

## Turnplan

für

### die Vor- und Realschule.

Nachstehender Turnplan hat seine Entstehung einem längst vorhandenen Bedürfnisse der Schule zu verdanken. Will der Turnunterricht Anspruch auf pädagogischen Werth machen, so ist es nothwendig, daß Classenpensä nach didactischen Grundsätzen aufgestellt werden. Dieselben sind für uns um so unentbehrlicher, als der Turnunterricht zur Zeit von vier Lehrern erteilt wird.

Als einen hohen Gewinn betrachte ich es, daß durch den Plan eine einheitliche Turnsprache in Bezeichnung der Uebungen und im Commando erzielt wird. Das Uebungsmaterial ist auf 10 Classen, der gegenwärtigen Organisation der Real- und ihrer Vorschule entsprechend, vertheilt. Für die unteren und theilweise auch die mittleren Classen bilden neben den Geräth- die Freiübungen den vorzüglichsten Uebungsstoff. Von Classe IIb an sollen die Freiübungen nur gelegentlich ihre Berücksichtigung finden; die Giederübungen auf und von der Stelle aber kehren in hervortretender Weise bei den Hantellübungen wieder, und ebenso werden auf den obersten Stufen die tactischen und reigenartigen Uebungen mit dem Formiren der Riegen und Aufstellen derselben vielfach verbunden. Dem letzten Cursus glaubte ich nach einer neunjährigen turnerischen Schulung das deutsche Stoßfechten zuweisen zu müssen.

Mit den meisten Gerüstübungen bin ich später, als es bisher geschah, an die Schüler herangetreten. Ich durfte nicht dem jungen Körper Uebungen zumuthen, die man bei zu früher Anwendung eher für schädlich, als nützlich erklären muß. So findet denn Neck erst von der V., Barren und Bock von der IV. und Pferd von der III. Classe an eine Stelle. Der aus der schwedischen Schule stammende Sprungkasten, den ich zu Anfang des Schuljahres für unseren Turnbetrieb einführte, hat von der IX. Classe an bis zur Prima incl. vielfach verwendet werden können und ist bereits das Lieblingsgerüst aller Altersstufen geworden. Einzelne Gerüste, wie das Tieffsprunggestell, die Schwebebalken und auch der Schwebebaum, in deren Besitz die Schule gegenwärtig nicht ist, haben in der Hoffnung, daß sie derselben bald zur Verfügung stehen werden, jetzt schon in dem Plane Berücksichtigung erfahren. Von den vorhandenen Gerüsten habe ich für die schiefen Stangen (Lehnstangen) und den Mast die einzelnen Uebungen nicht bezeichnet, weil dieselben aus dem Uebungsmaterial für die schiefe Leiter und das Klettergerüst leicht zu übertragen sind.

Die Wahl der Turnspiele, sowie der Stütz- und Ringübungen ist dem Ermessen des Lehrers anheim gestellt.

Was den Turnbetrieb selbst anlangt, so sei erwähnt, daß die Gliederübungen auf der Stelle in Gruppen (Kopf-, Arm-, Rumpf- und Beinbewegungen) geordnet sind und daß dieselben in jeder Stunde als Kopf-, Arm-, Rumpf- und Beinbewegungen in dieser oder in umgekehrter Folge vertreten sein müssen, so daß alle Körperteile, deren Bewegung von unserem Willen abhängig ist, zur Thätigkeit gelangen.

Die Gliederübungen auf der Stelle haben immer zu wechseln mit den Gliederübungen von der Stelle.

Um Wiederholungen zu vermeiden, wurden Uebungen, die für eine Classe einmal verzeichnet waren, für die folgenden nicht wieder aufgeführt; obgleich es wünschenswerth und nothwendig ist, daß dieselben immer wiederholt und auf späteren Stufen vollendeter zur Darstellung gebracht werden. Der Lehrer wird deshalb in die früheren Pensa zurückzugreifen und stets zu wiederholen haben. Es ist keineswegs meine Absicht gewesen, jede denkbar mögliche Uebung zu verzeichnen; es sind nur die wichtigen und charakteristischen aufgeführt worden und ist zu wünschen, daß dieselben und namentlich ihre Combinationen, nachstehenden Mustern und der ganzen Anlage entsprechend, an Zahl vielfach Erweiterung erfahren.

Noch sei bemerkt, daß der Leitfaden für den Turnunterricht in den preussischen Schulen, soweit er ausreichte, zu Grunde gelegt und ebenso im Wesentlichen trotz einzelner Bedenken seine Turnsprache adoptirt worden ist. Für die oberen Stufen haben die Turntafeln von Ravenstein gute Dienste geleistet.

Wenn ich bei dem Abschlusse meiner Arbeit mir bewußt bin, nichts Neues gebracht, sondern nur Vorhandenes unserem Bedürfnisse gemäß gruppiert und vertheilt zu haben, so hoffe ich doch im Hinblick darauf, daß kein Plan für eine so vielfach gegliederte Schule, wie die unserige, zu existiren scheint, annehmen zu dürfen, einen Beitrag zur Förderung des Schulturnens geliefert zu haben.

Meinen Collegen, den Herren Reiff und Dr. Doppel, sei an dieser Stelle für die vortreffliche Unterstützung, die mir in ihrem auf langjährige Erfahrung gegründeten Rathe zu Theil wurde, der wärmste Dank gezollt.

Frankfurt a. M. im December 1871.

Julius Baum.

## IX. Klasse (3. Vorschulklasse).

### I. Freiübungen.

#### A. Gliederübungen.

##### a. Gliederübungen auf der Stelle.

1. Aufstellung in Frontreihe (Stirnreihe).  
Com m ando: Angetreten!  
Auflösung: Löst euch auf — marsch!
  2. Grundstellung.  
Stillgestanden! (Stand!)  
Rührt euch!
  3. Händefassen.  
Hände — fahi!  
Hände — los! ober Grund — Stellung!
  4. Stampftritt.  
Einmal links (rechts) stampfen — stampft!
  5. Handklapp. (Rechte Hand oben.)  
Hände zum Handklappen — an!  
Einmal klappen — klappt!
  6. Verbindung von No. 4 u. 5.  
Hände zum Handklappen — an!  
Einmal klappen und einmal links stampfen — stampft
  7. Flankenstellung.  
Flankenreihe! — Angetreten!
  8. Übung 1 und 7 mit Antreten im Lauffschritt.  
NB. Auf Commando marsch, marsch! im Lauffschritt.  
Stirnreihe! (Flankenreihe!)  
Angetreten — marsch, marsch!
  9. Richten.  
Richt euch! (nicht: Richt — euch!)
  - 10a. Offene Frontstellung durch Abstandnehmen.  
Zum links (rechts) Abstand rechte (linke) Hand — auf!  
Links (rechts) Abstand — marsch! Hände — ab!
  - 10b. Rechts (links) anschließen.  
Rechts (links) angeschlossen — marsch!
  11. Verbindung der Flankenreihe.  
Hände auf Vordermanns-Schultern — auf!  
Hände — ab!  
(1—11 sind vorbereitende Übungen.)
- Kopfbewegungen.
12. Kopfdrehen (rechts und links).  
Kopf rechts — dreht!

Vorwärts — dreht!

Kopf links — dreht!

Vorwärts — dreht!

13. Kopfbeugen und -strecken (vorwärts, rückwärts, rechtsseitwärts und linksseitwärts).  
Kopf vorwärts — beugt!  
— streckt!  
Kopf rechtsseitwärts — beugt!  
— streckt.

##### Armbewegungen.

14. Hände auf Hüften nehmen.  
Hüften — fest!  
Hüften — los! ober Grund — Stellung.
15. Armheben und -senken. (Zur wagrechten Haltung durch Seitwärts- und Vorwärtsheben, zur senkrechten Haltung durch Seitwärts- und Vorwärtsheben.)  
Die Arme zur wagrechten Haltung seitwärts (vorwärts) — hebt!  
— senkt!  
(Zur senkrechten Haltung ebenso.)
16. Armschwingen in den unter 15 angegebenen Richtungen.  
Armschwingen! Zur senkrechten Haltung vorwärts (seitwärts) — schwingt!  
Abwärts — schwingt!

##### Rumpfbewegungen.

17. Rumpfbeugen und -strecken vor- und rückwärts (mit und ohne Hüftstütz).  
Rumpf vorwärts (rückwärts) — beugt!  
— streckt!
18. Rumpfdrehen rechts und links.  
Rumpf rechts (links) — dreht!  
Vorwärts — dreht!

##### Bein- und Fußbewegungen.

19. Beinheben und -senken (ungefähr 45°) vorwärts und seitwärts.  
Rechtes (linkes) Bein vorwärts — hebt!  
— senkt!

20. Beinspreizen vorwärts und seitwärts.  
Beinspreizen vorwärts! Rechts (links) — spreizt!
21. Knieaufwärtsbeugen.  
Rechtes (linkes) Knie aufwärts — beugt!  
Nieder — stellt!
22. Aus der Grundstellung zur Schlußstellung und zurück.  
Füße — schließt!  
Füße — auf! oder Grund — stellung!
23. Aus der Grundstellung zur Spreizstellung und zurück (in 2 Zeiten).  
Zuerst: Nach Zählen Füße seitwärts stellt — 1! — 2!  
Später: Füße seitwärts — stellt!  
Zuerst: Nach Zählen Grundstellung — 1! — 2!  
Später: Grund — stellung!
24. Aus der Grundstellung zur Schrittstellung rechts und links vorwärts.  
Rechtes (linkes) Fuß vorwärts — stellt!  
Grund — stellung!
25. Wechsel dieser Schrittstellung.  
Linken Fuß vorwärts — stellt!  
Füße wechselt — um!  
Grund — stellung!
26. Fersenheben und -senken.  
Fersen — hebt!  
— senkt!
27. Taktgehen auf der Stelle (auch in Verbindung mit Stampftritt und Handklapp).  
Taktgehen auf der Stelle, Abtheilung — marsch!
28. Haltmachen. (Das Commando: Halt! ist auf den rechten Fuß zu geben, der linke Fuß schreitet noch einmal und der rechte wird mit Stampfen angezogen.)  
Abtheilung — halt!

NB. Drehen, Beugen und Heben sind Bewegungen, welche langsam ausgeführt werden müssen; deshalb ist das Commando: Dreht! (beugt! hebt!) gedehnt auszusprechen!

#### b. Gliederübungen von der Stelle.

1. Taktgehen von der Stelle vor- und rückwärts in Front- und in Flankenreihe.  
Taktgehen vorwärts (rückwärts), Abth. — marsch!
2. Dasselbe mit Stampfen, Handklapp und Handfassern.  
Mit links Stampfen, Abtheilung — marsch!
3. Taktgehen von der Stelle im Wechsel mit Taktgehen auf der Stelle.  
4 Schritt von der Stelle im Wechsel mit 4 Schritt auf der Stelle, Abtheilung — marsch!
4. Taktgehen in Verbindung mit Armschwingen.  
Taktgehen im Umzuge, Abtheilung — marsch! Armschwingen! Zur wagrechten Haltung seitwärts — schwingt! Abwärts — schwingt!  
Das Armschwingen kann während des Marsches fortgesetzt geübt werden, auf den linken Fuß erfolgt das Aufwärtsschwingen und auf den rechten Fuß das Abwärtsschwingen.

### B. Ordnungsübungen.

#### a. Taktische Elementarübungen.

1. Wendungen auf der Stelle: rechts und links um.  
Rechts — um! links — um!  
Die Drehung hat in beiden Fällen auf dem linken Absätze zu geschehen.

#### b. Reigenartige Hebungen.

Dieselben müssen auf dieser Stufe unberücksichtigt bleiben.

## II. Geräthübungen.

### a. Hebungen mit dem langen Schwungseil.

1. Durchlaufen.

## III. Gerüstübungen.

### a. Hebungen auf einem Sprungkastensatz.

- |   |              |  |
|---|--------------|--|
| 1. Schlußsprung auf den Kasten.         | } Querstand. | 4. Sprung mit Anlauf auf den Kasten und mit Schlußsprung ab (Querstand). |
| 2. Schlußsprung von dem Kasten.         |              |  |
| 3. Laufen über den Kasten (Längsstand). |              |  |

## IV. Turnspiele.

Die Auswahl der Turnspiele ist dem Ermessen des Lehrers anheim gegeben.

## VIII. Klasse (2. Vorschulklasse).

### I. Freiübungen.

#### A. Gliederübungen.

##### a. Gliederübungen auf der Stelle.

1. Offene Frontstellung durch Doppelabstand nehmen.

Commando: Doppelabstand links (rechts) — marsch!

Auflösung: Rechts (links) angeschlossen — marsch!

2. Offene Flankenstellung.

Zum rückwärts Abstand Hände auf Vordermanns-Schultern — auf!

Rückwärts Abstand — marsch!

Hände — ab!

Aufgeschlossen — marsch!

NB. 1 und 2 sind vorbereitende Übungen.

##### Kopfbewegungen.

3. Zusammensetzung von Kopfdrehen und beugen.

Kopf halblinks — dreht!

Vorwärts — beugt!

— streckt!

Kopf vorwärts — dreht!

##### Armbewegungen.

4. Armrollen vor- und rückwärts.

Die Arme zur wagrechten Haltung seitwärts — hebt!

Arme nach vorwärts — rollt!

— halt!

Die Arme abwärts — senkt!

5. Armbeugen (Leitsfaden 22, Figur 8).

Arme — beugt!

6. Armstrecken abwärts.

Arme — beugt!

Arme abwärts — streckt!

##### Rumpfbewegungen.

7. Rumpfbeugen vor- und rückwärts mit zur senkrechten Haltung gehobenen Armen. (Die Kniegelenke vollständig gestreckt.)

Die Arme zur senkrechten Haltung vorwärts — hebt!

Rumpf vorwärts — beugt!

— streckt!

Die Arme — senkt!

8. Rumpfdrehen rechts und links mit zur wagrechten Haltung gehobenen Armen.

Die Arme zur wagrechten Haltung vorwärts — hebt!

Rumpf rechts — dreht!

Vorwärts — dreht!

Die Arme — senkt!

##### Bein- und Fußbewegungen.

9. Beinheben und -senken rückwärts, schrägvorwärts und schrägrückwärts. (Heben der Beine bis zu 45°.)

Rechtes (linkes) Bein schrägvorwärts u. — hebt!  
— senkt!

10. Beinspreizen schrägvorwärts.

Beinspreizen schräg vorwärts! Rechts (links) — spreizt!

11. Knieaufwärtsbeugen zur wagrechten Haltung des Oberschenkels.

Rechtes Knie zur wagrechten Haltung aufwärts — beugt!

Nieder — stellt!

12. Aus der Schlußstellung zur Schlußschrittstellung.

Füße — schließt!

Rechten Fuß vorwärts — stellt!

Füße wechselt — um!

Grund — stellung!

13. Aus der Grundstellung zur Schrittstellung schrägvorwärts und schrägrückwärts.

Rechten (linken) Fuß schrägvorwärts — stellt!

Füße wechselt — um!

Grund — stellung!

14. Taktgehen auf der Stelle (Stampftritt und Handklapp gleichzeitig).

Taktgehen auf der Stelle mit Handklapp und Stampftritt auf den linken Fuß, Abtheilung — marsch,

15. Taktlaufen auf der Stelle.

Taktlaufen auf der Stelle, Abtheilung — marsch — marsch!

NB. Die Unterarme werden gegen die etwas zurückgenommenen und lose an den Körper gehaltenen Oberarme gewinkelt. Bei jedem Lauf wird diese Armstellung eingehalten.

16. Taktlaufen auf der Stelle im Wechsel mit Taktgehen auf der Stelle.

8 Schritt Taktlaufen auf der Stelle im Wechsel mit

4 Schritt Taktgehen auf der Stelle, Abtheilung — marsch, marsch!

##### b. Gliederübungen von der Stelle.

1. Taktgehen im Umzuge mit Stampftritt und Handklapp.

- Taktgehen im Umzuge, Abtheilung — marsch!  
Biermal links stampfen — stampft!  
Hände zum Handklappen — an!  
8 Handklapp auf den linken und rechten Fuß — klapp!  
2. Taktgehen auf der Stelle im Wechsel mit Taktgehen von der Stelle mit Stampftritt und Handklapp.  
Mit Stampfen des ersten von je 6 Tritten 6 Schritt auf der Stelle im Wechsel mit Handklapp auf den ersten von je 6 Tritten 6 Schritt von der Stelle, Abtheilung — marsch!
3. Zehengang und Stampfgang.  
Zehengang (Stampfgang), Abtheilung — marsch!
4. Taktgehen im Wechsel mit Zehengang und mit Stampfgang.  
4 Schritt Taktgehen im Wechsel mit 4 Schritt Zehengang (Stampfgang), Abtheilung — marsch!  
NB. Im Anfange läßt man die Schüler laut zählen.
5. Taktgehen mit Auswärtschlagen der über den Kopf gebeugten Arme.

