Aufhocken. — Reck: Hangwippen. Schwingen mit Arm- und Beinthatigkeiten. — Hochspringen.

Stde.

Aufgabe.

57. Winkelzug rechts zu Vieren mit gleichzeitigem Oeffnen vorwärts aus der Flankenlinie. — Beinspreizen und Armheben (Hanteln). — Barren: Ausspreizen und Ausgrätschen vorwärts. — Ringe: Ueberschlagen vor- und rückwärts.
58. Ordnungsübung wie in Stunde 57; aber links. Reihen und Kreisen im Flankenpaare mit Laufschritten (Arme auf dem Rücken gekreuzt). — Pferd (Seitenspr.): Flanke, Kehre und Wende. — Schräge Leiter: Hangstand mit Bein- und Rumpfhätigkeiten.
59. Aufmarsch (s. Lion VI. 117). — Reck: Felgauf- und Umschwung. — Barren: Schwingen im Streckstütz; Schere hinter den Händen.
60. Aufmarsch wie in Stunde 59. Eisenstab: Uebersteigen und Zurücksteigen (Hocken). — Bock: Grätsche über den schräg gestellten Bock mit allmähligem Höherstellen desselben. — Ringe: Knieliegehang, Loslassen und Wiedererfassen des Ringes.
61. Aufmarsch wie in Stde. 59. Auslage und Ausfall mit viertel und halber Drehung. Beugen und Stossen der Arme (Hanteln). — Pferd: Kehre; Riesensprung. — Stangen: Klettern an 3 Stangen (aus der Schrägstellung), Griff an den Stangen zur Seite, Schluss an der vorderen oder hinteren Stange.
62. Hinterreihen rechts zu Vieren nacheinander aus der Stirnreihe mit gleichzeitigem Oeffnen der Reihen. — Auslage und Ausfall seit- und vorwärts durch Stellen des ungleichnamigen Beines, Niederknien; Vor-, Seit- und Hochheben des Eisenstabes. — Reck: Kippen. — Bock: Flankenschwung und Flanke.
63. Ordnungsübung wie in Stunde 62; aber links. Viertel Drehung rechts. Gesellschaftsübungen mit dem ristgriffs erfassten Springstab; Schrittstellungen, Kniebeugen, Armheben, Rumpfbeugen. — Barren: Stütz hüpfen, Schwingen, Wende und Kehre mit viertel und halber Drehung. — Tau: Hangeln an 1 Tau.
64. Aufstellung: Stirnsäule von vier Reihen. Marschieren bez. Schwenken der einzelnen Reihen zur Aufstellung im Vierecke. Nach innen — um! Alle 1. einen Schritt vor- und alle 2. einen rückwärts. Rechts — um! Arm- und Beinkreisen. — Ringe: Schwingen. — Pferd (Seitenspr.): Wende- und Kehraufsitzen, Sitzwechsel; Wende- und Kehrsitzen.
65. Ordnungsübung wie in Stunde 64. Schrittstellungen mit halber Drehung und Nachstellen, Armheben (Hanteln). — Reck: Sturzhang, Felgaufzug rücklings vorwärts. — Schräge Leiter: Liegestütz, Stützel.
66. Kreiszug links der Flankenlinie von Dreierreihen; Halt! Die 2. rechts, die 3. links neben die ersten reihen auf 2 Schritte Abstand mit gleichzeitiger $\frac{1}{4}$ Drehung nach den Zweiten in der 4. Zt., Eisenstab: Heben u. Ueberheben in die Tiefhalte rücklings. Kniebeugen, Hüpfen in die Quer- und Seitgrätschstellung. — Barren: Knickstütz, Schwingen in demselben. — Sturzhang mit Beinhätigkeiten, Senken aus demselben in den Beugehang und Beinhätigkeiten.
67. Umzug der Flankenreihe in verschiedenen Gangarten. Armheben und Stossen (Hanteln). Pferd: Hocke, Wolfsprung, Grätsche. — Wagerechte Leiter: Hangeln im Seithangebeugehangs mit verschiedenem Griffe.
68. Ordnungsübung wie in Stunde 66. Beinspreizen in Verbindung mit Rumpfbeugen nach der entgegengesetzten Seite. — Reck: Wellumschwünge, Vierteldrehung und Mühlumschwünge. — Bock: Grätsche mit Abrücken des Brettes.
69. Ordnungsübung wie in Stunde 66; aber Kreiszug rechts. Eisenstab: Schräghalten mit Ueberheben; Auslage und Ausfall seit- und vorwärts. — Barren: Ein- und Ausspreizen vorwärts über einen Holm mit einem Beine. — Schräge Leiter: Hangeln und Hangzucken.

