

I. Klasse.

Ministerial-Entscheidung: „Einfache und leicht fasslich zusammengesetzte Freiübungen. Die einfachsten Formen der Ordnungsübungen. Sprung hoch 0,5 m, weit 0,6 m. Leichte Stabübungen. An den Hang- und Klettergeräten: Streckhang und Übungen des Niedersprungs. Kletterschluss. An den Stemmgeräten: Liegestütz und Übungen in demselben. Spiele: Schweb-, Zieh- und Schiebekämpfe. Spiele mit dem Handball. Katz und Maus. Komm' mit. Schwarzer Mann“.

Ausarbeitung:

Barren.

Tief:

- Gruppe a) Aussenseitstand vorlings. Gehen rückwärts (später Sprung) in den Liegestütz vorlings, Rückbewegung. Im Liegestütz 4zeitige Übungen:
Beinspreizen, Knie- u. Fersenheben, Grätschen, Armwippen, Handlüften, $\frac{1}{4}$ Drehung und Seitheben einer Hand. Fortbewegung seitwärts.
- b) Gehen vorwärts (später Sprung) in den Liegehang vorlings (Hangstand). Im Liegehang 4zeitige Übungen.
- c) Querstand am Barrenende, speichgriffs: Liegehang und Übungen.
- d) Innenquersitz hinter der etwas vorgreifenden Hand. Sitzwechsel — $\frac{1}{4}$ Drehung nach innen. Niedersprung.

Hoch:

- e) Aussenseitstand: Kniehang eines Beines am entfernteren Holm. Im Kniehang: 4zeitige Übungen des freien Beines: Seitspreizen, Auflegen, Anstemmen u. s. w.
- f) Querstand am Barren-Ende: Kniehang ein- und beidbeinig — Hangwechsel. Im Kniehang beidbeinig: Armwippen, Unterarmhang (1 arm.), Ueberspreizen zum Kniehang beidbeinig an einem Holm und Rückbewegung u. s. w.
- g) Aussenseitstand. Kniehang beidbg.; Durchschlüpfen (im Nacken anstehend) durch den Seitsitz in den flüchtigen Seitstütz rücklings, Niedersprung vorwärts, $\frac{1}{4}$ Drehung in den Aussenquersitz*) auf einem Schenkel, Niedersprung seitwärts.

*) „Quersitz“ erfolgt immer bei aufgelegtem Oberschenkel, abwärts gerichteten Fusspitzen und etwas schräg rückwärts gestrecktem anderem Bein.

- h) Querstand am Barren-Ende speichgriffs: Kniehang beidbg.; Aufstemmen in der Holmgasse in den Grätschsitz vor den Händen: Rückbewegung — Spreitzen in den Reitsitz, Spreitzen in den Aussenquersitz (wie bei g) — Spreitzen mit $\frac{1}{4}$ Drehung nach aussen in den Seitsitz und -Stütz, Niedersprung.

Reck.

Hoch:

- a) Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs — zwiegriffs — Niedersprung.
 b) Im Streckhang 4zeitige Uebungen: Knie-, Fersenheben, Vor- und Seitspringen, Grätschen.
 c) Sprung in den Hang, mit gleichzeitigen Beinhaltungen.
 d) Im Hang: Handlüften — Hangeln l und r seitwärts zum Spannhang und zurück, Hangeln am Ort auch in Beinhaltungen.
 e) Seithangeln — auch in Beinhaltungen.
 f) Sprung in den Querhang — Niedersprung.

Ganz tief:

- g) Uebungen im Liegestütz (ähnlich wie am Barren).
 h) Sprung in den Stütz — Niedersprung.

Stemmbalken.

- a) Gleichgewichtsübungen: Vor- und Rückwärtsgehen auf dem Gerät, auch mit Armhaltungen — Kniehebgang — Nachstellgang — Seitgehen — Rücktritt u. Niederknien 1 beinig mit Seitheben der Arme.