- Taktgehen im Umzuge, Abtheilung — marsch!  
Die Arme über den Kopf — beugt!  
Nach außen — schlägt!  
Fortgesetzt — schlägt!  
Arme — ab!
6. Taktlaufen.  
Taktlaufen im Umzuge, Abth. — marsch, marsch!
7. Taktgehen im Wechsel mit Taktlaufen.  
4 Schritt Taktgehen im Wechsel mit 8 Schritt Taktlaufen. Abtheilung — marsch!

## B. Ordnungsübungen.

### a. Taktische Elementarübungen.

1. Wendungen auf der Stelle:  
a. halbrechts um, b. halblinks um.  
Halbrechts (halblinks) — um!
- b. Reigenartige Übungen.
1. Gegenzug links und rechts.  
Gegenzug links (rechts), Abtheilung — marsch!

## II. Geräthübungen.

- a. Übungen mit dem langen Schwungseil.
1. Sprung über das Seil.
2. Lauf und Sprung durch und über das Seil von zwei einander gegenüber auf beiden Seiten

des Seiles Aufgestellten, zu gleicher Zeit (Zeitfaden 72).

NB. Der Sprung geschieht in der Mitte und der Lauf gegen ein Ende des Seils.

## III. Gerüstübungen.

- a. Schnursprunggestell (Springel).
1. Hochsprung  
a. Schlußsprung bis zu 10" Höhe, Schlußsprung — springt! — Fort!  
b. Sprung mit Anlauf, Absprung rechts und links, bis zu 15" Höhe.  
Rechts (links) — springt! Fort!
2. Weitsprung mit Anlauf, Absprung rechts und links, bis zu 2 $\frac{1}{2}$ ' Weite.
- b. Sprungkasten.
1. Sprung mit Anlauf auf 2 Kastenfüße im Querstand und mit Schlußsprung ab.
- c. Klettergerüst.
1. Streckhang an einer Stange (Tau).

- In den Streckhang — springt!  
— ab!
2. Beugehang an einer Stange (Tau).  
In den Beugehang — springt!  
— ab!  
NB. Die Formeln der nachfolgenden Commando sind wie die vorstehenden zu bilden;
3. Streckhang an einer Stange mit Kletterschluß.
4. Beugehang an einer Stange mit Kletterschluß.
5. Im Streck- und Beugehang Kniee aufwärts beugen mit Kletterschluß.
6. Klettern aufwärts bis zur Höhe der halben Stange mit Vor- und Nachgriff.
7. Abwärtsklettern mit Vor- und Nachgriff (Das Abrutschen ist nicht zu dulden)!

## IV. Turnspiele.

## VII. Klasse (1. Vorschulklasse).

### I. Freiübungen.

#### A. Gliederübungen.

##### a. Gliederübungen auf der Stelle.

1. Offene Frontstellung durch Herausziehen von Nummer I oder II. (Vorbereitende Übung).

Commando: Abzählen zu Zweien! Nummer I (II)  
2 (3, 4) Schritt rückwärts — marsch!

Auflösung: Nummer I (II) eingerückt — marsch!

##### Kopfbewegungen.

NB. Die Zahl der zweckmäßigen und darum zulässigen Kopfbewegungen ist in Klasse IX. und VIII. erschöpft, dieselben müssen aber bis in die mittleren Classen fortgesetzt geübt werden.

##### Armbewegungen.

2. Armbeugen und -strecken (vornwärts, seitwärts, aufwärts und rückwärts).

Nach Zählen Arme vorwärts strecken — eins! zwei!

NB. Auf „eins“! sind die Arme zu beugen und auf „zwei“! nach der angegebenen Richtung zu strecken!

Später: Arme vorwärts (seitwärts etc.) — streckt!  
— abwärts — streckt!

3. Anfassen der rückwärts gestreckten Arme und Heben derselben.

Arme rückwärts — streckt!

Hände — faßt! — hebt! — senkt!

Arme abwärts — streckt!

##### Rumpfbewegungen.

4. Rumpfbeugen vor- und rückwärts in der Spreizstellung.

Füße seitwärts — stellt!

Rumpf vorwärts (rückwärts) — beugt! — streckt!

Grund — Stellung!

5. Rumpfdrehen rechts und links in der Schlussstellung.

Hüften fest und Füße — schließt!

Rumpf rechts (links) — dreht! — vorwärts — dreht!

Grund — Stellung!

##### Bein- und Fußbewegungen.

6. Kniebeugen und -strecken in 4 Zeiten.

(Auf 1 die Fersen heben, auf 2 die Kniee beugen (Ober- und Unterschenkel müssen zu

Musterschule.

einander im rechten Winkel stehen), auf 3 die Kniee strecken und auf 4 die Fersen senken. Hüften fest! Nach Zählen Kniebeugen und -strecken.  
— 1! — 2! — 3! — 4!

Später: Kniee — beugt! — streckt!

Hüften — los!

7. Kniewippen. (Fortgesetztes Kniebeugen und -strecken in rascherem Tempo.)

Kniewippen — wippt! — halt!

8. Knieaufwärtsbeugen und rasches Bein Strecken schräg vorwärts in 2 Zeiten.

Knieaufwärtsbeugen und rasches Bein Strecken schräg

vorwärts! Rechts — beugt!

— streckt!

9. Anferfen links und rechts.

Anferfen! Rechts ferst — an!

##### b. Gliederübungen von der Stelle.

1. Dauerlauf (Laufschritt) 165—170 Schritt in der Minute. Ohne Wechsel im Gang nicht über 5 Minuten.

Laufschritt — marsch, marsch!

2. Nachstellgang links vorwärts und links seitwärts.

Nachstellgang links vorwärts (seitwärts), Abtheilung — marsch!

3. Nachstellgang rechts vorwärts und rechts seitwärts.

Nachstellgang rechts seitwärts (vorwärts), Abthlg — marsch!

4. Nachstellgang links und rechts vorwärts im Wechsel.

Nachstellgang links und rechts vorwärts, Abtheilung — marsch!

5. Nachstellgang im Wechsel mit gewöhnlichem Gange.

Nachstellgang links und rechts vorwärts im Wechsel mit 4 gewöhnlichen Schritten, Abthlg — marsch!

6. Ein Nachstellgeschritt in Verbindung mit dem

1. Nachstellschritt desselben Fußes links und rechts vorwärts in 3 gleichen Zeiten, Hände auf Hüftstütz und Schultern und Ellenbogen in der Richtung der Umzugslinie.

Ein Nachstellgeschritt und ein Nachstellschritt desselben Fußes links und rechts vorwärts, Abth. — marsch!

## B. Ordnungsübungen.

### a. Taktische Elementarübungen.

1. Halbe Wendungen: links um kehren, rechts um kehren. (Auch die halbe Wendung wird auf der Ferse des linken Fußes mit Hüften des rechten Fußes ausgeführt.)  
Links um — kehrt!  
Rechts um — kehrt!  
Auf das Commando: „Ganze Abtheilung — kehrt!“ wird die halbe Wendung stets links um gemacht.

### b. Krigenartige Uebungen.

1. Nebenreihen aus Stand links und rechts zu

Zweierreihen. (Es ist vorher „Abzählen zu Zweien“ nöthig.)

Zu Paaren links (rechts) nebengereicht — marsch!

### 2. Hinterreihen.

Rechts hintergereicht — marsch!

### 3. Nebenreihen nach einander zu Paaren.

Nach einander zu Paaren links (rechts) nebengereicht — marsch!

### 4. Neben- und Hinterreihen zu Paaren im Umzuge.

Mit Stampfen des 1. Drittes zu Paaren links (rechts) nebengereicht — marsch!

Rechts (links) hintergereicht — marsch!

### 5. Gegenzug (links u. rechts) in Zweierreihen.

Gegenzug links (rechts), Abthlg. — marsch!

## II. Geräthübungen.

### a. Uebungen mit dem langen Schwungseil.

1. Hüpfen im Seil.

## III. Gerüstübungen.

### a. Schnursprunggestell.

1. Hochsprung  
a. Schlußsprung bis zu 12" Höhe,  
b. Sprung mit Anlauf rechts und links bis zu 20" Höhe.
2. Weitsprung mit Anlauf rechts und links bis zu 3 $\frac{1}{2}$ ' Weite.

### b. Sprungkasten.

1. Schlußsprung auf 1 Kastenfuß im Querstand und mit Schrittsprung (links und rechts) ab.
2. Freisprung mit Anlauf links und rechts über 1 Kastenfuß im Querstand.

### 3. Weitsprung auf den 1. Kastenfuß im Längsstande

a. mit Seitenschrittsprung (rechts u. links),

b. mit Schlußsprung vorwärts ab.

### c. Klettergerüst.

1. Klettern an einer Stange mit Vor- u. Nachgriff bis zur vollen Höhe (15').
2. Sprung in den Streckhang am Doppeltan.
3. Sprung in den Streckhang an einem Tau mit Kletterschluß.
4. Sprung in den Bogenhang an einem Tau mit Kletterschluß.

## IV. Turnspiele.

## VI. Classe (Sexta).

### I. Freiübungen.

#### A. Gliederübungen.

##### a. Gliederübungen auf der Stelle.

1. (Vorbereitende Uebung). Offene Frontstellung durch Herausziehen von No. I oder II.  
Commando: Abzählen zu Zweien!  
Nummer I (II) 3 Schritt vorwärts — marsch!  
Auflösung: Nummer I (II) eingerückt — marsch!  
(Auf letzteres Commando hat No. I (II) „Kehrt“ zu

machen, 3 Schritte vorwärts zu gehen, wiederum „Kehrt“ zu machen und die Richtung herzustellen!

Kopfbewegungen.

Armbewegungen.

### 2. Wechselarmheben.

Die Arme zur wagrechten Haltung, den rechten Arm vorwärts, den linken Arm seitwärts — hebt!

— senkt!

3. Wechselarmschwingen.

Armschwingen! Rechten Arm zur wagrechten Haltung vorwärts, linken Arm zur senkrechten Haltung vorwärts — schwingt!  
— abwärts — schwingt!

4. Wechselarmstrecken.

Rechten Arm aufwärts, linken Arm seitwärts — streckt!  
— abwärts — streckt!

NB. Das Armbeugen hat immer in 2 Zeiten zu geschehen, auf 1 ist die Armbeuge und auf 2 die angegebene Streckung auszuführen!

5. Armstoßen vorwärts u. seitwärts (in 2 Zeiten).

Arme zum Armstoßen — beugt! (Der Unterarm wird gegen den Oberarm gewinkelt, der letztere etwas zurückgenommen u. die Fäuste werden geballt.)

**Rumpfbewegungen.**

6. Rumpfbeugen vorwärts und rückwärts in der Schluß- und Schrittstellung.

Füße — schließt! Rumpf vorwärts — beugt!  
— streckt! Grund — Stellung! oder:

Rechten Fuß schräg vorwärts — stellt! Rumpf vorwärts (rückwärts) — beugt! — streckt!

Füße wechselt — um!

Rumpf rückwärts (vorwärts) — beugt!  
— streckt! Grund — Stellung!

7. Rumpfdrehen rechts und links aus der Schritt- und Spreizstellung (Hüften fest).

Füße seitwärts — stellt! Rumpf rechts — dreht! — vorwärts — dreht! — links — dreht! — vorwärts — dreht!  
Grund — Stellung!

**Bein- und Fußbewegungen.**

8. Wechselkniebeugen

a. in der Schrittstellung,

b. in der Spreizstellung.

a. Rechten Fuß vorwärts — stellt!

Hinteres Knie — beugt! — streckt!

Füße wechselt — um!

Hinteres Knie — beugt! — streckt!

Grund — Stellung!

b. Hüften fest und Füße seitwärts — stellt!

Rechtes Knie — beugt! — streckt!

Linkes Knie — beugt! — streckt!

Grund — Stellung!

9. Kniebeugen in Verbindung mit Beinheben vorwärts, seitwärts und rückwärts.

Rechtes Knie beugt u. linkes Bein vorwärts — hebt!  
— senkt!

10. Dasselbe mit Beinspreizen.

Kniebeugen mit Beinspreizen!

Rechtes Knie beugt u. linkes Bein seitwärts — spreizt!

11. Schlußsprung auf der Stelle in 3 Zeiten.

(Der Oberkörper in allen 3 Zeiten in senkrechter Haltung, die Fersen geschlossen, die Fußspitzen während des Sprunges nach unten gerichtet.)

Nach Zählen Schlußsprung auf der Stelle — 1! — 2!

— 3! (Auf „1“ schnelle Kniebeugung mit Fersenheben, auf „2“ Emporschnellen des ganzen Körpers durch kräftiges Strecken der Kniee und Niederfallen in die Kniebeuge, auf „3“ ruhiges Strecken der Kniee und Fersenheben.)

Später: Schlußsprung auf der Stelle — springt!

**b. Gliederübungen von der Stelle.**

1. Trittwechsel.

Wechselt — tritt!

2. Kniebiggang links.

Kniebiggang links, Abtheilung — marsch!

3. Dasselbe rechts.

4. Kniebiggang links und rechts im Wechsel.

Kniebiggang links und rechts im Wechsel, Abtheilung — marsch!

5. Kniebiggang im Wechsel m. gewöhnlichem Gange.

Kniebiggang links und rechts im Wechsel mit 4 gewöhnlichen Schritten, Abtheilung — marsch!

6. Kniebiggang im Wechsel mit Nachstellgang links und rechts vorwärts und links und rechts seitwärts.

Kniebiggang links und rechts im Wechsel mit Nachstellgang links und rechts vorwärts (seitwärts), Abtheilung — marsch!

**B. Ordnungsübungen.**

a. Taktische Elementarübungen.

b. Keigenartige Übungen.

1. Nebenreihen rechts und links (aus Stand) zu Drei- und Viererreihen nach einander. (Front- und Flankenreihe.)

Nach einander zu Dreierreihen rechts nebengereicht — marsch!

Hintergereicht — marsch!

2. Dasselbe gleichzeitig (es muß alsdann Abzählen zu „Dreien und Vieren“ vorausgegangen sein). (Front- und Flankenreihe.)

Zu Dreierreihen (Viererreihen) rechts (links) nebengereicht — marsch!

Hintergereicht — marsch!

3. Vor- und Hinterreihen (aus Stand) rechts u. links. (Vorher Abzählen zu Zweien.) Front- und Flankenreihe.  
No. II. rechts (links) vorgereicht — marsch!  
No. II. rechts (links) hintergereicht — marsch!
4. Abwechselnd Vor- und Hinterreihen (aus Stand) der No. I. und II.  
No. II. und I. abwechselnd rechts (links) vorgereicht (hintergereicht) — marsch!
5. Schlangenlinie, Schneckenlinie, Kreislinie.  
Auf Schlangenlinie! Spitze rechts schwenkt — marsch!
6. Nachstellgang in Zickzacklinie.  
Abzählen zu Zweien! Zu Paaren links nebengereicht — marsch!  
Je 3 (4, 5) Gehritt Nachstellgang schräg vorwärts abwechselnd nach außen und innen, Abtheilung — marsch!

## II. Geräthübungen.

### a. Übungen mit dem langen Schwungseil.

1. Verbindung des Laufens oder Springens mit Hüpfen (Zeitf. 73).
2. Der Augenblick im Seil (Zeitf. 73).

### b. Stabübungen.

1. Stellung mit Stab bei Fuß.  
Stillgestanden!
2. Stab vor- und abnehmen.  
Nach Zählen Stab vor — 1! — 2!  
Nach Zählen Stab ab — 1! — 2!  
Ohne Zählen: Stab — vor!  
Ohne Zählen: Stab — ab!
3. Stab links und rechts fassen.  
Nach Zählen Stab links (rechts) fassen — 1! — 2!  
Ohne Zählen: Stab links (rechts) — faßt!
4. Stab weit fassen.  
Stab weit — faßt!
5. Armbewegungen aus der Stabhaltung vor dem Leibe a. Armheben, b. Armschwingen, c. Arm-

beugen und -strecken vorwärts, aufwärts und abwärts.