Stde.	Aufgabe.
70.	Viertelschwenkung links zu Vieren nacheinander aus der Stirnreihe; Öffnen der Reihen durch Nebenreihen der Inneren neben die Aeusseren auf ganzen Abstand. — Hüpfen in die Seit- und Quergrätschstellung, Armkreisen (Hanteln). — Pferd: Riesensprung. — Ringe: Schaukeln mit Schwungholen; Abspringen beim Vor- und Rückschwunge.

4. Abteilung.

(Obersecunda, Unter- und Oberprima.)

- A) Frei- und Ordnungsübungen:** Wiederholung des Pensums der dritten Abteilung. Folgen und Gruppen schwierigerer Freiübungen mit Belastung durch Hanteln oder Eisenstab. Uebungen mit den Keulen: die wichtigsten Arm- und Handkreise, Stoss, Hieb, Schwingen (das sogenannte Kunstschwingen bleibt unberücksichtigt, weil für den Schulbetrieb sehr wenig geeignet). Fecht- und Ringerstellungen.
- B) Gerätübungen.**
- Reck:** Hangwippen, Felgaufschwung aus dem Hange und Schwunge, Felgumschwung, Felgüberschwung am tiefen Reck, Unterschwing, Kippe, Felgaufzug rücklings vorwärts, Speiche vorwärts. Ruckstemme, Zugstemme, Schwungstemme. Uebungen am engen und weiten Doppelreck.
- Barren:** Schwingen in verschiedenem Stütze, Stützel und Stützhüpfen ohne und mit Schwung im Streck- und Knickstütze. Armwippen; Oberarmkippe; Schulterstand; Rolle vor- und rückwärts. Aus dem Innenseitstande Hocke, Grätsche und Flanke rückwärts; aus dem Aussenseitstande Wende und Kehre in den Stütz mit Anfügungen; aus dem Aussenquerstande vorlings Kehre mit Spreizen eines Beines durch die Holmgasse, auch mit Drehungen, Eingrätschen, Kreisen mit beiden Beinen über einen und beide Holme. Aus dem Innenquerstande Ausspreizen und Ausgrätschen vorwärts, auch mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung.
- Pferd (Seitensprünge):** Hocke, Wolfsprung, Grätsche, Flanke, Kehre, Wende. Spreiz- und Schraubenaufsitzen. Rad und Schraubenrad mit Anfügungen. Hintersprünge: Riesensprung, Kehre, Flanke, Wende. Fechtsprünge, Hocke bis auf Sattel und Hals.
- Tau:** } Klettern und Hangeln.
Stangen: }
- Schräge und wagerechte Leiter:** Die schwierigeren Formen des Hangels und Hangzuckens.
- Bock:** Grätsche über den lang und breit gestellten Bock, auch mit Drehungen, Hocke, Kehre.
- Ringe:** Drehen vor- und rückwärts um die Breitenaxe und Anfügungen. Schwingen. Beugehang mit Armthätigkeiten. Aufstemmen aus dem Hang in den Stütz. Knie- liegehang und Wellaufschwung. Liegestütz.
- C) Spiele:** Gerwerfen, Steinstossen, Hantelstemmen, Ringen.

Verteilung.