Möglichst tief:

- b) Sprung in den Stütz (vorl.) mit Griff auf beiden Pauschen — Niedersprung.
 c) Im Stütz 4zeitige Uebungen: Fersenheben, Seitheben, Grätschen, Auflegen, l zurück ab, r zurück ab.
 d) Aus dem Stand: Aufknien eines Beines neben dem Sattel — im Sattel.
 e) " " " Aufknien beidbeinig im Sattel und geteilt (1 Bein im S., 1 Bein neb. d. Sattel).
 f) Im Aufknien 1 beinig im Sattel: 4zeitige Uebungen des freien Beines: Rückspreizen mit Vorlegen des Körpers — seitlich schwingen — auflegen — nachknien d. anderen Beines.
 g) Aus dem Aufknien: Stand auf das Gerät — Niedersprung vorwärts, auch mit $\frac{1}{4}$ Drehung.

Langes Schwingseil.

- I. Das Seil wird von oben gegen den Schüler hin geschwungen.
- a) Durchlaufen; einzeln, zu zweien, zu dreien: nach Belieben — nach bestimmten Schwüngen — ohne Unterbrechung.
 - b) Durchlaufen von Paaren ohne Unterbrechung in 2 Kreisen.
 - c) Ein- und Ausspringen nach Belieben — nach einer bestimmten Zahl von Hüpfen im Seil.
- II. Das Seil pendelt hin und her.
- d) Ueberspringen (Art wie unter a). Der Ablauf beginnt, sobald das Seil von der entferntesten Stelle auf den Schüler zukommt.
- III. Das Seil wird von unten gegen den Schüler hin geschwungen.
- e) Ueberspringen. (Art wie unter a).
 - f) Ueberspringen, nach bestimmter Zahl von Hüpfen im Seil ausspringen.

Leiter.

Schräg:

- a) Auf- und Absteigen (Vorderseite) mit Nachstellen oder übertreten (auch im Takt).
- b) " " " (Rückseite). Griff: Holmen — Sprossen — gemischt.
- c) Aufsteigen (Vorderseite) — Abrutschen vorlings.
" " " $\frac{1}{2}$ Höhe, $\frac{1}{2}$ Drehung und Absteigen rücklings.
- d) " " " $\frac{1}{3}$ Höhe, umsteigen auf die Rückseite und absteigen.
- e) Sprung in den Hang — Niedersprung. (Griff an allen Teilen der Leiter).
Im Hang: Die bekannten 4zeitigen Uebungen bei verschiedenen Griffen.
- f) Im Hang: Griffwechsel vom Holm zum Sprung (probieren).

Wagrecht:

- g) Uebungen im Hang (Quer- u. Seithang) ähnlich denen am Reck.
- h) Schwingen an Ort, seitwärts im Seit- und Querhang.
- i) Uebergang vom Seit- zum Querhang; einfachste Form.

Kletterstangen.

- a) Uebungen im Liegehang (sog. Hangstand).
Griff an den 2 hinteren Stangen, anstemmen an die 2 vorderen am Boden.
- b) Sprung in den Streckhang; Griff an 2 Stangen. (4zeitig. Ueb.)
- c) " " " " Griff an 1 Stange mit gleichzeitig. Kletterschluss.

- d) Uebungen des Kletterschlusses. (Griff an 2 Stangen).
 I. Hang — Kletterschluss 1 an der 1 Stange — Rückbewegung zum Hang — Niedersprung.
 II. Hang — Kletterschluss 1 an der r Stange — Rückbewegung z. Hang — Niedersprung (auch widergleich).

Ordnungsübungen.

- a) Antreten — Richten — Abzählen — Gehen am Ort — Gehen mit Betonung im $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$ Takt — Drehen am Ort (l., r. um) — Hände fassen — Hände verschränkt fassen.
 b) Umzug — Ziehen im Kreis — Gegenzug.
 c) Schwenken der Paare im Stehen.
 d) Reihen zu Paaren in Flankenreihe nacheinander (ohne Abzählen).
 e) Schwenken in den Paaren und Marsch mit best. Schrittzahl:
 I. 4 Schritte vorw. — $\frac{1}{4}$ Schwenkung 1 und 2 Tritte an Ort — 4 mal wiederholt.
 II. 4 Schritte vorw. — $\frac{1}{2}$ Schwenkung 1 — ; auch Verbindung von I u. II.
 f) Gehen im Viereck mit Zwischentritten als Zwischenübung für sämtliche Frei- und Stabübungen.
 4 Schritte vorw. (auf 4 = $\frac{1}{4}$ Drehg. 1) dann 4 Tritte am Ort.
 g) Aufstellungsformen:
 1 Stirnreihe — oder bei 2 Stirnreihen je 4 Schritte entfernt — Abstand der einzelnen 1 Armlänge:
 I. Jeder 2. nacheinander 2 Schritte vorwärts;
 oder: Flankenreihe (geschlossen) bei 2 m, je 6 Schritte Entfernung;
 II. Jeder 2. nacheinander dem 1. nebengereiht (nach d. Mitte). Jeder 2. noch 2 kleine Seitschritte nach der Reihenmitte;
 oder: Flankenreihe:
 III. 1 bleibt stehen, 2 macht 2 Schritte nach 1, 3 macht 2 Seitschritte nach r nacheinander. (Ohne Abzählen).