Die Arme zur wagrechten Haltung — hebt!  
— senkt!

6. Stabwiegen links und rechts.

Stab weit — faßt!  
Stabwiegen! Links — wiegt!  
Rechts — wiegt!  
Stab — vor!

7. Stabneigen a. mit gestreckten Armen,

#### b. mit einem gebeugten Arm.

Stab weit — faßt!  
Stabschwingen über den Kopf — schwingt!  
Stabneigen mit gestreckten Armen! Rechts — neigt links — neigt!  
Stabschwingen über den Kopf — schwingt!  
Abwärts — schwingt!

8. Rumpfbeugen mit dem Stab über dem Kopf.

Stabschwingen über den Kopf — schwingt!  
Rumpf vorwärts (rückwärts) — beugt! — streckt!  
Abwärts — schwingt!

## III. Gerüstübungen.

### a. Schnursprunggestell.

1. Hochsprung a. Schlußsprung bis zu 16" Höhe,  
b. Sprung mit Anlauf rechts und links bis zu 26" Höhe.
2. Weitsprung mit Anlauf rechts und links bis zu 5' Weite.
3. Weithochsprung.

### b. Sprungkasten.

1. Schlußsprung über 1 Kastensatz im Querstand, später mit Höherstellen der Schnur.
2. Freisprung mit Anlauf links und rechts über 2 Kastensätze im Querstand.

3. Weitsprung auf (wo möglich darüber) 1 Kastensatz im Längsstand.

### c. Schwebebaum.

1. Vorübungen auf dem Boden. (Schwebestellung, Schwebestand auf einem Bein.)
2. Aufsteigen auf den Schwebebaum. (Derjelbe ist tief zu stellen!)
3. Niedersprung von demselben a. seit-, b. vor-, c. rückwärts.
4. Wechsel der Füße in der Schwebestellung auf dem Baume.

d. Schwebebalken.

(Alle Uebungen werden von Paaren, die sich fassen, ausgeführt.)

1. Gang vorwärts a. mit Oberarmfassen, b. mit Handfassen.
2. Gang rückwärts a. und b. wie bei 1.
3. Gang vor- und rückwärts im Takte.
4. Gang seitwärts a. mit Oberarm-, b. mit Handfassen.
5. Aufstellen mit Oberarm- oder Handfassen und a. Spreizen vor-, seit- und rückwärts, b. Knieaufwärtsbeugen, c. Beinschwingen vor- und rückwärts.
6. Nachstellgang links.
7. Dasselbe rechts.
8. Dasselbe links und rechts im Wechsel.

e. Klettergerüst.

1. Klettern an einer Stange mit Vor- u. Uebergrieff, aufwärts und abwärts.
2. Wanderklettern (mit 4, 6 u. Schülern auszuführen.)
3. Sprung in den Streckhang an 2 Stangen.
4. Dasselbe im Beugehang, zuerst an den Tauen, dann an den Stangen.
5. Im Streck- und Beugehang Knieaufwärtsbeugen.
6. Aus dem Beugehang langsames Herablassen in den Streckhang.
7. Im Streckhang am Doppeltau Beinhätigkeiten: rechtes und linkes Bein vorwärts und rückwärts heben, beide Beine vorwärts heben und senken.
8. Dasselbe im Beugehang.
9. Hang an einer Stange mit Kletterschlußwechsel, abwechselnd das rechte und linke Bein vorn.
10. Hang an einer Stange und Kletterschluß mit einem Bein.
11. Hang an 2 Stangen und Kletterschluß abwechselnd an der einen u. d. anderen Stange.

f. Senkredhte und schiefe Leiter.

1. Steigen aufwärts und abwärts vorlings, Hände auf Sprossen oder Holmen.

2. Steigen aufwärts vorlings, Umdrehen, Absteigen (schiefe Leiter).
3. Steigen aufwärts rücklings, Umdrehen, vorlings ab (schiefe Leiter).
4. Steigen auf- und abwärts vorlings mit Vor- und Nachgriff und Vor- und Nachtritt gleichseitig.
5. Dasselbe wechselseitig.
6. Steigen aufwärts und abwärts vorlings mit Uebergrieff und Uebertritt gleichseitig.
7. Dasselbe wechselseitig.
8. Steigen auf- und abwärts, eine Hand auf dem Holm, die andere auf den Sprossen und umgekehrt.
9. Steigen vorlings und rücklings auf- und abwärts, die eine Hand auf Hüften.

g. Wagredhte Leiter.

1. Streckhang mit Auf- und Untergriff an einem Holm im Seithang.  
Aufgriff = Rißgriff.  
Untergriff = Kammgriff.
2. Streckhang mit Speichgriff an 2 Holmen im Querhang.  
Speichgriff = Daumen dem Turner zugewendet.
3. Streckhang mit Ellgriff an 2 Holmen im Querhang.  
Ellgriff = kleiner Finger dem Gesichte des Turners zugewendet.
4. Streckhang im Querhang an einer Sprosse mit Auf-, Unter- und Zwiigriff.  
Zwiigriff = die eine Hand Ell-, die andere Speichgriff die eine Hand Riß-, die andere Kammgriff u.
5. Streckhang a. an einem Holm, b. an einer Sprosse und c. an 2 Holmen mit Beinhätigkeiten (Heben und Senken, Knieaufwärtsbeugen u.)
6. Im Streckhang Handlüften.
7. Hangeln seitwärts an einem Holm im Streckhang mit Vor- und Nachgriff (Seithang).

IV. Turnspiele.

## V. Classe (Quinta).

### I. Freiübungen.

#### A. Gliederübungen.

##### a. Gliederübungen auf der Stelle.

###### Kopfbewegungen.

###### Armbewegungen.

1. Armstoßen aufwärts, rückwärts und abwärts.  
Commando: Arme zum Armstoßen — beugt!  
Arme aufwärts — stoßt!
2. Wechsel-Armstoßen in den fünf bezeichneten Richtungen.  
Armstoßen! Rechten Arm vorwärts, linken Arm seitwärts — stoßt! (In 2 Zeiten.)
3. Armstoßen mit Armkreuzen, rechter und linker Arm abwechselnd oben (vorwärts u. aufwärts).  
Armstoßen mit Kreuzen, rechter Arm oben!  
Vorwärts (aufwärts) — stoßt!
4. Kreisschwingen mit einem Arm vor- und rückwärts bei der Seithaltung, nach innen und nach außen bei den andern Haltungen.  
Den rechten Arm zur wagrechten Haltung seitwärts — hebt!  
Kreisschwingen vorwärts (rückwärts) — schwingt!  
— halt! — senkt!
5. Armverschränken rückwärts.  
Armverschränken rückwärts! — Verschränkt!

###### Rumpfbewegungen.

6. Rumpfbeugen vor- und rückwärts mit vorwärts, seitwärts oder aufwärts gestreckten Armen aus der Grund-, Schluß-, Schritt- und Spreizstellung.  
Arme vorwärts streckt und Füße seitwärts — stellt!  
Rumpf vorwärts — beugt!  
— streckt!  
Grund — Stellung!
7. Rumpfdrehen rechts und links mit seitwärts, vorwärts oder aufwärts gestreckten Armen aus der Grund-, Schluß-, Schritt- und Spreizstellung.  
Linken Fuß vorwärts — stellt!  
Arme aufwärts — streckt!  
Rumpf rechts — dreht! —  
vorwärts — dreht!  
Grund — Stellung!

###### Bein- und Fußbewegungen.

9. Schlußsprung vorwärts in 3 Zeiten.  
Nach Zählen Schlußsprung vorwärts — 1! — 2! — 3!
10. Dasselbe ohne Zählen.  
Schlußsprung vorwärts — springt!
11. Dasselbe seitwärts.  
Schlußsprung links (rechts) seitwärts — springt!
12. Schlußsprung auf der Stelle mit einer Viertelwendung (rechts und links um).  
Schlußsprung auf der Stelle mit einer Viertelwendung rechts — springt!
13. Bein-Anreißen bis zur Brust.  
Bein-Anreißen! Rechts (links) reißt — an!
14. Spreizen vor- und seitwärts bis in die Nähe des vor- und seitwärts gestreckten Armes.  
Arme seitwärts — streckt!  
Beinspreizen! Rechtes Bein seitwärts — spreizt!  
Grund — Stellung!
15. Ausfall schräg vorwärts rechts und links.  
Rechten Fuß zum Ausfall schräg vorwärts — stellt!  
Füße wechselt — um!  
Grund — Stellung!
16. Wechselkniebeugen in dieser Ausfallstellung.  
Rechten Fuß zum Ausfall schräg vorwärts — stellt!  
Hinteres Knie — beugt!  
— streckt!  
Füße wechselt — um!  
Hinteres Knie — beugt! — streckt! Grund — Stellung!

##### b. Gliederübungen von der Stelle.

1. Nachstellhüpfen links.  
Nachstellhüpfen links vorwärts, Abth. — marsch!
2. Dasselbe rechts.
3. Nachstellhüpfen links und rechts im Wechsel.  
3 Gehschritt Nachstellhüpfen links vorwärts im Wechsel mit 3 Gehschritt Nachstellhüpfen rechts vorwärts, Abtheilung — marsch!
4. Nachstellhüpfen im Wechsel mit den bisher gelernten Gangarten.  
3 Gehschritt Nachstellhüpfen links und rechts vorwärts im Wechsel mit 4 gewöhnlichen Schritten, Abtheilung — marsch!

5. Wiegegung links, rechts auf der Stelle.  
Wiegegung links (rechts) auf der Stelle, Abtheilung  
— marsch!
6. Dasselbe von der Stelle links und rechts im  
Wechsel.  
Wiegegung links und rechts, Abtheilung — marsch!
7. Wiegegung mit Kniewippen.  
Wiegegung mit Kniewippen auf den 2. (1., 3.) Tritt  
eines Geschrittes, Abtheilung — marsch!
8. Wiegegung mit Schulterwenden (Hüften fest).  
Wiegegung links und rechts mit Schulterwenden, Ab-  
theilung — marsch!
9. Wiegegung mit Armschwingen.  
Wiegegung mit Armschwingen, Abtheilung — marsch!

## B. Ordnungsübungen.

### a. Taktische Elementarübungen.

1. Zwei Glieder formiren.  
Zwei Glieder formirt — marsch!
2. Schließen und Rückwärtsrichten (Reifaden 52).  
Rechts schließt euch — marsch!  
— halt!  
Links schließt euch! — marsch!  
— halt! Augen — rechts!  
Rückwärts richt' euch — marsch! — halt!
3. Kehrtmachen in der Umzugslinie mit 4 Schritten.

## II. Geräthübungen.

### a. Stabübungen.

1. Kreuzen der Arme (halbe u. ganze Kreuzung).  
Halbe Kreuzung! Rechts (links) — kreuzt!  
Stab — vor!  
Fortgesetzt halbe Kreuzung!  
Links und rechts — kreuzt! — halt!  
Ganze Kreuzung! Rechts — kreuzt u. f. w.
2. Stabwende rück- und vorwärts (a. halbe Wende:  
mit einem Arm.  
Stab weit — faßt!  
Nach Zählen halbe Wende rechts (links) zurück —  
1! — 2!  
Nach Zählen halbe Wende rechts (links) vor — 1!  
— 2!  
NB. Auch ohne Zählen!  
b. Ganze Wende: mit beiden Armen.  
Nach Zählen ganze Wende zurück — 1! — 2!  
Nach Zählen ganze Wende vor — 1! — 2!  
Ohne Zählen: Ganze Wende — zurück!

(Das Commando „marsch“ ist auf den rechten  
Fuß zu geben!)  
Kehrt — marsch!

### b. Reigenartige Hebungen.

1. Bilden von Dreier- und Viererreihen durch  
Nebenreihen im Umzuge.  
Nach einander zu Dreierreihen links (rechts) neben-  
gereiht — marsch!  
Rechts hintergereiht — marsch!
2. Umkreisen aus Stand.  
Abzählen zu Zweien! Nummer II (I) rechts (links)  
umkreisen — marsch!
3. Schwenkungen in Frontreihe a. Viertel-, b. halbe  
Schwenkung.  
Abzählen zu Vierern! Zu Vierern Hände — faßt! oder  
Zu Vierern Arm in — Arm!  
Viertelschwenkung rechts (links) — marsch!
4. Bilden von Zweier-, Dreier- und Viererreihen  
nach einander (aus dem Flankenmarsche) an einer  
bezeichneten Stelle durch Links- oder Rechts-  
ummachen.  
Nach einander zu Dreierreihen links um — marsch!
5. Durchschlingeln links und rechts auf Kreis-  
linie oder in Flankenreihe.  
Abzählen zu Zweien! Nr. I. links um — kehrt!  
Durchschlingeln rechts und links — marsch!
6. Lion's Reigenaufzug.

Ohne Zählen: Ganze Wende — vor!  
Ganze Wende zurück und — vor!

3. Stabanknieen.  
Linkes (rechtes) Bein an Stab — an! — ab!
4. Steigen auf und über den Stab.  
Rechts (links) auf — steigt!  
ab — steigt!  
Rechts (links) über — steigt!  
zurück — steigt!  
Rechts (links) über und zurück — steigt!  
Rechts über — steigt!  
Links nach — steigt!  
Rechts zurück — steigt!  
Links nach — steigt!
5. Steigen auf und über den Stab außerhalb  
der Hände.
6. Stabübungen in der Streckhaltung eines Armes  
a. Armheben und -senken, b. Armschwingen,

- c. Armrollen, d. Aufwärts- und Abwärts-  
beugen der Hand, e. Armdrehen etc.  
7. Stabübungen in Verbindung mit früher geübten  
Freiübungen, z. B. mit Bein- und Rumpfs-  
thätigkeiten (Seitfaden 69).

8. Stabschieben und Stabziehen.

- Zum Stabschieben Stäbe — faßt!  
Rechten Fuß rückwärts — stellt!  
Schiebt! — halt!  
Zum Stabziehen Stäbe — faßt!  
Rechten Fuß vorwärts — stellt!  
Zieht! — halt!

### III. Gerüstübungen.

#### a. Schnursprunggestell.

1. Hochsprung
  - a. Schlußsprung mindestens bis zu 20" Höhe,
  - b. Sprung mit Anlauf rechts und links bis zu 32" Höhe.
2. Weitsprung, Absprung rechts und links, bis zu 6' Weite.
3. Weithochsprung.
4. Schlußsprung zu Paaren mit einer Vierteldrehung nach innen.

#### b. Tiefsprunggestell.

1. Aus der Grundstellung mit beiden Füßen abspringen.
2. Mit einem Fuße abspringen.

#### c. Sprungkasten.

1. Schlußsprung auf 2 Kastensätze, mit Schluß- oder Schrittsprung ab (Querstand).
2. Freisprung, l. u. r. Absprung, über 2 Kastensätze im Querstand.
3. Weitsprung über 1 Kastensatz im Längsstand.
4. Weithochsprung auf 2 Kastensätze im Längsstand, mit Schritt- oder Schlußsprung ab.

#### d. Beck (reichhoch).

1. Sprung in den Streckhang im Seithang a. mit Auf-, b. mit Unter-, c. mit Zwiagriff.
2. Sprung in den Streckhang im Querhang mit Speichgriff.
3. Sprung in den Beugehang im Seithang mit Auf-, Unter- und Zwiagriff.
4. Sprung in den Beugehang im Querhang.
5. Aus Beugehang langsames Herablassen in den Streckhang.
6. Aus Streckhang aufziehen in den Beugehang, in allen Griffarten.

7. Armbeugen und -strecken im Seit- und Querhang in allen Griffarten.

#### e. Schwebebaum.

1. Drehen,  $\frac{1}{4}$  rechts und links um.
2. Armthätigkeiten im Stande.
3. Schwebestand auf einem Bein mit Heben des andern Beines vor-, rück-, seitwärts und kreuzend.
4. Gang vorwärts und seitwärts.