Stde.	Aufgabe.
1.	Messen und Aufstellen der Schüler nach der Grösse. Nebenreihen links zu 3 aus der Flankenreihe; Öffnen der Reihen seitwärts links auf ganzen Abstand. Hanteln: Auslage und Ausfall seitwärts, Stellungswechsel; Armheben seitwärts, Vor- und

Stde.	Aufgabe.
	Hochheben, Armkreuzen. — Reck: Hangwippen, Schwingen u. Vorübungen zur Schwungkippe. — Barren: Armwippen, Schwingen im Knickstütze und Sitze vor den Händen.
2.	Ordnungsübung wie in Std. 1, aber rechts. Eisenstab: Vorheben kammgriffs, Kreis-schwingen des Stabes mit einer Hand in die Ellhaltung; Zurückwinden; auch in umgekehrter Folge; Auslage und Ausfall seitwärts, Kniebeugwechsel. — Pferd: Flanke, Kehre, Wende. — Ringe: Sturzhang mit Beinthatigkeiten.
3.	Nebenreihen links zu 3 aus der Flankenreihe; Oeffnen der Reihen nach aussen; die Zweiten 2 Schritte rückwärts. Keulenübungen: Vor-, Seit- und Hochheben mit Auf- und Umkippen der Keulen. — Reck (kopfhoch): Felgaufschwung, halbe Drehung, Speiche vorwärts. — Barren: Ausspreizen und Ausgrätschen vorwärts aus dem Streckstütze.
4.	Die Ordnungsübung der 3. Stunde rechts. Hanteln: Ausfall vorwärts mit Hochheben der Arme, Rumpfbeugen vorwärts und Vorschwingen der Arme, Liegestütz etc. — Pferd (Hinterspr.): Riesensprung. — Tau: Hangeln aufwärts an einem Taue.
5.	Nebenreihen links zu 3 aus der Flankenlinie mit gleichzeitigem Oeffnen der Reihen auf ganzen Abstand. Eisenstab. Schräghehalten, Armbeugwechsel mit Ueberheben; Ausfall vorwärts, Kniebeugwechsel und Stellungswechsel. — Reck: Hangwippen; Schwungkippen. — Bock: Grätsche über den lang gestellten Bock mit allmählichem Höherstellen desselben.
6.	Ordnungsübung wie in Std. 5, aber rechts. Keulenübungen: Vor- und Seitheben, Auf- und Umkippen, Drehen der Arme. — Barren: Aussprünge über den hinteren Holm aus dem Innenseitstande. — Schräge Leiter: Hangeln aufwärts im Beugehange.
7.	Nebenreihen links zu Dreien mit links Kreisen aus der Flankenreihe und gleich-zeitigem Oeffnen der Reihen auf ganzen Abstand. Liegestützübungen. — Pferd: Hocke, Wolfsprung, Grätsche. — Wagerechte Leiter: Hangzucken beugehangs im Seit- und Querhange an den Holmen.
8.	S. Std. 7; aber rechts. Hanteln: Auslage und Ausfall mit Stoss und Hieb. — Reck: Hangzucken beugehangs; Aufstemmen in den Knickstütz. — Hochspringen.
9.	Aus der Flankenlinie Nebenreihen zu Dreien. Die Ersten links rückwärts, die Dritten rechts vorwärts neben die Zweiten auf ganzen Abstand. Eisenstab: Gewehr-fechterauslage und Ausfall mit Stoss. — Weitspringen. — Barren: Stützel im Knick-stütz, Wende und Kehre mit Drehung.
10.	Die widergleiche Ordnungsübung der 9. Stunde. — Keulen: Armkreisen seitwärts vorlings. — Pferd: Kehre, auch mit Drehung, als Hintersprung. — Stangen: Hangeln an zwei Stangen.
11.	Aus der Flankenlinie Nebenreihen der Zweiten rechts, der Dritten links neben die Ersten auf ganzen Abstand. Hanteln: Armbeugen, Vor- und Hochstossen; halbe Kniebeuge, Vor- und Rückspreizen. — Reck: Felgaufschwung aus dem ruhigen Hange und aus dem Schwunge. — Barren: Schulterstand.
12.	Nebenreihen rechts zu Paaren und Doppelpaaren; die 2. Paare 2 Schritte seitwärts rechts. Die Nebner nach innen um. — Ringübungen: die 4. Hauptgriffe. — Pferd (Seitenspr.): Hocken in den Stütz rüclings und Schraubenaufsitzen vorwärts. — Ringe: Beugehang und Vorheben eines und beider Beine, Grätschen in der Vor-hehalte.
13.	Die Ordnungsübung der 11. Stunde; aber das Nebenreihen der 2. und 3. mit Kreisen. Eisenstab: Ausfall mit Armheben und Kreisen. — Hochspringen. — Steinstossen.
14.	Die Ordnungsübung der 13. Stunde; aber widergleich. Keulen: Armkreisen seitwärts vorlings. — Weitspringen. — Hantelstemmen.
15.	Vorreihen rechts zu Dreien aus der Stirnreihe. Oeffnen der Reihen vorwärts auf