Freiübungen.

- a) Armheben und -stossen, auch beim Gehen im Umzug oder im Kreis.
 b) Trittstellungen, Knie- und Fersenheben, Fusswippen — auch in Verbindung mit Armtätigkeiten.
 c) Kleine Kniebeuge — Rumpfdrehen und -beugen — in Verbindung mit Armstossen.
 d) Beinkreisen — Armkreisen.

Stabübungen.

- a) Stab holen — Stab tragen (gesenkt und angeschultert) — Stab vornher fassen — Stab heben — Stab stossen.
 - b) Verbindung von: Vortritt und Vorheben — Seittritt und Seitheben — Rücktritt und Hochheben.
 - c) In Vorhebbalte Rumpfdrehen.
In Hochhebbalte Rumpfbeugen
 - d) Verbindungen zu 4- resp. 8zeitigen kleinen Gruppen.
- Alle Stab- und Freiübungen in Verbindung mit der Zwischenübung (g) oder mit Ziehen im Kreis oder Umzug.

II. Klasse.

Ministerial-Entschliessung: „Leichte, zusammengesetzte Freiübungen. Reihungen und Schwenkungen. Sprung hoch 0,6 m, weit 0,8 m. Leichte Stabübungen. An den Hang- und Klettergeräten: Streckhang, Hangeln, Aufklettern an 1 Stange. An den Stemmgeräten: Uebungen im Streckstütz, Aufsitze vor den Händen. Spiele: Geyer und Henne — Fischer und Fische“.

Ausarbeitung:

Barren.

Hoch:

- a) Querstand vorl. am Barren-Ende: Kniehang beidbeinig, aufstemmen in den Grätschsitz vor den Händen, Rückbewegung, oder:
Spreizen eines Beines durch die Holmgasse in den Reitsitz, Rückbewegung, Senken im Kniehang, ab.
Spreizen eines Beines über beide Holme in den Aussenquersitz auf 1 Schenkel, Niedersprung seitwärts.
Spreizen eines Beines über beide Holme mit $\frac{1}{4}$ Drehung nach aussen in den Seitstütz rückl., Niedersprung vorw.
- b) Aufgang wie a mit Spreizen in den Aussenquersitz: daraus $\frac{1}{4}$ Drehung nach innen in den Seitliegestütz vorlings (Griff am entfernten Holm). Dann:
Armwippen — Handlüften — Auflegen eines Beines etc.
- c) Querstand in der Barrenmitte: Kniehang (1 oder beidbg.) am l. Holm:
 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts mit Griff an den vord. Holm in den Seitknieleiehang, Rückbewegung — oder Aufstemmen durch die Holmgasse und Verbindungen.
- d) Querstand am Barren-Ende: Aus dem Kniehang beidbeinig an einem Holm, Hangwechsel direkt.
- e) Versuche im Abhang — Ueberschlag — (Kürübung).

Tief:

- f) Innenquersitz hinter der vorgelegten — vor der zurückgestellten Hand — Sitzwechsel.
Innenquersitz, Schwingen beider Beine im Sitz und Senken (aussen) in den Aussenquersitz, Niedersprung seitw., oder:
 $\frac{1}{4}$ Drehung nach aussen in den Seitstütz rücklings — Niedersprung vorwärts.
 $\frac{1}{4}$ Drehung nach innen in den Seitliegestütz vorlings, Niedersprung rückwärts.
- g) Innenquersitz durch den ganzen Barren mit Weitergreifen, sowohl l als r, vorwärts und rückwärts.