#### f. Schwebebalken.

1. Kniewippgang.  
(Übung 1 bis 5 in Paaren.)
2. Kiebitzgang links und rechts.
3. Nachstellgang im Wechsel mit gewöhnlichem Gange.
4. Kiebitzgang im Wechsel mit gewöhnlichem Gange.
5. Kiebitzgang im Wechsel mit Nachstellgang.
6. Taktgehen der Einzelnen in freier Haltung.
7. Halbe und ganze Drehungen.
8. Ausweichen.

#### g. Klettergerüst.

1. Hang und Kletterschluß an 2 Stangen.
2. Klettern in diesem Hang
  - a. mit Aufziehen beider Knie gleichzeitig und Weitergreifen der Hände abwechselnd rechts und links,
  - b. mit gleichzeitigem Aufwärtsbewegen der rechten Hand und des rechten Knies, der linken Hand und des linken Knies.
3. Wanderklettern
  - a. wagrecht,
  - b. schrägaufwärts,
  - c. schrägabwärts.
4. Ausweichen beim Seitwärtsklettern (Seitf. 90.)

#### h. Senkrechte und schiefe Leiter.

1. Steigen auf- und abwärts an der inneren Seite der schiefen Leiter mit Vor- und Nachgriff und Vor- und Nachtritt gleich- und wechselseitig (vorklings).
2. Dasselbe mit Uebergrieff und Uebertritt.
3. Hüpfsteigen vorlings in der Kniebeuge (Außen-seite der Leiter).
4. Auf- und Abwärtssteigen rücklings.
5. Hockstellung durch Annäherung der Hände an die Füße und umgekehrt (Innenseite).
6. Aus dieser Stellung Kniestrecken.
7. Sprung in den Streckhang mit verschiedenen Griffarten (Innenseite).
8. Handlüften und Beinthatigkeiten in diesem Hang.
9. Sprung in den Beugehang (Innenseite).
10. Handlüften und Beinthatigkeiten in diesem Hang.

#### i. Wagrechte Leiter.

1. Hangeln an den Holmen im Querhang ungleichhandig vor- und rückwärts.
2. Dasselbe an den Sprossen.
3. Querhang mit Speichgriff der einen Hand an einem Holm und mit Aufgriff der andern Hand an einer Sprosse und Hangeln in diesem Hang.
4. Seithang mit Speichgriff an den Sprossen und Hangeln seitwärts.
5. Hangeln im Querhang mit Ellgriff an den inneren Holmen der zwei neben einander liegenden Leitern.
6. Seit-schwingen in den verschiedenen Hangarten.
7. Beugehang im Quer- und Seithang.
8. Armbeugen und -strecken im Quer- und Seithang.

### IV. Turnspiele.

### IV. Classe (Quarta).

#### I. Freiübungen.

##### A. Gliederübungen.

##### a. Gliederübungen auf der Stelle.

Kopfbewegungen.

Armbewegungen.

1. Unterarmbeugen vorwärts und -strecken rückwärts (Leitfaden 24).  
Arme seitwärts — streckt!  
Arme halbvorwärts — beugt!  
Rückwärts — streckt!  
Arme vollvorwärts — beugt!  
Rückwärts — schlagt!  
Arme abwärts — streckt!
2. Kreis-schwingen mit beiden Armen in wagrechter und senkrechter Haltung.  
Die Arme zur wagrechten Haltung seitwärts — hebt!  
Kreis-schwingen beider Arme! Vorwärts — schwingt!  
— halt!  
Rückwärts — schwingt!  
— halt!  
Die Arme — senkt!
3. Armstoßen schrägvorwärts und schrägaufwärts.  
Armstoßen! Schräg vorwärts — stoßt!  
Abwärts — stoßt!  
Muster-schule.

4. Wechselarmstoßen in diesen schrägen Richtungen.  
Armstoßen! Rechten Arm schrägvorwärts, linken Arm schrägaufwärts — stoßt!  
Abwärts — stoßt!
5. Kamm-, Ell- und Risthieb, ein- u. zweiar-mig.  
Arme vorwärts — streckt!  
Kammhieb — haut!

Rumpfbewegungen.

6. Rumpfbeugen aus der Grund-, Schluß-, Schritt- und Spreizstellung mit Armthatigkeiten.  
Arme seitwärts streckt und Füße seitwärts — stellt!  
Rumpf vorwärts — beugt!  
— streckt!  
Grund — stellung! oder:  
Armschwingen! Zur wagrechten Haltung seitwärts schwingt und rechten Fuß schräg vorwärts — stellt!  
Rumpf vorwärts — beugt!  
— streckt!  
Grund — stellung!
7. Rumpfdrehen aus der Grund-, Schluß-, Schritt- und Spreizstellung mit Armthatigkeiten.  
Rechten Arm vorwärts, linken Arm seitwärts streckt und Füße — schließt!

Rumpf rechts — dreht! —  
vornwärts — dreht! z.  
Grund — Stellung!

8. Rumpfbeugen mit Wechselfniebeugen aus der Spreizstellung.

Arme aufwärts streckt und Füße seitwärts — stellt!  
Rumpf mit Kniebeugen rechts — beugt!  
— streckt!  
Grund — Stellung!

9. Rumpfbeugen seitwärts mit Beinheben.

Die Arme zur wagrechten Haltung seitwärts — hebt!  
Rumpf links seitwärts beugt und rechtes Bein seitwärts — hebt! — streckt und — senkt!

10. Rumpfreisen.

Hüften fest und Füße seitwärts — stellt!  
Rumpfreisen — freist!  
— halt!  
Grund — Stellung!

Bein- und Fußbewegungen.

11. Sprung in die Grätsche.

Zur Grätsche — springt!  
Grund — Stellung!

12. Schlußsprung mit halber Wendung links um und rechts um.

Schlußsprung mit halber Wendung links (rechts) um — springt!

13. Spreizsprung auf der Stelle (in 3 Zeiten).

Nach Zählen Spreizsprung auf der Stelle springt —  
1! — 2! — 3!  
Ohne Zählen: Spreizsprung auf der Stelle — springt!

14. Spreizsprung mit Viertelwendung rechts und links um.

Spreizsprung mit Viertelwendung rechts (links) — springt!

15. Hocksprung mit Viertelwendung rechts und links um.

Kniee beugt! Hocksprung mit Viertelwendung rechts (links) — springt!  
— streckt!

16. Sitzhocke auf einem Bein mit Waghalle des anderen Beines. (Im Anfange läßt man eine Abtheilung der anderen Hüfte stehen und zwar durch Händereichen).

Hüften — fest! Sitzhocke rechts mit Waghalle links — beugt!  
— streckt!  
Grund — Stellung!

17. Fechterausfall.

Fechterausfall! Rechts (links) fällt — aus!  
Grund — Stellung!

NB. Auf dieser Stufe müssen vorzugsweise Combinationen der Arm-, Rumpf-, Bein- und Fußbewegungen eine Stelle finden, z. B.

1. Arme vornwärts strecken und Füße seitwärts stellen (in 2 Zeiten).

Arme vornwärts streckt und Füße seitwärts — stellt!  
Grund — Stellung!

2. Ausfall schräg vornwärts mit Armstoßen.

Arme zum Armstoßen — beugt!  
Armstoßen vornwärts und rechten Fuß zum Ausfall schräg vornwärts — stellt!  
Armstoßen seitwärts und Füße wechselt — um!  
Grund — Stellung!

3. Spreizsprung auf der Stelle mit Armseitwärts- und -abwärtsstrecken.

Mit Armseitwärts- und -abwärtsstrecken Spreizsprung auf der Stelle — springt!

b. Gliederübungen von der Stelle.

1. Gangarten im Wechsel mit einander z. B.  
a. Taktgehen auf und von der Stelle im Wechsel mit Nachstellschritten.

8 Schritt Taktgehen auf der Stelle im Wechsel mit 2 Gehschritt Nachstellgang links und rechts vornwärts, Abtheilung — marsch!

b. Stampfgang und Zehengang im Wechsel mit Nachstellgang.

c. Taktgehen auf und von der Stelle im Wechsel mit Kiebigschritten.

8 Schritt Taktgehen von der Stelle im Wechsel mit 4 Gehschritt Kiebiggang links u. rechts, Abth. — marsch!

d. Taktgehen auf und von der Stelle im Wechsel mit Wiegegang.

e. Taktgehen auf und von der Stelle im Wechsel mit Nachstellhüpfen.

4 Schritt Taktgehen von der Stelle im Wechsel mit 3 Gehschritt Nachstellhüpfen links und rechts vornwärts, Abtheilung — marsch!

f. Nachstellgang im Wechsel mit Nachstellhüpfen.

3 Gehschritt Nachstellgang links (rechts) im Wechsel mit 3 Gehschritt Nachstellhüpfen rechts (links), Abtheilung — marsch!

g. Nachstellgang im Wechsel mit Kiebigschritt.

Nachstellgang links vornwärts im Wechsel mit Kiebiggang rechts, Abtheilung — marsch!

- h. Nachstellgang im Wechsel mit Wiegegang.  
Nachstellgang links (rechts) vorwärts im Wechsel mit Wiegegang rechts (links), Abtheilung — marsch!
- i. Kiebiggang im Wechsel mit Wiegegang.  
Kiebiggang links (rechts) und Wiegegang rechts (links), Abtheilung — marsch!
- k. Kiebiggang im Wechsel mit Nachstellhüpfen.  
Kiebiggang links im Wechsel mit 3 Gehritt Nachstellhüpfen rechts, Abtheilung — marsch!
1. Wiegegang im Wechsel mit Nachstellhüpfen.  
Wiegegang links im Wechsel mit 3 Gehritt Nachstellhüpfen rechts, Abtheilung — marsch!
2. Taktgehen mit Armbewegungen z. B. Taktgehen mit Armstrecken zc. zc.  
Taktgehen im Umzuge, Abtheilung — marsch!  
Arme vorwärts, seitwärts, aufwärts und abwärts — streckt! (In 8 Zeiten).

## B. Ordnungsübungen.

### a. Taktische Elementarübungen.

1. Marschiren in Frontreihe.
2. Marschiren mit Wendungen, rechts und links um, halbrechts und halblinks um. (Zeitf. 54.)  
Links — um!  
Halbrechts — marsch!  
Gerade — aus!
3. Schwenkungen auf der Stelle a. in einem Glied, b. in zwei Gliedern.

- Mit Zügen (Halbzügen, Sectionen) rechts (links) schwenkt — marsch!  
— halt!
4. Schwenken beim Flankenmarsch in einem und in zwei Gliedern.  
Spitze (Tête) links (rechts) schwenkt — marsch!  
Gerade — aus!

### b. Reigenartige Uebungen.

1. Dreiviertelschwenkung mit Hände- od. Armschwenken.  
Zu Vieren Arm in — Arm!  
Dreiviertelschwenkung rechts (links) — marsch! (In 12 Schritten.)
2. Dasselbe und ganze Schwenkung (Achsen- schwenkung, Kreis- schwenken).  
(In 16 Schritten.)
3. Staffelformung aus der Flankenreihe, in einem Gliede und in zwei Gliedern.  
Staffelformung links seitwärts — marsch!  
Eingerückt — marsch! oder:  
Staffelformung! No. I. links, No. II. rechts seitwärts — marsch!  
Eingerückt — marsch!
4. Dasselbe aus der Frontreihe.  
NB. Es sind durch die Staffelformung die verschiedensten Figuren zu bilden, wie „Reih, Viereck zc.“
5. Die Schleife.
6. Die Achse.
7. Vor- und Hinterziehen.

## II. Geräthübungen.

1. Repetition der Stabübungen.
2. Stabübungen in Verbindung mit Gliederübungen von der Stelle, z. B. Taktgehen mit Arm-

schwingen und Armstrecken; Taktlaufen mit Armschwingen zc.

## III. Gerüstübungen.

### a. Schnursprunggestell.

1. Hochsprung a. Schlußsprung bis zu 28" Höhe, b. Sprung mit Anlauf, Absprung rechts und links, bis zu 36" Höhe.
2. Weitsprung, Absprung links und rechts, bis zu 7' Weite.
3. Weithochsprung.
4. Hochsprung über 2 aufgestellte Schnüre.

5. Schlußsprung und Hochsprung in Dreier- und Viererreihen.

### b. Tiefsprunggestell.

1. Sprung aus dem Sitz mit Abstoß der Hände.  
c. Hoch.
1. Vorübungen: a. Grätsche nach einigen Schritten Anlauf, b. Spreizsprung nach einigen Schritten Anlauf (a. u. b. auf der Erde), c. Sprung

- beidfüßig mit Anlauf auf das Sprungbrett und Abhüpfen vorwärts.
2. Sprung zum Stütz auf den Bock, Beine vor dem Gerüst.
3. In diesem Stütz a. Beinspreizen rechts und links, b. Grätschen, Niedersprung zum Stand mit tiefer Kniebeuge, geöffneten Knien und geschlossenen Fersen.
4. Sprung zum Reitsitz auf den Bock und Ueber- rutschen zum Niedersprung.
5. Dasselbe mit Anlauf und zwar mit 3 Schritten, Absprung rechts und links.
6. Sprung über den niedrig gestellten Bock mit Stütz und gestreckten Knien. (Niedersprung in der unter 3 angegebenen Weise.) Der Anlauf muß aus der Vorschrittstellung rechts und links mit 3 Schritten erfolgen.
7. Sprung über die Breitseite des Bockes.
8. Bockweit sprung (das Sprungbrett ist nach und nach 1' weit von dem Gerüste zu entfernen)! NB. Der Bock ist nach und nach bis zur Brust- höhe der mittelgroßen Schüler zu stellen!

d. Sprungkasten.

1. Schlussprung über 2 Kastenfüße im Querstand.
2. Weit sprung über 1 Kastenfuß im Längsstand mit abgerücktem Brett.
3. Weithochsprung auf 2 Kastenfüße im Längsstand.

e. Reck.

1. Liegehang (Reck brusthoch, später schulter- und augenhoch) rücklings aus dem Seitstand. (Füße auf der Erde.)
2. In diesem Hang a. Armbeugen und -strecken, b. Handlüften und Griffwechsel, c. Beinheben.
3. Aus Streckhang: Unterarmhang im Seit- und Querhang.
4. Im Streckhang Beinhätigkeiten a. rechtes (linkes) Bein vorwärts heben und senken, b. beide Beine vorwärts heben und senken.
5. Dasselbe im Beugehang.
6. Hangzucken auf der Stelle (Handlüften beid- handig).
7. Griffwechsel aus Auf- in Untergriff und um- gekehrt (wechselhandig)  
a. im Beuge-, b. im Streckhang.

8. Dasselbe mit Drehen zum Hang auf die an- dere Seite des Reckes.
9. Aus Streckhang im Seithang übergehen in den Spannhang  
a. durch abwechselndes Weitergreifen der Hände nach außen (vom Körper ab), entsprechend zurück,  
b. durch gleichzeitiges Weitergreifen beider Hände nach außen und entsprechend zurück.
10. Im Seithang: Hangeln seitwärts mit Auf-, Unter- und Zwiagriff  
a. im Streck-,  
b. im Beugehang.
11. Im Querhang: Hangeln vor- und rückwärts mit Vor- und Nachgriff und mit Vor- und Uebergriff.

f. Barren.

1. Liegestütz und Liegehang im Querstand an bei- den Holmen (Füße auf der Erde).
2. In diesen Stellungen Handlüften und Arm- beugen und -strecken.
3. Liegestütz im Seitstand an einem Holm mit Handlüften, Armbeugen und -strecken, — Nähern und Entfernen der Hände wechsel- und beid- handig.
4. Dasselbe im Liegehang aus dem Seitstand (3 u. 4 Füße auf der Erde).
5. Sprung in den Streckstütz (Leitf. 106, Fig. 43).
6. In diesem Stütz:  
a. Beinhätigkeiten (Heben und Senken),  
b. Kumpfdrehen rechts und links,  
c. Handlüften,  
d. Stützeln (Handgang wechselhandig)  
aa. auf der Stelle,  
bb. vor und rückwärts,  
cc. auf der Stelle im Wechsel mit Hand- gang von der Stelle,  
e. Knieaufwärtsbeugen,  
f. Kumpsheben,  
g. Armbeugen und -strecken.
7. Aus dem Streckstütz Schwung in den Liege- stütz vorlings auf dem Barren (Leitfaden 108, Figur 46) a. Handlüften, b. Stützeln auf und von der Stelle vor- und rückwärts,  
c. Armbeugen und -strecken.