Stde.

Aufgabe.

- 2 Schritte Abstand. Hanteln: Armheben und -schwingen; Rumpfdrehen und -beugen. — Reck: Kniewellauf- und Umschwünge vorwärts. — Bock: Grätsche über den breit und schräg gestellten Bock mit allmählichem Höherstellen desselben.
16. Hinterreihen rechts zu Dreien. Oeffnen der Reihen rückwärts auf ganzen Abstand. Eisenstab: Uebersteigen mit einem Beine über den Stab in verschiedene Stellungen. — Barren: Stützel und Stützhüpfen im Streckstütze ohne Schwung mit Beinthätigkeiten. — Gerwerfen.
17. Vorreihen links zu Dreien aus der Stirnlinie auf ganzen Abstand. — Keulenübungen: Armkreisen beidarmig seitwärts; nach innen und aussen. — Hochspringen. Pferd (Hinterspr.): Hocke, soweit als möglich.
18. Hinterreihen links zu Dreien aus der Stirnreihe mit $\frac{1}{4}$ Drehung links zum Schlusstritt. — Gesellschaftsübungen zu Dreien mit gegenseitiger Unterstützung. — Weitspringen. — Hantelstemmen.
19. Aus der Stirnreihe Vorreihen rechts zu Dreien auf ganzen Abstand mit hinten Vorüberziehen. — Hanteln: Armheben, Ausfall und tiefes Rumpfbeugen. — Hochspringen. Steinstossen.
20. Hinterreihen rechts zu Vieren auf 2 Schritte Abstand mit vorne Vorüberziehen. Die 1. und 3. Rotte links kehrt — um! Ringübungen: Die 4 Hauptgriffe; das Abgewinnen des Griffes. — Reck: Felgaufzug rücklings vorwärts in den Knickstütz; Armthätigkeiten in diesem. — Gerwerfen.
21. Gleichzeitig Vorreihen links zu Dreien auf ganzen Abstand mit rechts Kreisen aus der Stirnlinie. Eisenstab: Winden mit Ueberheben; halbtiefe Kniebeuge, Auslage und Ausfall mit Drehung. — Barren: Schwingen im Streckstütz mit Stützhüpfen. — Ringe: Nest und Schwimhang.
22. S. Std. 21; aber Hinterreihen mit links Kreisen. Keulenschwingen: Armkreisen vorwärts. — Pferd: Kehre mit Drehung (Seitenspr.). — Tau: Klettern mit Festhalten des unteren Tauendes.
23. Kreiszug der Flankenlinie. Halt! Nebenreihen zu Dreien nach aussen; die Aeusseren jeder Reihe nach der Reihenmitte — um! — Tiefe Kniebeuge, Liegestütz vor-, rück- und seitlings. — Hochspringen. — Wagerechte Leiter: Hangzucken vor- und rückwärts im Schwingen.
24. Aus der Stirnlinie Viertelschwenkung rechts zu Dreierreihen mit gleichzeitigem Oeffnen auf ganzen Abstand. — Hanteln: Armbeugen und -stossen; Ausfallzwirbeln im Vierecke. — Reck: Ruckstemmen. — Bock: Grätsche mit Drehung beim Niedersprung.
25. Ordnungsübung wie in Std. 24, aber links. Eisenstab: Gewehrfechtersauslage und Ausfall mit Stoss. — Weitspringen. — Barren: Armwippen im Schwunge.
26. Aus der Flankenlinie Winkelzug links der Dreierreihen mit gleichzeitigem Oeffnen derselben auf 2 Schritte Abstand (die Rotten beginnen nacheinander). Die 2. Rotte 2 Schritte seitwärts links. Keulenschwingen: Armkreisen rückwärts. — Pferd: Flanke als Hintersprung. — Schräge Leiter: Hangzucken aufwärts im Beugehänge.
27. Ordnungsübung wie in Std. 26, aber rechts. Hanteln: Die 4 Grundhiebe in Verbindung mit Auslage und Ausfall. — Hochspringen. — Barren: Unterarmstütz mit Aufkippen beim Vor- und Rückschwung, Liegestütz, Armwippen.
28. Staffeln vorwärts aus der Stirnlinie von Dreierreihen auf je 3 Schritte Abstand. Eisenstab: Kopf- und Seithieb in Verbindung mit Auslage und Ausfall seit- und vorwärts. — Reck: Schwungstemmen. — Freiringen.