**g. Schwebebaum.**

1. Gang vor- und rückwärts mit Nachstellschritten.
2. Kniewippgang mit beiden Beinen.
3. Schwebestand mit Wechselkniebeugen.
4. Aufrichten aus dem Keitsitz.
5. Halbe Wendung.
6. Kniewippen auf einem Bein.

**h. Klettergerüst.**

1. Hangeln auf- und abwärts an 2 Stangen (Tauen) a. mit Vor- und Nachgriff, b. mit Vor- und Uebergriff.
2. Dasselbe an einer Stange (Tau).
3. Umschwung an 2 Stangen (Tau).
4. Umzug und Zurückzug.
5. Sturzhang.
6. Wiederholen des Bären- und Wanderklettern.

**i. Senkrechte und schiefe Leiter.**

1. Einnehmen des Liegestützes vorlings (Stemhang) (schiefe Leiter).
2. In diesem Stütz: a. Handlüften, b. Handheben, c. Armbeugen und -strecken.
3. Aus Liegestütz: Stemmen (Stütze) vorlings a. mit Vor- und Nachgriff, b. mit Vor- und Uebergriff.
4. Liegehang und Hangeln a. mit Vor- und Nachgriff, b. mit Vor- und Uebergriff.
5. Steigen aufwärts auf der Innenseite der Leiter und Umsteigen auf die Außenseite.
6. Sprung in den Streckhang (Innenseite) und Griff an den Sprossen im Wechsel mit Griff an den Holmen und umgekehrt.

7. Sprung in den Beugehang und langsames Herablassen in den Streckhang.
8. Sprung in den Streckhang und langsames Hinaufziehen in den Beugehang.
9. Armbeugen und -strecken.

**k. Wagrechte Leiter.**

1. Hang im Querhang mit a. Rist-, b. Kamm-, c. Speich-, d. Ellgriff mit Vor- und Rückschwung. NB. Uebungen 1 und 2 sind mit schwächlichen Schülern vorsichtig zu treiben!
2. Dasselbe mit Kreischwingen.
3. Hangeln mit aufgerissenen Beinen.
4. Hangeln mit Hochhalte.
5. Hangeln in Grätschhaltung.
6. Hangeln in Vorschritthaltung.
7. Hangwechsel aus dem Rist- in den Kammgriff und umgekehrt.

**l. Rundlauf.**

1. Gang vorwärts a. ohne, b. mit Takt.
2. Gang rückwärts a. ohne, b. mit Takt.
3. Trablauf vorwärts a. mit kurzen Schritten, b. mit Sprungschritten.
4. Gang seitwärts, vorlings.
5. Galoppauf vorwärts.

**m. Wippe.**

1. Wippen im Querhang vorlings a. Hände mit Speichgriff an den Holmen, b. mit Ristgriff an der Sprosse.
2. Dasselbe rücklings.
3. Wippen im Seithang a. mit Griff an einem Holm, b. an der Sprosse, c. an beiden.

**IV. Turnspiele.**

**III. Classe (Tertia).**

**I. Freiübungen.**

**A. Gliederübungen.**

- a. Gliederübungen auf der Stelle.  
Kopfbewegungen.  
Armbewegungen.

1. Armschwingen zur wagrechten Haltung seitwärts, vorwärts und zur senkrechten Haltung vor-

wärts, seitwärts mit Kniewippen in 8 Zeiten aus der Grund-, Vorschritt-, Seitritt- und Schlußstellung. (Aufwärtsschwingen und Kniebeugen auf I., III., V., VII. und Abwärtsschwingen und Kniestrecken auf II., IV., VI. und VIII).

- Commando: Rechten Fuß vorwärts — stellt!  
Armschwingen mit Kniewippen!  
Zur wagrechten Haltung vorwärts, seitwärts und zur senkrechten Haltung vorwärts, seitwärts in 8 Zeiten schwingt und — wippt!
2. Armbeugen und -strecken nach den fünf bekannten Richtungen mit Kniewippen aus der Grund-, Vorschritt-, Seitschritt- und Schlußstellung. (In 10 Zeiten).  
Armbeugen und -strecken mit Kniewippen!  
Arme vor-, seit-, auf-, rück- und abwärts streckt und — wippt!
3. Armschwingen zur wagrechten Haltung seitwärts mit Sprung in die Grätsche.  
Armschwingen mit Sprung in die Grätsche!  
Zur wagrechten Haltung seitwärts schwingt u. — springt!  
Grund — stellt!
4. Armschwingen (Armbeugen und -strecken) mit Fußwippen.  
Armschwingen mit Fußwippen!  
Zur wagrechten Haltung vorwärts, seitwärts und zur senkrechten Haltung vorwärts, seitwärts in 8 Zeiten schwingt und — wippt!
5. Armstoßen vorwärts, seitwärts, aufwärts und abwärts mit Kniewippen in 8 Zeiten.  
Armstoßen mit Kniewippen!  
Die Arme vor-, seit-, auf- und abwärts stoßt und — wippt!
- Kumpfbewegungen.
6. Kumpfbeugen vorwärts, rückwärts, rechts- und linksseitwärts im Stehen auf 1 Bein.  
Kumpfbeugen vorwärts und rechtes Bein rückwärts — hebt!  
Streckt und — senkt! oder:  
Kumpfbeugen links seitwärts und rechtes Bein seitwärts — hebt!  
Streckt und — senkt!
- Bein- und Fußbewegungen.
7. Beinspreizen vor-, schrägvor-, seit-, rück- und schrägrückwärts in 5 Zeiten, rechts u. links.  
Beinspreizen! Rechts vor-, schrägvor-, seit-, rück- und schrägrückwärts — spreizt!
8. Dasselbe mit Kniewippen.  
Beinspreizen mit Kniewippen!  
Links vor-, schräg vorwärts u. — spreizt!
9. Beinheben und -senken mit Kniebeugen und -strecken und mit Armheben und -senken.  
Die Arme zur wagrechten Haltung seitwärts hebt, linkes Knie beugt und rechtes Bein vorwärts — hebt

10. Bogenspreizen.  
Bogenspreizen rechts!  
Von innen nach außen — spreizt!
11. Vor-, Schrägvor-, Seit-, Rück- und Schrägrückschrittstellung rechts u. links in 20 Zeiten.  
Die Füße (rechts und links) vorwärts u. — stellt!
12. Dasselbe mit Armschwingen zur wagrechten Haltung seitwärts. (Aufwärtschwingen auf die ungraden und Abwärtschwingen auf die graden Zeiten).  
Mit Armschwingen zur wagrechten Haltung seitwärts und abwärts die Füße (rechts und links) vorwärts u. — stellt!
13. Dasselbe mit 2 mal Armbeugen und -strecken, nach den fünf Richtungen.  
Mit 2 mal Armbeugen und -strecken vor-, seit-, auf-, rück- und abwärts die Füße (rechts u. links) vor-, schrägvorwärts u. — stellt!

#### b. Gliederübungen von der Stelle.

1. Nachstellgang, Kiebitschritt und Wiegegung und ihre Verbindungen mit Armbewegungen.  
Nachstellgang links und rechts vorwärts mit Armbeugen und -strecken vor- u. aufwärts, Abtheilung — marsch!  
Abtheilung — halt! oder:  
Kiebitzgang links und rechts mit Armschwingen zur wagrechten Haltung seitwärts und abwärts, Abtheilung — marsch!  
Abtheilung — halt!

### B. Ordnungsübungen.

#### a. Taktische Elementarübungen.

1. Marschiren mit Wendungen (halbe Wendung).  
Ganze Abtheilung — kehrt!  
Wird commandirt: „Ganze Abtheilung — Front!“ (das Front auf den linken Fuß), so wird durch Drehung auf der Spitze des rechten Fußes „links um kehrt“ und durch Heranziehung des linken Fußes an den rechten gleichzeitig (ohne weiteres Commando) „halt!“ gemacht.
2. Schwenkung während des Marsches in einem Glied und in zwei Gliedern.  
Mit Zügen (Halbzügen, Sectionen) links (rechts) schwenkt — marsch!  
Gerade — aus!

3. Aus Frontreihe übergehen in Flankenreihe während des Marsches (in einem Glied).  
In Reihen gesetzt rechts (links) — um!
4. Aus Flankenreihe übergehen in Frontreihe (in einem Glied.) (Aufmarschieren auf der Stelle.)  
In Zügen z. links (rechts) marschirt auf — marsch!

NB. Bei dem Rechtsaufmarsche, bei welchem die Richtung links genommen wird, muß „Augen — rechts“ commandirt werden.

#### b. Keigenartige Uebungen.

Keigen.

### II. Geräthübungen.

#### III. Gerüstübungen.

##### a. Schnursprunggestell.

1. Hochsprung a. Schlußsprung bis zu 32" Höhe,  
b. Sprung mit Anlauf (3 Schritt), Absprung rechts und links, bis zu 40" Höhe.
2. Weitsprung bis zu 8' Weite, 3 Schritt Anlauf, Absprung links und rechts.
3. Weithochsprung.
4. Hochsprung über 2 in gleicher und ungleicher Höhe liegende Schnüre.
5. Fenstersprung.
6. Sprung mit Grätschen der Beine.
7. Hoch- und Weitsprung mit Anlauf und beidseitigem Absprung.
8. Lauffprung.

##### b. Tiefsprunggestell.

1. Hochtiefsprung.

##### c. Sturm lauf.

1. Hinauslaufen und Herablaufen.
2. Hinaufgehen und Herabgehen.
3. Hinauslaufen, Kehrtmachen und Herablaufen.
4. Hinaufgehen, ebenso.
5. Hinauslaufen oder -gehen und mit Seitwärtsprung ab.
6. Dasselbe und mit  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{2}$  und  $\frac{3}{4}$  Drehung im Fluge während des Seitwärtsprunges.
7. Hinauslaufen, Hinaufgehen, entsprechend Herunterbewegen, mit bestimmter Schrittzahl.
8. Sturmsprung mit 3 Schritten auf dem Brett, Absprung links und rechts, Anlauf mit 3 Schritten.

##### d. Bock (brusthoch).

1. Sprung in den Stütz mit Kreuzen der Beine.
2. Knieaufsprung und Sprung hinüber. (Querstand).

3. Längensprung mit abgerücktem Brett.
4. Freisprung über den sehr niedrig gestellten Bock.
5. Spreizsprung neben den Bock mit Ueberspreizen eines Beines.
6. Sprung zum Stand auf den Bock.
7. Hocken in den Sitz auf den Bock.

##### e. Kasten.

1. Schlußsprung auf 3 Kastensätze.
2. Hochsprung über 3 Kastensätze im Querstand (mit Anlauf).
3. Weitsprung über 2 Kastensätze im Längsstand.
4. Sprung in den Liegestütz mit geschlossenen und gestreckten Beinen auf den Kasten im Längsstand, ab a. zum Reitsitz und mit Rehebewegung zum Stand neben den Kasten, b. mit Wendebewegung, c. mit Abfroschen zum Stand vor den Kasten.
5. Sprung in den Reitsitz hinter die feststehenden Hände. (Längsstand.)
6. Sprung in den Reitsitz vor die loslassenden Hände. (Längsstand.)
7. Kasten im Längsstand: a. Schlußsprung in den Stütz, b. dasselbe mit Seitwärtspreizen, c. dasselbe mit Anhocken, d. dasselbe mit Kreuzen der Beine.
8. Knieaufsprung auf den Kasten im Querstand, ab a. durch Rückwärtsabschnellen, b. durch Hinübersprung.
9. Hockaufsprung auf den Kasten im Querstand.
10. Hocke in den Sitz, dasselbe in den Stütz rücklings, dasselbe mit feststehenden Händen. (Querstand.)
11. Knieaufzug auf den Kasten im Querstand, rückwärts abschnellen.

12. Aus Knieaussprung in den Stand auf den Kasten, beidbeinig.  
13. Wechselliegelegen auf dem Kasten.

f. Pferd.

a. Seitensprünge.

1. Aus Stand Sprung in den Streckstütz.
2. Dasselbe mit Anlauf rechts u. links, 3 Schritt.
3. Uebung 1 und 2 mit Beinhätigkeiten. (Heben, Spreizen, Grätschen, Anhocken u. Kreuzen.)
4. Uebungen 1, 2, 3 mit Entfernung des Sprungbrettes.
5. Erstes Reitauffitzen aus Stütz, Stand und mit Anlauf.
6. Zweites Reitauffitzen aus Stütz, Stand und mit Anlauf.
7. Aus Streckstütz in den Halbquerstütz.
8. Kehrauffitzen aus dem Halbquerstütz.
9. Aus Stütz in den Querstütz.
10. Querschwebestütz u. Schwingen bis zum halben rechten Winkel.
11. Kehrs- und Wendesitzwechsel aus dem Querstütz in denselben rechts u. umgekehrt wechselbeinig.
12. Aufknieen a. ein-, b. beidbeinig.
13. Knieaussprung aus Stütz, Stand u. mit Anlauf.
14. Hockaussprung zum Stand mit Anlauf und aus Stand.
15. Aus Stütz Durchhocken mit einem Bein. (Halbe Hocke.)
16. Durchhocken beidbeinig a. zum Sitz, b. zum Stütz rücklings, c. zum Stand mit feststehenden Händen.
17. Hocke (loslassende Hände).

b. Hintersprünge.

18. Sprung in den Querstütz aus Stand und mit Anlauf.
19. Dasselbe mit Beinhätigkeiten.
20. Dasselbe mit Entfernung des Sprungbrettes.
21. Querschwebestütz und Abspringen.
22. Aus Querschwebestütz Stüteln auf und von der Stelle vor- und rückwärts.
23. Aus Querschwebestütz Stützschwingen.
24. Sprung zum Reitsitz auf das Kreuz, a. mit Kehrs-, b. mit Wendebewegung ab.

25. Knieaussprung.  
26. Sprung zum Hockstand und Abgrätschen zum Stand.

g. Reck.

1. Im Streckhang mit Aufgriff: Vorwärts- und Rückwärtschwingen, Niedersprung beim Rückschwung.
2. Querliegehang.
3. Uebergehen aus Querliegehang am rechten Knie in den Querliegehang am linken Knie und umgekehrt.
4. Im Querliegehang Loslassen der rechten (linken) Hand und Seitwärts-, Aufwärts- und Vorwärtsrecken des rechten (linken) Armes.
5. Im Querliegehang: Uebergehen aus dem Handhang in den Unterarmhang abwechselnd rechts und links.
6. Aus dem Hang am rechten Knie und rechten Arm in den Hang am linken Knie und linken Arm (mit raschem Schwung).
7. Seitliegehang an einem Knie  
A. aus Querliegehang,  
B. aus Seitstand.  
(a. Knie außerhalb, b. innerhalb der Hände.)
8. Seitliegehang mit Auslegen eines Armes.
9. Schwingen im Seitliegehang  
A. mit aufgelegtem Arm,  
B. ohne aufgelegten Arm.
10. Knieaufschwung:  
A. mit aufgelegtem Arm,  
B. ohne aufgelegten Arm.
11. Knieabschwung.
12. Seitliegehang an Händen und Füßen (Seitfäden 27, Figur 37).
13. Aus Uebung 12 *Dasselbe mit*  
A. Fellaufzug,  
B. Seitliegehang an 1 Knie,  
C. Seitliegehang an 2 Knieen.  
(Durchhocken.)
14. Aus 13e Hang rücklings, Absprung.
15. Hang rücklings aus Stand als Durchschwung und Zurückzug.

16. Hanzucken auf und von der Stelle im Seit- und Querhang.
  17. Aus Aufgriff in den Unterarmhang und zurück.
  18. Hangeln im Unterarmhang.
  19. Griffwechsel aus Zweigriff in Zweigriff.  
Reck hüft hoch (an Stelle des Querbaumes).
  20. Liegestütz: Armbeugen und Strecken.
  21. Schlußsprung in den Streckstütz.
  22. Dasselbe mit Seitwärtspreizen  
a. des rechten (linken) Beines,  
b. beider Beine.
  23. Dasselbe mit Anhocken  
a. des rechten (linken) Beines,  
b. beider Beine.
  24. Dasselbe mit  
a. Beinheben seitwärts,  
b. Handlüften,  
c. Griffwechsel,  
d. Stützeln aa. auf der Stelle, bb. von der Stelle rechts- und linksseitwärts.  
h. Barren.
1. Stütz auf beiden Holmen im Wechsel mit Stütz auf einem Holm.
  2. Unterarmhang.
  3. Oberarmhang  
a. bei seitwärts gestreckten,  
b. bei längs vorgelegten,  
c. bei längs zurückgelegten Armen.
  4. Unterarmstütz.
  5. Unterarmstützeln.
  6. Aus Streckstütz übergehen in den Unterarmstütz und Aufstippen (wechseltarmig).
  7. Liegestütz auf dem Barren und übergehen in den Unterarmstütz und Aufstippen wechseltarmig.
  8. Liegestütz auf dem Barren im Unterarmstütz mit Strecken des freien Armes und Heben und Senken des rechten (linken) Beines.
  9. Schwung in den Liegestütz rücklings auf dem Barren und Heben und Senken des rechten (linken) Beines.
  10. Aus Stand: Sprung in den Quersitz auf einem Schenkel (Halbquersitz) innerhalb d. 3 Barrens hinter der feststehenden Hand und Sitzwechsel mit Zwischensprung.
  11. Stütz im Wechsel mit Halbquersitz innerhalb des Barrens hinter der feststehenden Hand; rechts, links.
  12. Sitz rechts (links) im Wechsel mit Sitz links (rechts) innerhalb des Barrens hinter der feststehenden Hand.
  13. Übung 10, 11, 12 vor der feststehenden Hand.
  14. Sitzwechsel mit Fortbewegen a. vor-, b. rückwärts (Leitfaden, Figur 47 und 48).
  15. Sprung in den Streckstütz mit Vorschwingen der Beine und sofortigem Zurückschwingen und Niedersprung in den Stand.
  16. Sprung in den Streckstütz mit Vorschwingen der Beine und Verharren im Stütz.
  17. Im Streckstütz: Vor- und Rückwärtschwingen bis zur Holmhöhe.
  18. Sprung aus Stand in den Stütz mit Vorschwingung und Deffnen der vorschwingenden Beine zum Reitsitz auf beiden Holmen vor den Händen.
  19. Aus Stand: Sprung in den Stütz mit Vorschwingung und Deffnen der zurückschwingenden Beine zum Reitsitz auf beiden Holmen hinter den Händen.
  20. Übung 18 und 19 aus Stütz.
  21. Aus Stand: Sprung in den Stütz und Schwingen der Beine zum Reitsitz auf einem Holm  
a. vor der rechten (linken) Hand,  
b. hinter der rechten (linken) Hand.
  22. Dasselbe aus Stütz.
  23. Aus Reitsitz auf einem Holm: Sitzwechsel mit Zwischenschwung  
a. vor den Händen,  
b. hinter den Händen,  
c. Halbmond,  
d. Schlange.
  24. Dasselbe ohne Zwischenschwung.
  25. Aus Reitsitz auf beiden Holmen Sitzwechsel.
  26. Sprung in den Stütz und Schwingen beider Beine über den Holm zum Halbquersitz mit  
a. Rehr-,  
b. Wendeschwung.

27. Dasselbe aus Stütz.
28. Im Stütz: Vor- und Rückwärtschwingen (Hochschwingen).
29. Aus Stütz: Kehre rechts und links.
30. " " Wende rechts und links.
31. Sturzhang mit hockenden Beinen.
32. Schwimmhang.
33. Umschwung.
34. Sturzhang mit gestrecktem Körper
  - a. mit geöffneten,
  - b. mit geschlossenen Beinen.

i. Schaukelringe.

1. Streckhang a. beidarmig, b. einarmig (vor- und rücklings) (Beinhätigkeiten).
2. Armbeugen und -strecken.
3. Hang-Armwippen in den verschiedenen Griffarten.
4. Beugehang mit langsamem Niederlassen in den Streckhang.
5. Unterarmhang a. vorlings, b. rücklings.
6. Unterarmhang einarmig.
7. Oberarmhang (Arme senkrecht) a. beidarmig, b. einarmig.
8. Oberarmhang (Arme wagrecht) a. beid-, b. einarmig.
9. Schwingen im Handhangstande a. vor- und rückwärts, b. seitwärts, c. im Kreis.
10. Schwingen im Streckhang a. vor- und rückwärts, b. seitwärts, c. im Kreis.
11. Schwingen im Unterarmhang.
12. Dasselbe im Oberarmhang.
13. Liegestütz (Füße auf dem Boden, Knie kniehoch) vorlings mit Armstrecken.
14. Streckstütz vorlings ohne und mit Beinhätigkeiten.
15. Streckstütz rücklings ohne und mit Beinhätigkeiten.
16. Schwingen im Streckstütz vor- und rückwärts.
17. Unterarmstütz.

k. Schwebbaum.

1. Hockgang.
2. Kiebitzschritt.
3. Ausweichen.

l. Klettergerüst.

1. Hangeln von einer Stange (Tau) zur andern vorlings mit Speichgriff.
2. Hangeln von einer Stange (Tau) zur andern mit Fortbewegen aufwärts und abwärts.
3. Aus dem Hang vorlings mit Speichgriff Seit-schwingen.
4. Dasselbe mit Vor- und Rückschwingen.
5. An den Tauen Kreisschwingen.
6. Sturzhang mit Anlegen der Beine an die Stangen (Tae).
7. Ueberschlagen aus dem Stande vorlings mit Speichgriff zum Liegehang vorlings.
8. Dasselbe rücklings in den Liegehang rücklings.

m. Senkredhte und schiefe Leiter.

1. Innenseite der Leiter:
  - Steigen aufwärts,
  - Hangeln abwärts im Streckhang mit Vor- und Nachgriff.
2. Dasselbe mit Vor- und Ueberggriff.
3. Uebung 1 und 2 im Beugehang.
4. Uebung 1, 2 und 3 mit Hangeln abwärts a. an den Holmen, b. Sprossen und c. an einem Holm und an einer Sprosse.
5. Hangeln aufwärts an den Holmen bis zur Mitte der Leiter mit Vor- und Nachgriff.
6. Stemmen aus Liegestütz vorlings mit doppeltem Vor- und Nachgriff.

n. Wagredhte Leiter.

1. Hangeln im Seithang mit Ristgriff am äußeren Holm und mit Seit-schwingen.
2. Dasselbe am inneren Holm.
3. Hangeln im Seithang an den Sprossen mit Seit-schwingen.
4. Hangeln im Querhang an den Holmen mit Speichgriff und mit Seit-schwingen.
5. Dasselbe an einem Holm oder eine Hand am Holm, die andere an einer Sprosse.
6. Hangeln im Querhang an den Sprossen mit Vor- und Nachgriff und mit Vor- und Rück-schwung.

7. Drehhang aus den verschiedenen Griffarten.
8. Griffwechsel wechselhandig ohne Drehen im Seithang.
9. Drehhangeln auf der Stelle an 2 Sprossen oder an einem Holm.
10. Querliegehang und Hangeln darin.

**o. Rundlauf.**

1. Trablauf vorwärts im Stütz.
2. Trablauf mit Sprungschritten, 2 auf den Kreis.
3. Trablauf mit kurzen Schritten rückwärts.
4. Schnellschritt rückwärts.
5. Lauf vorwärts mit Fersenheben.
6. Lauf vorwärts mit Spreizen.
7. Lauf vorwärts mit Bogenspreizen.
8. Lauf seitwärts mit Uebertreten.
9. Hüpfen wechselbeinig a. vor-, b. rückwärts.
10. Hochspringen a. auf einem Fuß, b. 2 Füßen.

**p. Wippe.**

1. Wippen mit Beinhätigkeiten (Quer-Grätschen, Knieheben, Fersenheben, Fußklappen, Kreuzen, Schließen).
2. Wippen mit Schwingen.
3. Wippen im Querbeugehang vor- und rücklings.
4. Wippen im Seitbeugehang.
5. Wippen im Querhang mit aufgelegten Oberarmen.
6. Daselbe im Unterarmhang.
7. Uebungen 3, 4, 5, 6 mit Beinhätigkeiten.
8. Wippen im Querstreckstütz vorlings und rücklings.
9. Daselbe im Seitstreckstütz.
10. Uebung 9 und 10 mit Beinhätigkeiten.

**IV. Turnspiele.**

**II<sup>b</sup>. Classe (Unter-Secunda).**

**I. Freiübungen.**

**A. Gliederübungen.**

- a. Gliederübungen auf der Stelle.
- b. Gliederübungen von der Stelle.

**B. Ordnungsübungen.**

**a. Taktische Elementarübungen.**

1. Aus Frontreihe übergehen in Flankenreihe während des Marsches in 2 Gliedern.  
In Reihen geseht! Rechts (links) — um!

2. Aus Flankenreihe übergehen in Frontreihe während des Marsches.  
In Zügen (Halbzügen, Sectionen) links marschirt auf — marsch, marsch!
3. Abbrechen aus Frontstellung in Linie zur Säulenstellung (Colonne).  
In Zügen (Halbzügen, Sectionen) rechts (links) brecht — ab!

**b. Reigenartige Uebungen.**

**II. Geräthübungen.**

**a. Uebungen mit den Hanteln.**

NB. Die Commando sind dieselben, wie diejenigen der Gliederübungen.

1. Armheben u. -senken in den bekannten Richtungen.
2. Armschwingen.
3. Armrollen.

**b. Gerwerfen.**

1. Kernwurf.  
Ger zum Wurf — auf!

Schwerpunkt — faßt!  
Zum Wurf zieht — an!  
Ger — werft!

**c. Kugelwerfen.**

1. Schock- und Prallwurf.

**c. Stabspringen.**

1. Vortübungen auf der freien Fläche.
2. Weitsprung a. von der Stelle, b. mit Anlauf (1, 2, 3 Schritten), c. mit vollem Anlauf.

3. Hochsprung a. von der Stelle, b. mit 1, 2, 3 Schritten Anlauf, c. mit vollem Anlauf und Hinübernahme des Stabes.
4. Tiefsprung a. mit Drehen (von geringer Höhe), b. ohne Drehen, c. mit 2 Stäben.

### III. Gerüstübungen.

#### a. Schnursprunggestell.

1. Hochsprung a. Schlußsprung bis zu 36" Höhe, b. mit 3 Schritten Anlauf, Absprung rechts und links, bis zu 46" Höhe.
2. Weitsprung bis zu 9½' Weite, mit 3 Schritten Anlauf, Absprung rechts und links.
3. Hochsprung über 2 Schnüre.
4. Hochsprung zu Paaren mit halber Drehung.
5. Hoch- u. Weitsprung mit Vorspreizen der Beine.

#### b. Tiefsprunggestell.

1. Weittiefsprung.
2. Drehtiefsprung.

#### c. Sturmlauf.

1. Sturmsprung mit 2 Schritten auf dem Brett, rechts und links abspringen.
2. Sturmsprung mit Drehen.
3. Sturmsprung schräg.
4. Sturmsprung über das mittelhoch aufgestellte Schnursprunggestell.

#### d. Hocke (brusthoch).

1. Hocke.
2. Drehauffsprung.
3. Flanke, Wende, Kehre.

#### e. Kasten.

1. Schlußsprung auf 3 Kastensäze. (Querstand.)
2. Hochsprung über 3 Kastensäze und mit Höherstellen der Schnur. (Querstand.)
3. Weitsprung auf und über 2 Kastensäze mit abgerücktem Sprungbrett. (Längsstand.)
4. Sprung in den Liegestütz. (Längsstand.)  
NB. Hände bis über die Mitte, nur einmal aufgreifen.
5. Hocke. (Querstand, loslassende Hände.)
6. Sprung in den Keitsitz, Wende- und Kehre abschwingen. (Längsstand.)

7. Sprung in den Stütz rücklings und in demselben Schwebestütz, Beinheben und -senken, vorwärts abschellen.
8. Affensprung.
9. Spreizauffitzen.
10. Vorübungen zur Flanke, Kehre, Wende.
11. Flanke, Kehre, Wende.

#### f. Pferd.

##### Seitensprünge.

1. Sprung aus Stand und mit Anlauf in den Stütz rücklings.
2. Rumpfsheben u. Beinhätigkeiten in diesem Stütz.
3. Schraubenauffitzen.
4. Mühle.
5. Scheere rückwärts.
6. Affensprung.
7. Vorübungen zu der Flanke, Kehre u. Wende.
8. Flanke, Kehre und Wende.
9. Hocke mit abgerücktem Brett.
10. Hocke mit ¼ und ½ Drehung beim Niedersprung.
11. Sprung in den Seitstütz vorlings aus dem Stande und mit Anlauf mit a. Beinhätigkeiten, b. Abschwingen, c. Abschwingen mit ¼ u. ½ Drehung, d. Schwingen, e. Hurten.
12. Spreizauffitzen auf den Hals und das Kreuz.
13. Kreis.
14. Gaffel.

##### Hintersprünge.

15. Schrägsitz auf dem Kreuz.
16. Seititz auf dem Kreuz.
17. Querstütz seitlings auf dem Kreuz.
18. Seitstütz vorlings auf dem Kreuz a. mit Wendeauffitzen, b. mit Schraubenauffitzen.
19. Stützhüpfen und Stützschwingen.
20. Kagensprung.
21. Affensprung.
22. Gesellschaftsprünge.

g. Reck.

1. Felgauffschwung, ab a. mit Felgabschwung vorwärts, b. mit Abschnellen, c. durch langsame Herablassen in den Hang.
2. Unterarmhang vor- und rücklings.
3. Oberarmhang vorlings.
4. Nest.
5. Quersturz- und Seitsturzhang.
6. Hangeln in Beinvorspreizhalte.
7. Griffwechsel gleichartig.
8. Seithandhang mit Schwingen u. Händeklappen.
9. Wechselhang im Unterarmhange.
10. Hangarmwippen.
11. Felgaufzug.
12. Kreuzaufzug.
13. Kniehang mit Festhalten der Fußspitzen.
14. Knieabschwung.
15. Mühle seitwärts aus dem Reitsitz.
16. Hangeln im Seit- und Quersturzhang.
17. Umdrehen aus dem Stütz vorlings in den Stütz rücklings.
18. Der Knoten.  
Reck hüst-, später brusthoch (Querbaum).
19. Aus Stütz:  
Heben des gestreckten rechten (linken) Beines über den Baum und zurück (Vorschweben)  
a. ohne Drehung des Körpers, b. mit Drehung desselben.
20. Quersitz (Halbquersitz).
21. Seitsitz auf einem Schenkel, a. außer, b. zwischen den Händen.
22. Seitsitz auf beiden Schenkeln.
23. Reitsitz.
24. Übung 20—23 auch aus Stand.

Aus Sitz:

25. Sitzwechsel a. aus Seitsitz in den Reitsitz, b. aus Halbquersitz in den Reitsitz, c. aus Halbquersitz rechts in den Halbquersitz links und umgekehrt.
26. Fortbewegen seitwärts.
27. Stützübersprung: Flanke.

h. Barren.

1. Aus Stand a. Kehre beim ersten Vorschwung, b. Wende beim ersten Rückschwung.

2. Sitzwechsel zur Kehre und Kehr- oder Wendeabschwung mit und ohne Zwischenschwung. (Reitfaden 114, § 23.)
3. Sitzwechsel zur Wende und Wende- oder Kehrabschwung mit und ohne Zwischenschwung.
4. Stützhüpfen.
5. Kniestütz aus dem Stande und dem Stütz.
6. Unterarmstütz mit Schwingen.
7. Unterarmstütz mit Aufkippen gleichartig.
8. Knieleiegestütz und Armwippen.
9. Liegestützhüpfen.
10. Spreizen im Streckstütz a. wechsel-, b. gleichbeinig.
11. Spreizen rückwärts wechselbeinig.
12. Abhang nach der Seite vor- und rücklings.
13. Schwingen mit Kreuzen der Beine rückwärts.
14. Scheere rückwärts auf 2 Holmen.
15. Keiteln vor- und rückwärts.
16. Schwingen mit Grätschen der Beine a. vor-, b. rück-, c. vor- und rückwärts.
17. Sturzhang und Beinstoßen wechselbeinig.
18. Kniehang innerhalb des Barrens.
19. Unterarmstützeln und Aufkippen.
20. Kniestützstützeln.
21. Spannliegestütz.
22. Aufstemmen aus Schwimmhang zum Liegestütz.
23. Aus Streckstütz: Beinheben vorwärts zur wahren Haltung a. wechsels-, b. beidbeinig.
24. Dasselbe mit Heben über den Holm.
25. Stützeln in Vorspreizhalte eines Beines.
26. Dasselbe mit Grätschen der Beine.
27. Hockschwingen, Steiffschwingen und Schwingen mit Beinstoßen.
28. Scheere rückwärts auf einem Holm.
29. Rolle vorwärts.