Stde.	Aufgabe.
29.	Staffeln rückwärts aus der Stirnlinie von Dreierreihen auf je 3 Schritte Abstand. Keulenschwingen: Armkreisen vor- und rückwärts. — Pferd (Hinterspr.): Fechtsprünge (Aufsitzen). — Stangen: Hangzucken aufwärts an 2 Stangen.
30.	Kreiszug einer Flankenlinie von 4 gleichgrossen Reihen. Winkelzug der Reihen nach der Kreismitte. Nebenreihen aller Ersten links rückwärts neben die Zweiten. Die Nebener nach innen — um! Uebungen im Paare mit gegenseitiger Unterstützung. — Weitspringen. — Hantelstemmen.
31.	Aufmarsch der Stirnsäule von vier gleichgrossen Reihen zum Vierecke (Gesicht nach aussen). Gesellschaftsübungen mit dem Springstabe: Armheben, -beugen und -stossen; Auslage und Ausfall, tiefe Kniebeuge. — Reck: Schwingen im Streckhange mit Hangzucken, Arm- und Beinhätigkeiten. — Steinstossen.
32.	Flankenlinie von Dreierreihen. Alle Zweiten 3 Nachstellschritte seitwärts links alle 3. rechts. — Hanteln: Armheben und -stossen; Ausfall mit Rumpfbeugen. — Barren: Oberarmhang vorlings mit Aufstemmen in den Streckstütz beim Rückschwung, Kehre und Drehkehre. — Gerwerfen.
33.	Marschieren eines Reihenkörpers mit viertel und halber Drehung der Einzelnen und der Reihen. — Pferd (Seitenspr.): Vorschwingen eines Beines (Rad) und Spreizaufsitzen. — Tau: Hangeln an einem Tause.
34.	Die widergleiche Ordnungsübung der Std. 32. Eisenstab: Heben und Ueberheben; Beinspreizen. — Hochspringen. — Ringe: Beugehang mit Arm- und Beinhätigkeiten.
35.	Staffeln seitwärts links aus der Flankenlinie von Dreierreihen auf je 3 Schritte Abstand. Keulenübungen: Armkreisen beidarmig, seit-, vor- und rückwärts. — Reck: Unterschwingung aus dem Stütze. — Weitspringen.
36.	Schwenken des Reihenkörpergefüges von zwei und dreigliederigen Zügen. — Barren: Rolle vorwärts aus verschiedenen Sitzen und aus dem Schwunge in den Sitz. — Ringen.
37.	Die Ordnungsübung der Stunde 35, aber rechts. Hanteln: Armheben, Ausfall mit viertel Drehung, Stellungswechsel, Rumpfbeugen. — Pferd (Hinterspr.): Riesensprung. — Hochspringen.
38.	Wie Stunde 33, aber Laufen. — Bock: Grätsche mit Drehung nach dem Aufsprunge. — Wagerechte Leiter: Hangeln an den Holmen mit halber Drehung.
39.	Aufstellung von Paaren im Kreuze, Gesicht gegen Gesicht. Uebungen mit 2 Eisenstäben: Tiefe Kniebeuge, Spreizen, Ausfall, Armheben. — Reck: Hangwippen; Schwungkippen. — Pferd (Seitenspr.): Hocke und Grätsche, auch über Hals und Kreuz.
40.	Aus der Stirnlinie viertel Schwenkung rechts zu Dreierreihen. Nebenreihen der 3. rechts neben die 2. mit vorne Vorüberziehen und der 1. links mit hinten Vorüberziehen auf ganzen Abstand. — Keulen: Armkreisen seitwärts rücklings. — Weitspringen. — Doppelreck: Uebungen im Hangstütze.
41.	Ordnungsübung der Stunde 41, aber widergleich. Hanteln: Armheben, Kreuzen auf dem Rücken; Rumpfdrehen und -beugen, Seit- und Vortritt (Vergl. allgem. Freiübungen zum 6. deutschen Turnfeste). — Reck: Schwungstemmen. — Pferd (Seitenspr.): Rad und Schraubenaufsitzen.
42.	Halbe Schwenkung rechts der Dreierreihen einer Stirnlinie, in der 6. Zeit rechts — um! und sofort Winkelzug rechts mit gleichzeitigem Oeffnen der Reihen auf 2 Schritte Abstand. Uebungen zwischen 2 Eisenstäben, die als Stütze dienen: tiefe Kniebeuge mit Stellen und Spreizen eines Beines. — Barren: Schwingen, Schulterstand. — Ringe: Schaukelsprung vorwärts über die Schnur.
43.	Ordnungsübung wie in der vorhergehenden Stunde, aber links. Die Zweiten 2 Nachstellschritte seitwärts rechts. Keulen: Hieb und Stoss; Auslage und Ausfall.