Barrensprung.

30. Sprung in den Stütz mit Anlauf (3 Schritte, rechts und links abspringen).
31. Dasselbe mit Spreizen, Grätschen, Kreuzen.
32. Dasselbe mit Vorschwung.
33. Dasselbe mit Vor- und Rückschwung. (Rückschwung ab.)
34. Dasselbe als Weitsprung.
35. Vorübungen zur Kehre und Wende.
36. Kehre und Wende.

i. Schaukelringe.

1. Hangschaukelsprung vorwärts a. gestreckt, b. hockend.
2. Dasselbe rückwärts.
3. Kniestüt vorlings.
4. Kniestüt rücklings.
5. Schwingen im Streckstüt rücklings.
6. Unterarmstüt und Aufkippen einarmig.
7. Umschwung.
8. Sturzhang a. mit geöffneten, b. mit geschlossenen Beinen.
9. Nest.
10. Streckhang, wechselnd an dem rechten und linken Arm.
11. Kniehang a. beid-, b. einbeinig mit Ergreifen der Fußspitzen.
12. Kniehangschwingen.
13. Streckstüt vorlings und rücklings mit Vorspreizen und Grätschhalte der Beine.
14. Armwippen mit Annunden.
15. Aus dem Streckstüt Armstrecken seitwärts a. ruckweise, b. langsam zur Halte.
16. Aus demselben Hang Armstrecken vorwärts.

k. Schwebebaum.

1. Schwebekampf im Ziehziehen auf dem Baum.
2. Aufhocken zum Stande.
3. Spreizgang.
4. Kniebebang.

l. Klettergerüst.

1. Klettern rücklings.
2. Klettern mit Ausweichen.
3. Kletterschluß und beide Hände los.
4. Klettern mit einer Hand.

m. Senkrechte und schiefe Leiter.

1. Armwippen im Hangstande.
2. Hangzucken am Ort a. an den Holmen, b. an den Sprossen.

3. Stützen im Liegestüt rücklings.

4. Hangeln (Innenseite) mit Vor- und Nachgriff bis oben hin.
5. Hangeln (Innenseite) mit Vor- u. Uebergriff bis zur Mitte der Leiter (Senksprung ab).
6. Durchschlüpfen und Durchwinden.
7. Sturzliegestüt.
8. Seitenschwingen (Innenseite) in den verschiedenen Griffarten auf den Sprossen u. auf den Holmen.
9. Kreis schwingen.

n. Wagrechte Leiter.

1. Hangzucken a. ohne, b. mit Vor- und Rückschwung.
2. Hangzucken mit Schwung und Auslassen von 1 oder 2 Sprossen.
3. Hangeln mit Drehen an 2 Sprossen mit Spanngriffen und halben Drehungen.
4. Dasselbe an einem Holm.
5. Liegehangstand quer und Hangeln darin.
6. Seittiegehang und Hangeln darin.
7. Fingerhang und Hangeln mit 2 Fingern.
8. Durchwinden zwischen den Sprossen.

o. Rundlauf.

1. Walzen im Hang.
2. Vasensprung im Hang.
3. Trablau rückwärts im Stüt.
4. Vasensprung im Stüt zu  $\frac{1}{4}$  und  $\frac{1}{2}$  Kreis-  
schwung.
5. Wendeschwung zum halben Kreis.
6. Rehrschwung.

p. Wippe.

1. Wippen im Hang einarmig.
2. Dasselbe mit Beinhätigkeiten.
3. Wippen mit Hochschwingen.

IV. Ringübungen.

IIa. Classe (Ober-Secunda).

I. Freiübungen.

A. Gliederübungen.

B. Ordnungsübungen.

## II. Geräthübungen.

### a. Übungen mit den Hanteln.

1. Armstreckungen nach den fünf Grundrichtungen.
2. Unterarmbeugen vorwärts und -strecken rückwärts, a. Arme halbvorwärts beugen, b. Arme vollvorwärts beugen.
3. Armdrehhalten (Speich-, Rist-, Kamm- und Ellenhaltung).
4. Armkreisen.

NB. Vorstehende Hantelübungen sind mit Gliederübungen auf der Stelle (Kopfbeugen u. -drehen, Kumpfbeugen und -drehen, Bein- und Fußbewegungen) und mit Gliederübungen von der Stelle zu verbinden!

### b. Gerwerfen.

1. Bogenwurf.
2. Wurf mit Anlauf.

### c. Stabspringen.

1. Weitsprung a. Bogensprung, b. über den im Graben aufgestellten Springel. (Hochweitsprung.)
2. Hochsprung a. mit vollem Anlauf und Zurückwerfen des Stabes, b. mit Abriicken des Aufsprungortes.
3. Tiefspringen mit Stütz des Leibes auf den Stab.

## III. Gerüstübungen.

### a. Schnursprunggestell.

1. Hochsprung a. Schlußsprung bis zu 40" Höhe, b. Sprung mit 3 Schritten Anlauf bis zu 50" Höhe, Absprung rechts und links.
2. Weitsprung bis zu 11' Weite.
3. Hochweitsprung.
4. Sprung mit Belastung.
5. Hoch- und Weitsprung mit Grätschen d. Beine.
6. Hinfpringen.

### b. Tiefsprunggestell.

1. Hochtiefsprung.
2. Sprung rückwärts.

### c. Sturm lauf.

1. Sturmsprung mit 2 Schritten auf dem Brett über den hoch aufgestellten Springel.
2. Sturmweitsprung. (2 Schritte.)
3. Sturmsprung mit Grätschen und Spreizen im Fluge.

### d. Hoch.

1. Sprung in den Schwebestütz und Stützein.
2. Fehsprung (mit Stütz einer Hand).
3. Sprung mit Hand- oder Fußklappen.
4. Freisprung.

### e. Kasten.

1. Schlußsprung über 3 Kastensäze und mit Höherstellen der Schnur.

2. Hochsprung auf 4 Kastensäze.
3. Weitsprung über 2 Kastensäze mit weit abgerücktem Sprungbrett.  
Seitensprünge.
4. Scheere rückwärts und vorwärts.
5. Diebsprung.
6. Wolfsprung.
7. Schraubenauffitz.
8. Grätsche auf den Kasten.
9. Fehsprung mit Wendeauffitz.  
Hintersprünge.
10. Längsprung.
11. Hochaufsprung mit Abfroschen.
12. Hocke (zum Sitz).
13. Vorübungen zur Kehre, Flanke und Wende.
14. Sprung in den Seitstütz u. Schraubenauffitz.
15. Gesellschaftsprünge.

### f. Pferd.

#### Seitensprünge.

1. Sprung zum Grätschstande.
2. Drittes Auffitzen.
3. Querschwebestütz und Schwingen.
4. Querschwebestütz mit Vorspreizhalte.
5. Wendesitzwechsel aus dem Quersitz links in denselben rechts und umgekehrt, gleichbeinig.
6. Scheere vorwärts.

7. Hocke aus dem Stande und aus dem Stütz.
8. Grätsche mit Anlauf.
9. Wolffsprung.
10. Affensprung aus dem Stande und aus dem Stütz.
11. Affenmühle.
12. Affenwende.
13. Wende aus dem Stande und dem Stütz.
14. Drehwende und Drehlehre.
15. Kreis mit einem Bein und mit Vorschwingen.
16. Kreisaufliegen mit Wendeschwung und Kehrauffliegen mit Rückschwung.
17. Hochwende.
18. Hocke rückwärts.
19. Freisprung zum Stande auf den Sattel.
20. Diebsprung.
9. Kniestütz rücklings mit Kamm-, Rist- und Zwiegriff.
10. Schwingen im Kniehang u. Kniehangabschwung (Stehschwung).
11. Risthang.
12. Ristabschwung.
13. Schwimmhang.
14. Unterschwing aus dem Stütz.
15. Wage im Querliegehang. Reck als Querbaum (hüft-, später brusthoch).
16. Aus Stand a. Wende, b. Lehre, c. Hocke, d. Barriersprung.
17. Dasselbe mit Anlauf.
18. Freisprung (Knie- und spalthoch).
19. Seitstützschwingen.

Hintersprünge.

21. Hocke auf das Kreuz.
22. Kehrauffliegen rückwärts (Schraubenauffliegen) auf das Kreuz.
23. Drehprung in den Querstütz rücklings.
24. Reitsitz auf den Sattel und den Hals.
25. Ragensprung auf den Sattel.
26. Hocke auf den Sattel.
27. Affensprung auf den Sattel.
28. Schrägsitz auf den Sattel.
29. Seitsitz auf den Sattel.
30. Keh-, Flanke- und Wendeauffliegen.
31. Spreize vorwärts.
32. Schraube um das Pferd.
33. Freisprung auf das Kreuz.
34. Längsprung.

Gesellschaftsprünge.

g. Reck.

1. Armbeugen und -strecken einarmig mit Fassen des Handgelenkes.
2. Aufstemmen mit Armauflegen wechselarmig.
3. Felgauffschwung aus dem Hang.
4. Felgüberschwung aus d. Stande. (Reck mittelhoch.)
5. Felgüberschwung mit rückwärts Abschwingen.
6. Felge rückwärts aus dem Seitstütz vorlings.
7. Kreuzauffschwung.
8. Unterarm-Hangzucken.

h. Barren.

1. Stütz-Armwippen (6 mal).
2. Armbeugen und -strecken mit Annunden.
3. Stützeln seitwärts auf einem Holm.
4. Stützhüpfen seitwärts auf einem Holm.
5. Kniestützeln mit Spanngriffen vor- u. rückwärts.
6. Armbeugen und -strecken im Sturzhang.
7. Beinkreuzen zur Scheere vorwärts.
8. Scheere vorwärts auf einem Holm.
9. Lehre und Wende aus Unterarmstütz.
10. Schwingen im Unterarmstütz mit Aufstippen a. beim Vor-, b. beim Rückschwung.
11. Stützhüpfen an Ort mit Schwingen a. beim Rück-, b. beim Vorschwung.
12. Kniestützschwingen.
13. Drehlehre und Drehwende.
14. Durchschieben von der Seite.
15. Aus dem Unterarmstütz übergehen in den Sturzhang.
16. Tauchen zum Stand und zum Reitsitz.
17. Schulterstehen a. mit Aufknien, b. aus dem Hochschwingen.
18. Ueberschlag aus dem Liegestütz vorlings.
19. Ueberschlag aus dem Grätschsitz.
20. Auf der Seite des Barrens a. Aufhocken, b. Hocke in den Sitz auf 1 Holm, c. Hocke aus dem Sitz über den vorliegenden Holm zum Niedersprung und zum Stütz rücklings.

Am Ende des Barrens in Stirn nach innen und nach außen:

21. Kreis mit einem Bein a. aus dem Stande in den Stand, b. aus dem Stande in den Stütz, c. aus dem Stütz in den Stütz,  
In der Mitte des Barrens:  
d. aus dem Stütz in den Stütz.

Am Ende des Barrens, Stirn nach außen:

22. Grätsche a. aus dem Stütz in den Stand, b. aus dem Liegestütz in den Stand.  
Barrensprung.

23. Sprung mit Anlauf rechts und links (3 Schritt) und rasches Uebergehen in den Unterarmstütz.
24. Dasselbe mit Schwingen.
25. Dasselbe mit Kehre und Wende.
26. Sprung mit Anlauf in den Streckstütz mit Spreizen eines Beines von außen nach innen und umgekehrt.

i. Schaukelringe.

1. Armstrecken aus dem Kniestütz.
2. Schwingen im Streckstütz mit Beinhätigkeiten.
3. Schwingen im Kniestütz a. vor- u. rückwärts, b. seitwärts, c. im Kreis.
4. Schwingen mit Armbeugen.
5. Schwingen im Unterarmstütz.
6. Fußstand auf den Ringen mit Grätschen.
7. Stütz-Schaukelsprung vor- und rückwärts.
8. Aufstemma mit Aufkippen.
9. Rückaufstemma.
10. Uberschlag aus dem Hang a. hockend, b. mit gestreckten Beinen.
11. Schulterdrehung im Hang rück- und vorwärts.
12. Hangwage rücklings mit hockenden Beinen.
13. Schaukeln mit Uberschlagen rück- u. vorwärts.
14. Schaukeln mit Nest.

k. Schwebbaum.

1. Sprung in den Stand auf den Baum.
2. Ausschneidgang.
3. Hinlen.
4. Drehen u. Kniewippen am Ende des Baumes.
5. Schwebestand auf einem Bein und Ausfallstellung, Fußanmunden, Hochspreizhalten.

l. Klettergerüst.

1. Stützklettern.

Musterhüte.

2. Hangzucken bis zur Mitte der Stangen u. daselbe abwärts.

3. Fahne im Stütz.

4. Sturz-Kletterchluß.

m. Senkrecht und schiefe Leiter.

1. Steigen vorlings mit Auslassen von 3 Sprossen mit Gleich- und Wechselgriff.
2. Freisteigen.
3. Hüpfsteigen mit Gleichgriff.
4. Hochsprung in den Streckhang.
5. Hangeln mit Auslassen von einer Sprosse. (Vor- und Nachgriff.)
6. Hangeln mit Uebergriff bis oben hin.
7. Aufstemma aus dem Liegehang in den Liegestütz.
8. Hangeln aus dem Liegehang mit doppeltem Vor- und Nachgriff.

n. Wagrechte Leiter.

1. Armwippen im Spannhang bis zum Anschultern.
2. Hangeln u. Hangzucken im Seithang mit Bein-Vorspreizhalte.
3. Sturzhangeln mit Ristgriff innen am Holm.
4. Hangeln im Seithang an den Sprossen im Spannhang mit Schwingen.
5. Griffwechsel mit Drehungen.
6. Hangeln mit Drehen an 2 Sprossen mit Spanngriffen und ganzen Drehungen.
7. Hangeln mit Spanngriffen und mit Drehen an einem Holm.
8. Felgauffschwung.

o. Rundlauf.

1. Trablauf mit Sprungschritten, 1 Schritt auf den Kreis, als großer Riesenschritt.
2. Riesenschritt, 4 u. 2 Schritte auf den Kreis, rückwärts.
3. Lauf rückwärts a. mit Fersenheben, b. Spreizen, c. Bogenspreizen.
4. Galopp sprung rückwärts.
5. Kreisfliegen vorwärts mit Vorspreizhalte und Grätschhalte.

p. Wippe.

1. Wippen mit rückwärts Ueberdrehen a. zum Sturzhang, b. zum Hang rücklings.
2. Wippen im Kniestütz vorlings (Querstreckstütz.)
3. Dasselbe rücklings.

#### IV. Stütz- und Ringübungen.

##### Ib. u. Ia. Klasse (Unter- u. Oberprima).

###### I. Freiübungen.

###### II. Geräthübungen.

###### a. Übungen mit den Hanteln.

1. Armstoßen.
2. Schlagen und Hauen.
3. Hantelübungen mit Beinhätigkeiten, z. B. Armstoßen mit Ausfall.
4. Hantelübungen mit Gliederübungen von der Stelle.

###### b. Werfen.

1. Wurf im Lauf.
2. Wurf mit Entfernung des Standpunktes.

###### c. Stabspringen.

1. Weitsprung mit 2 Stäben.
  2. Hochsprung auf den Sprungkasten.
  3. Tiefsprung und zugleich Sprung in die Weite.
- d. Heben und Stemmen von Lasten (Gewichtsteine).

###### III. Gerüstübungen.

###### a. Schnursprunggestell.

1. Hochsprung a. Schlußsprung bis zu 44" und mehr Höhe, b. Sprung, 3 Schritt Anlauf, rechts und links, 54" und mehr Höhe.
2. Weitsprung bis zu 12' und mehr Weite.
3. Hochweitsprung.
4. Sprung mit schwerer Belastung.
5. Hoch- und Weitsprung mit Drehen.