Stde.

Aufgabe.

- Reck: Ruckstemmen. — Bock: Hocke und Kehre über den lang gestellten Bock.
44. Die widergleiche Ordnungsübung der 11. Stunde. Hanteln: Armheben, Kreuzen der Arme auf dem Rücken, Umarmen eines Beines; Rumpfdrehen und -beugen, Auslage und Ausfall (vergl. 41). — Barren: Oberarmkippe. — Schräge Leiter: Drehhangeln aufwärts an den Sprossen.
45. Flankenlinie. Nebenreihen zu Dreien mit gleichzeitigem Öffnen der Reihen; der 2. reiht rechts, der 3. links neben den Ersten mit vorne Vorüberziehen. Eisenstab: Winden, Heben, Ueberheben; Ausfall, Stellungswechsel, Rumpfbeugen. — Pferd: Wende als Hintersprung. — Stangen: Hangzucken an 2 Stangen im Schwunge.
46. Dieselbe Ordnungsübung wie in Std. 45, aber das Nebenreihen neben den Dritten. Keulen: Handkreise. — Ringe: Drehen rückwärts um die Breitenaxe mit Ausschultern, Knieliegehang, Loslassen einer Hand und Wiedererfassen des Ringes. — Tiefreck: Freier Stütz und Felgüberschwung.
47. Aufstellung im Keil. Hanteln: Armbeugen und -stossen, Kniebeugen, Rumpfbeugen, Ausfall. — Reck: Felgauf- und Umschwung am hohen Reck; Unterschwingung. — Barren: Rolle rückwärts.
48. Aufstellung: Flankensäule von geöffneten Viererreihen (Doppelpaaren); die Paarangehörigen Stirn gegen Stirn. Eisenstab: Gewehrfechtersauslage und Ausfall mit verschiedenen Stößen und deren Deckungen. — Pferd: Schraubenrad mit Anfügungen. — Freiringen.
49. In der Stirnsäule von geöffneten Dreierreihen sind Keulenübungen: Handkreise, auszuführen. — Ringe: Schaukeln mit Schwungholen. — Hochspringen.
50. Nebenreihen rechts zu Dreien nacheinander aus der Flankenreihe mit gleichzeitigem Öffnen der Reihen auf 2 Schritte Abstand. — Hanteln: Armbeugen und -stossen; Knie- und Fersenheben, Beinspreizen. — Reck: Wellaufschwünge mit viertel Drehung und Mühlumschwünge. — Hantelstemmen.
51. Hinterreihen links zu Dreien aus der Stirnlinie; Öffnen der Reihen vorwärts. Gesellschaftsübungen an 2 Springstäben: Seit-, Hoch- und Ueberheben; Auslage, Ausfall, Rumpfbeugen. — Barren: Aus dem Aussenquerstande vorlings Kehre mit Spreizen eines Beines durch die Holmgasse, auch mit Drehung. — Doppelreck (eng): Hangeln und Hangzucken.
52. Nebenreihen links zu Dreien aus der Flankenlinie mit rechts Vorüberziehen und gleichzeitigem Öffnen der Reihen. — Eisenstab: Winden, Ueberheben in verschiedene Halten; tiefe Kniebeuge, Ausfall mit halber Drehung. — Pferd: Fechtsprünge (Kehre und Flanke). — Wagerechte Leiter: Hangzucken seit- und vorwärts mit Griff der einen Hand an den Holmen, der andern an den Sprossen.
53. Vorreihen rechts zu Dreien auf ganzen Abstand mit hinten Vorüberziehen. Die Zweiten 2 Nachstellschritte seitwärts. Keulen: Armkreisen vor- und rückwärts. — Bock: Uebersprung bei vorgelegter Schnur. — Tau: Hangeln an 2 Tauen beugehangs mit Beinthätigkeiten.
54. Nebenreihen zu Vieren aus der Flankenreihe; Öffnen der Reihen zu 1 Schritte Abstand. Die 1. und 3. Rotte eine halbe Drehung links. — Ringerstellungen. — Ringe: An den schulterhohen Ringen Drehen vorwärts um die Breitenaxe und Knie-wellaufschwung. — Schräge Leiter: Liegestütz und Stützel.
55. Dreiviertelschwenkung rechts zu Dreien, während der letzten viertel Schwenkung Öffnen der Reihen auf 2 Schritte Abstand. Hanteln: Armheben und -stossen in Verbindung mit Gehen im Vierecke. — Reck: Schwungkippen, Felgumschwung, Unterschwingung. — Pferd: Hocken u. Spreizen in den Seitschwebestütz u. Schraubenspreizen.

Stde.	Aufgabe.
56.	Stirnlinie. 4 Schritte rückwärts, 4 Schritte an Ort, $\frac{3}{4}$ Schwenkung rechts zu Vieren mit gleichzeitigem Oeffnen auf 1 Schritt Abstand; die 1. und 3. Rotte viertel Drehung links, die 2. und 4. rechts. — Eisenstab: Armbeugen und -stossen, Armheben und -schwingen seitwärts und seithoch; Ausfall mit Stellungswechsel. — Barren: Schwingen mit Armwippen. — Ringe: Schaukelsprung über die Schnur.
57.	Aus der Stirnlinie von Dreierreihen führt ein gleichzeitiges Vorziehen der Dritten rechts vor den Ersten mit hinten Vorüberziehen und der Zweiten schräg links vor den Ersten, ebenfalls mit Kreisen, in 9 Zeiten zur Aufstellung für die Keulenübungen: Armkreisen seitwärts vor- und rücklings. Keulen: Vor- und Seitheben; Handkreise. — Tiefreck: Freier Stütz und Felgüberschwung. — Wagerechte Leiter: Drehhangeln seit- und querhangs mit Griff an Holmen und Sprossen.
58.	Dieselbe Ordnungsübung wie in Std. 57. Hanteln: Seit- und Vorheben, Vorheben und Ausbreiten der Arme, Vor- und Hochheben, Seit- und Hochheben; tiefe Kniebeuge, Auslage und Ausfall. — Barren: Aus dem Aussenquerstande vorlings Kreisen rechts und links beider geschlossenen Beine über einen und beide Holme (Kehrschwünge). — Hantelstemmen.
59.	Die Ordnungsübung der 57. Stunde; nur bleibt der Dritte am Platze, während der 1. und 2. das Reihen ausführt. — Eisenstab: Heben und Ueberheben mit Winden, Tiefhalte rücklings; Auslage und Ausfall, Stellungswechsel. — Reck: Schwungstemmen. — Hochspringen.
60.	Kreiszug links einer Flankenlinie von Dreierreihen. Halt! Nebenreihen rechts zu 3 mit Oeffnen der Reihen auf 2 Schritte Abstand; die 1. und 3. Gesicht gegen Gesicht um und die Zweiten 2 kleine Schritte vorwärts. Keulenübungen: Vor-, Seit- und Hochheben mit Auf- und Umkippen, Drehen der Arme. — Pferd (Seitenspr.): Hocke mit Drehungen. — Stangen: Hangzucken beugehangs an 2 Stangen.
61.	Aus der Flankenlinie Winkelzug rechts zu Vieren mit Oeffnen auf 2 Schritte Abstand. Die 2. Rotte 2 kleine Nachstellschritte links, die 3. rechts. — Uebungen mit einem Eisenstabe, der als Stütze dient. — Reck: Wellaufschwünge mit halber Drehung und Anfügungen. — Barren: Oberarmkippe.
62.	Ordnungsübung wie in Stunde 59. Hanteln: Armbeugen und -stossen; Ausfall mit Drehung, Stellungswechsel. — Pferd (Hinterspr.): Hocke soweit als möglich. — Ringe: Aufstemmen aus dem Hange in den Stütz.