###### b. Tiefsprunggestell.

1. Sprung mit Grätschen.
2. Sprung aus dem Hang.

###### c. Sturmlauf.

1. Sturmsprung mit 1 Schritt auf dem Brett a. über den aufgestellten Springel, b. Weitsprung.
2. Sturmsprung mit Aufsprung beider Füße.

###### d. Bock.

1. Sprung rückwärts über den Bock.
2. Ueberschlag a. mit gebeugten, b. mit gestreckten Armen.
3. Gesellschaftsprünge.

###### e. Kasten.

1. Schlußsprung auf 4 Kastensätze.
  2. Hochsprung über 4 Kastensätze.
  3. Weitsprung über 3 Kastensätze.
- (No. 1 und 2 Querstand, No. 3 Längsstand.)

###### Seitensprünge.

4. Fehsprung.
5. Grätsche.
6. Fehsprung a. mit Flanken-, b. mit Kehraufsitz, c. mit Wende, Flanke u. Kehre, d. Kehre mit Wendedrehung, e. Wende m. Kehrdrehung.

###### Hintersprünge.

7. Längshocke.
  8. Kehre, Flanke, Wende.
  9. Freisprung.
  10. Ueberschlag a. in den Reitsitz, b. über den Kasten, c. Ueberschlag vom Kasten herab.
- Kasten im Längs- oder Querstand:
11. Wage auf 2 Armen.
  12. Wage auf einem Arm und aus derselben a. zum Wendeaufsitze, b. zur Wende, c. zum Kehraufsitz, d. zur Kehre.

f. Pferd.

Seitensprünge.

1. Wolffsprung aus dem Stande.
2. Dasselbe mit Vorschwingen als Rad.
3. Fehtsprung.
4. Fehtsprung (siehe Kasten 6 a., b., c., d., e.).
5. Hochwende (höher als in II<sup>a</sup>).
6. Wende mit Vorschwingen (Rad).
7. Hochlehre.
8. Kehre mit Vorschwingen (Rad).
9. Kehre rückwärts.
10. Wende und Flanke in den Stütz und Hocke rückwärts.
11. Ueberschlag mit gebeugten Armen a. mit Anlauf, b. aus dem Stande, c. aus dem Stütz und d. aus der Wage.
12. Ueberschlag mit gestreckten Armen mit Anlauf.
13. Wage auf zwei Armen und auf einem Arm.
14. Wage mit Drehung, Drehling (siehe Kasten 12 a., b., c., d.).

Hintersprünge.

15. Kehre, Flanke, Wende.
16. Wendeauffitzen als Fehtsprung auf das Kreuz.
17. Flanke und Wende als Fehtsprung.
18. Drehwende und Drehlehre.
19. Kehre als Fehtsprung.
20. Stützschwingen mit Stützhüpfen.
21. Querschwebestütz und Heben zum Ueberpurzeln (Kolle).
22. Reitauffitz auf den Hals.
23. Reitauffitz mit Griff einer Hand auf den Hals.
24. Frei-Riesensprung (Sattel, Hals).
25. Ueberschlag in den Reitsitz.
26. Kagensprung mit Ueberschlag.
27. Wendeschwung mit Hocke, dasselbe und Wolffsprung.
28. Wendeschwung mit Kehre.
29. Gesellschaftsprünge.

g. Reih.

1. Seitsturzhang rücklings und Hangeln darin.
2. Stützeln rücklings.
3. Drehstützeln.

4. Griffwechsel im Kniestütz vor- und rücklings, wechselhandig.
5. Querschwebestütz und Stützeln vor- und rückwärts.
6. Wage im Stütz a. auf einem, b. auf beiden Ellenbogen.
7. Hangzucken in allen Griffarten.
8. Griffwechsel im Hang mit  $\frac{1}{2}$  Drehung.
9. Hangzucken mit einer Hand.
10. Griffwechsel mit einer Hand.
11. Seithang mit Schwingen und mit Griffwechsel gleichhandig.
12. Ruck-Aufstemmen mit Kammgriff.
13. Zug-Aufstemmen.
14. Schwung-Aufstemmen.
15. Rippe mit Schwung.
16. Felgaufschwung mit einer Hand.
17. Kreuzüberschwung.
18. Ristabschwung zum Fall in das Nest.
19. Quersturzhang und Hangzucken darin.
20. Dasselbe aus Seitsturzhang.
21. Wage aus dem Seit- und Quersturzhang.
22. Kniestütz und Stützhüpfen.  
Nack (brusthoch) (Querbaum).
23. Spreizauffitzen mit Anlauf, aus Stand und aus Stütz.
24. Wolffsprung.
25. Diebsprung.
26. Affensprung.
27. Grätsche.
28. Ueberschlag mit gebeugten Armen.
29. Ueberschlag mit gestreckten Armen.

h. Barren.

1. Kniestützhüpfen.
2. Stützhüpfen vorwärts mit Schwingen.
3. Kniestützschwingen mit Grätsche.
4. Stützhüpfen rückwärts mit Schwingen.
5. Aus dem Streckstütz: a. Niederrücken beim Vorschwung, b. beim Rückschwung, c. im Wechsel beider Arten.
6. Unterarmstützschwingen mit Fortgleiten.

7. Uberschlag mit gebeugten Armen a. aus dem Schwung, b. aus dem Stand.
8. Uberschlag mit gestreckten Armen.
9. Rolle rückwärts.
10. Scheere vorwärts auf 2 Holmen.
11. Kniestützen a. mit Spanngriffen, b. mit Drehen.
12. Kehre und Wende aus dem Kniestütz.
13. Wage auf 1 Arm.
14. Wage mit Drehling.
15. Wage mit Stützen.
16. Armstreckstützschwingen bis zum Handstehen.
17. Sturzhang und Hangeln und Hangzucken darin.
18. Uberschlag aus dem Kniestütz.
19. Schulterstehen im Wechsel rechts und links.
20. Kreis mit beiden Beinen: (Am Ende des Barrens, Stirn nach innen)
  - a. aus dem Stütz in den Stütz
    - aa. von außen nach innen,
    - bb. von innen nach außen.
  - b. aus dem Stande in den Stand,
  - c. dasselbe über beide Holme.

In der Mitte des Barrens:

21. Dasselbe aus dem Stütz vorwärts über 1 Holm in den Stütz.
22. Grätsche (am Ende des Barrens, Stirn nach innen) vorwärts aus dem Stande in den Sitz.

Barrensprung.

23. Sprung mit 3 Schritten Anlauf und Kreis mit einem Bein.
24. Dasselbe mit 2 Beinen.
25. Dasselbe und Kreis mit beiden Beinen über 2 Holmen.

i. Schaukelringe.

1. Beugehang an einem Arm und langsames Niederlassen in den Streckhang.
2. Stützlage.
3. Griffwechsel im Sturzhang.
4. Armstrecken im Beugehang gleicharmig.
5. Risthang mit Schwingen.
6. Streck- und Kniestütz auf 1 Arm.
7. Wipp- oder Knickschwingen.
8. Seitliegestütz auf 1 Arm und 1 Bein.

9. Seitliegestütz mit Niederklippen zum Schwimmhang und wieder Aufklippen.
10. Zug-Aufstemmen.
11. Schwung-Aufstemmen.
12. Rippe mit und ohne Schwung.
13. Schaukeln mit Uberschwung (grätschend).
14. Schaukeln und a. beim Vorschaukeln Uberschlag rückwärts, b. beim Rückschaukeln Uberschlag vorwärts.

k. Schwebebaum.

1. Lauf vor- und rückwärts.
2. Gang über Hindernisse.
3. Gang mit Belastung.

l. Klettergerüst.

1. Hangzucken bis oben hin.
2. Fahne und Umtreiben und Stützen auf- und abwärts.
3. Sturzklettern
  - a. im Hang der Arme,
  - b. im Stütz.

m. Senkrechte und schiefe Leiter.

1. Hangzucken an den Holmen und den Sprossen bis oben hin.
2. Dasselbe mit Auslassen einer Sprosse.
3. Armbeugen und -strecken mit einem Arm a. mit Fassen des Handgelenkes, b. frei.
4. Hangeln im Sturzhang.
5. Stützhüpfen im Liegestütz.
6. Uberschlag aus dem Sturzliegestütz.
7. Freie Fußfahne und freie Handfahne.

n. Wagrechte Leiter.

1. Hangzucken mit Vor- und Rückschwingen und Weitgriffen.
2. Wage rück- und vorlings.
3. Hangeln und Hangzucken im Hang rücklings.
4. Querliegehang rücklings als Schwimmhang.

o. Rundlauf.

1. Kreisfliegen rückwärts.
2. Kreisfliegen mit Drehungen.

3. Walzen im Stütz. 2. Dasselbe mit Schwingen.  
4. Wende- und Kehrschwung zum vollen Kreis. 3. Wippen im Querstreckstütz mit Heben rückwärts.

p. Wippe.

1. Wippen im Knickstütz mit Beinthätigkeiten.

#### IV. Stütz- und Ringübungen.

##### V. Stoßfedten.

1. Vorübungen ohne Waffe und zwar: a. Gardstellung, b. Gardwechsel, c. Appeltreten, d. Ausfall und Aufrichten, e. Wendungen in der Gardstellung, f. Bewegungen von der Stelle in der Gardstellung. 6. Degagir- und Coupirbewegungen.  
7. Degagir- und Coupirstöße aus innerem und äußerem Engagement.  
8. Nachstöße und Paraden gegen dieselben.  
9. Die Contre- und Cavationsparaden.  
2. Die Uebungen unter 1 mit Ausnahme der Uebung 1d mit der Waffe in der Hand. 10. Fintstöße.  
11. Einfache Battirstöße.  
3. Quart-, Terz- und Secondstoß ohne Ausfall. 12. Uebergangsübungen zum Contrafechten.  
4. Quart-, Terz- und Secondstoß mit Ausfall. 13. Freies Contrafechten.  
5. Paraden.

#### Erläuternde Bemerkungen.

Das Turnen bildet seit dem Jahre 1849 einen in den Gesamtorganismus unsrer Anstalt als gleichberechtigt mit den andern Lehrgegenständen aufgenommenen Unterrichtsgegenstand. Auch in der Mädchenschule hat es seinen festen und unbestrittenen Platz seit Januar 1850 behauptet, wenn auch Anfangs nicht allgemein verbindlich, so doch allgemein in seiner Bedeutung gewürdigt und wie ein obligatorischer Gegenstand besucht, jetzt auch lange schon obligatorisch. Die allgemeinen Gesichtspunkte, welche beim Turnen in Betracht kommen, sind seit jener Zeit zum Gemeingut geworden und bedürfen deshalb keiner weiteren Erörterung, wenn nicht etwa die besondere Aufgabe des Mädchenturnens zu einer solchen auffordert. Ich kann aber bei der Gelegenheit nicht umhin auf die treffliche Einladungsschrift des Directors Bruckner vom Jahre 1850 hinzuweisen, in welcher er mit hoher Freude die Aufnahme des Turnunterrichts unter die Lehrgegenstände verkündigt, nachdem er zuvor die Bedeutung des Turnens als eines allgemeinen Bildungs- und Erziehungsmittels in kurzer, blühdiger und zum Ziele treffender Weise besprochen hat. Möchten die Freunde der Anstalt, unter denen sich gewiß noch mancher Verehrer des frühverstorbenen verehrungswürdigen Mannes befindet, aus ihren Büchersammlungen das Schriftchen wieder herausfinden und durchlesen, sie würden es nicht ohne Vergnügen und Befriedigung thun. Unter dem Rousseau'schen Motto: Plus le corps est faible, plus il commande; plus il est fort, plus il obéit — wird ausgeführt, wie das Turnen nicht nur für die Pflege, Gesundheit, Kräftigung, Gewandtheit und Haltung des Körpers wichtig sei, damit dieser allen Anforderungen des Lebens in Beziehung auf Handeln und Ertragen möglichst genüge, sondern wie auch der praktische Verstand und der Wille durch das Turnen gebildet werde; endlich wird auch die ästhetische und nationale Bedeutung desselben gebührend hervorgehoben. (Nach heutiger Anschauung würde man vielleicht noch die nationalökonomischen Vortheile betonen.) Auf dieser Grundlage baute

sich das Turnen bei uns auf. Im Allgemeinen wurde aus ethischen Gründen festgehalten, daß der Classenlehrer immer den Turnunterricht erteile, um so gerade den Schülern bei dem Unterrichtszweige nahe zu stehn, der vom Körperlichen ausgehend den Gesamtorganismus des Schülers zu bilden bestimmt ist, aber es ließ sich nicht vollständig und nicht auf die Dauer durchführen, namentlich trat der Uebelstand ein, daß es uns für die obern Classen der Knabenschule an den systematisch praktisch und theoretisch durchgebildeten Lehrern gebrach. Deshalb durfte es mit Freuden begrüßt werden, daß es durch bereitwilliges Entgegenkommen Verehrlicher Oekonomischer Deputation gelang, in dem Herrn Bauz einen jugendkräftigen Mann in die nicht leichte Schule der Centraltturnanstalt nach Berlin zu entsenden. Mit Begeisterung für den Gegenstand nahm er nach seiner Rückkehr den Turnunterricht in der untersten und in den obern Classen von Tertia an aufwärts in die Hand. Um aber einen festen Anhalt für den an verschiedene Lehrer vertheilten Gegenstand zu gewinnen, wurde Herr Bauz von mir veranlaßt einen genauen nach Classenstufen geordneten Turnplan auszuarbeiten, der nun unter beratender Mitwirkung der Herren Reiff und Dr. Doppel vollendet, im Voranstehenden vorgelegt wird. Es sollen damit weder Streitfragen angeregt noch erledigt sein, er soll zunächst nur unserem Bedürfnisse dienen, obgleich wir nicht zweifeln, daß er auch anderswo nützlich werden wird. Jedenfalls werden auch unsre Vorturner und strebsame Schüler ihn mit Nutzen gebrauchen.

Auch ein Turnplan für die Mädchenschule wurde auf meine Veranlassung von den Herren Dr. Weismann, Destreich und Harnischfeger ausgearbeitet, die große Ausdehnung des voranstehenden Knabenturnplanes nöthigte uns aber ihn für dieses Mal zurückzulegen. Er soll im nächsten Einladungsberichte erscheinen. Da wird denn auch Raum sein, manche Fragen in besondrer Beziehung auf das Mädcheturnern zu erörtern, das doch nicht nur ein abgeschwächtes Knabeturnern sein kann, andrerseits aber auch nicht bloß eine Tanz- und Anstandsstunde. Unser Mädcheturnen schließt jetzt mit Classe II ab, während es anderwärts, z. B. in Mannheim und Karlsruhe sich durch alle Classen hindurchzieht; die Frage wird denn auch wohl für unsre Anstalt in Betracht kommen, ob der frühe Abschluß bei uns gerechtfertigt sei, oder ob nicht vielmehr selbst die jungen Mädchen der Fortbildungsclassen praktisch darin weiter zu führen und theoretisch anzuleiten seien. Ist das Turnen obligatorisch für alle Schüler und Schülerinnen, so sollte Kenntniß und Uebung desselben auch obligatorisch sein für alle Lehrer, Erzieher und Erzieherinnen; des weiblichen Geschlechtes besondre Aufgabe wird aber immer Erziehung und Ueberwachung der Erziehung bleiben.

Das sei hiervon vorläufig genug; das aber mag noch ausgesprochen werden, daß, wer eine Sache will, sie ordentlich wollen muß, und so müssen wir denn auch verlangen, daß die Mode nicht entweder ganz hindert, was das Turnen bewirken soll, oder es doch in schädlicher Weise erschwert. Weg also vor allem immer und nicht bloß in den Turnstunden mit den stelzenartigen Absätzen an den Schuhen, die einen naturgemäßen Gang nicht zulassen und die ganze Körperhaltung verderben! Unmöglich kann die Schule hier, wie auf manchen andern Gebieten, in wenigen wöchentlichen Stunden gut machen, was ein nachtheiliger fortgesetzter Gebrauch des Lebens verdirbt. Freilich sind die Menschen immer zum nicht geringen Theile geneigt, verunstaltete Erzeugnisse der Mode gesund entfalteter Natur vorzuziehen und den Erfindungen einer oft abenteuerlichen Laune Gesundheit und Glück des Lebens unterzuordnen, und den andern, die sich und die Ihrigen solchen Einflüssen gern entziehen möchten, wird es schwer gegen diesen allgemeinen Strom zu schwimmen.

J. Eiselen.