63.	Aufstellung im geöffneten Flankenringe. Keulenschwingen: Armkreisen seitwärts vorlings. — Bock: Grätsche mit Drehung vor dem Uebersprung. — Doppelreck: Hang an der oberen Stange, Schwünge auf und über die untere Stange.
64.	Die Turner sind in einer Stirnsäule von geöffneten Dreierreihen angetreten, die 2. mit Eisenstab, die 1. und 3. mit Hanteln: Auslage und Ausfall vorwärts durch Vor- und Rückstellen, Niederknien mit einem Beine; Armhebbalten, Ueberheben. — Reck: Ruckstemmen in den Stütz, halbe Drehung, Speiche vorwärts. — Pferd (Seitenspr.): Rad mit Flanke und Wolfsprung.
65.	Aus der Flankenlinie gleichzeitig Nebenreihen rechts zu Dreien mit links Vorüberziehen und Oeffnen der Reihen auf ganzen Abstand. Die 2. Rotte links, die 3. rechts — um! Liegestütz mit Arm- und Beinthätigkeiten. — Barren: Eingrätschen aus dem Aussenquerstande vorlings. — Tau: Hangeln an einem Taue.
66.	Die Stirnsäule von geöffneten Dreierreihen turnt Gesellschaftsübungen mit dem Sprungstabe: Armheben vor- und seitwärts, Armkreisen seitwärts, Ueberheben in den Nacken. — Hochspringen. — Hantelstemmen.
67.	In der Flankenlinie von Dreierreihen gehen die Zweiten 4 Schritte an Ort und die Ersten führen einen Schrittzwirbel rechts aus, die Zweiten links in dieser Zeit.

Stde.

Aufgabe.

- Reck: Felgaufschwung aus dem Hange und Schwunge. Unterschwing. — Pferd: (Hinterspr.): Riesensprung.
68. Die Ordnungsübung der vorhergehenden Stunde. Eisenstab: Vor- und Hochheben, Ueberheben, Tiefhalte rücklings; tiefe Kniebeuge, Ausfall. — Barren: Wende und Kehre aus dem Aussenseitstande in den Stütz, Ausschwünge. — Ringe: Schwingen im Beugehange mit Armthätigkeiten.
69. Aufstellung von geöffneten Stirnpaaren im vierstrahligen Sterne. Hanteln: Vor- und Hochheben, Seit- und Hochheben, Seit- und Vorheben, Armkreuzen vor der Brust; Verbindungen von Beinspreizhalten. — Hochspringen. — Wagerechte Leiter: Hangzucken seit- und vorwärts im Seit- und Querhange mit Griff an den Sprossen.
70. Die Stirnsäule von geöffneten Dreierreihen führt Keulenübungen aus: gleichgerichtete Arm- und Handkreise. — Reck: Kippen in den Streckstütz, Abschwünge. — Barren: Armwippen im Schwunge, Fallen auf die Oberarme, Rolle rückwärts.