Taktübung, je 3zeitig, z. B.:

- I. Innenquersitz 1—3 — Wechsel im Aussenquersitz 4—6 — $\frac{1}{4}$ Drehung nach aussen 7—9 — Niedersprung 10—12.
II. 1. u. 2. Zeit wie I; 3. Zeit umlegen im Seitliegestütz; 4. Niedersprung rückwärts.
III. Uebungen aus Gruppe (g).

Reck.

Sprung hoch:

- a) Streckhang ristgriffs: Griffwechsel (l, zurück, r, zurück, l u. r u. zurück).
b) Seithangeln mit Griffwechsel (nur l — nur r — l u. r auch mit mässigem Seitsschwingen — in Beinhaltungen.
c) Seithangeln zwiegriffs.
d) Querhang. Hangeln vor- und rückwärts (nachgreifend).
e) Im Seithang $\frac{1}{2}$ Drehung und Rückbewegung (probieren).

Tief:

- f) Sprung in den Stütz — Niedersprung und sofortiger Aufsprung — Abwerfen rückwärts in den Stand.

Taktübung: Alle I.: 1—3 Hang — 4—6 Griffwechsel l — 7—9 Rückbewegung.

Aufstellung: $\left| \begin{array}{c} 2. \\ 1. \end{array} \right| \left| \begin{array}{c} 2. \\ 1. \end{array} \right| \left| \begin{array}{c} 2. \\ 1. \end{array} \right|$ 10 - 12 Niedersprung, alle 2. ebenso, und ähnliche Uebungen.

Stemmbalken.

- a) Ueberklettern von einer Seite auf die andere — Reiterkämpfe.
b) Stand auf dem Gerät: Niederknien eines Beines und langsames Erheben, auch mit Seitheben der Arme.
c) Stand auf dem Gerät: Standsprung mit Vorspreizen eines Beines (auch $\frac{1}{4}$ Drehung).

- d) Aus Stütz: Aufknien 1beinig — 4zeitige Uebungen des freien Beines (s. I. Kl.).
- e) Aus Stütz: Aufknien beidbeinig. Durchhocken -(ziehen) eines Beines, dann Rückspreizen, Niedersprung.
- f) Mit Anlauf: Aufknien 1- und beidbeinig und Uebungen.
- g) Aus Stand: Aufhocken ein. Beines (nur neben d. Sattel):
Durchhocken des freien Beines mit Niedersprung.
Durchhocken des freien Beines mit gleichzeit. Senken des anderen Beines in den Stütz rückl. — Niedersprung.

Taktübungen:

- I. 1—3 Aufknien beidbeinig. — 4—6 Aufstellen l. — 7—9 Aufhocken r und erheben in den Stand. — 10—12 Niedersprung.
- II. Uebungen mit Aufknien 1beinig und Uebungen des freien Beines.

Langes Schwingseil.

- a) Einspringen, 1, 2 oder 3 Hüpfen im Seil, Ausspringen. Die Hüpfen auch mit Drehungen.
- b) Einlaufen von 2 en, schräg, kurz und im Bogen zurück (in der Schleife).
- c) Auf einer Seite im Bogen an- und rücklaufen.
- d) Verbindung von Durchlaufen und Ueberspringen.

Weitere schöne Uebungen siehe: a) Maul, Anleitung für den Turnunterricht in Knabenschulen, III. Teil p. 7—12.

Leiter.

Schräg:

- a) Aufsteigen (vorn), Umsteigen und Abhängeln in versch. Form und Beinhaltung.
- b) Im Hang: Seitschwingen am Ort und Griffwechsel (Reck b).
- c) Stand auf 1 Sprosse (Unterseite) Griff hüfthoch an d. Holmen:
Kniewippen — auch mit Senken eines Beines.
In der Kniebeuge: Wechsel des Griffs zu den Sprossen und zurück.
- d) Aufwärts Hängeln (Griff an den Holmen) auch mit leichtem Seitschwingen.

Wagrecht:

- e) Schwingen seitwärts im Querhang mit Griffwechsel:
an den Holmen allein von Speich- zu Ellengriff,
zwischen Holmen und Sprossen.
An Ort; auch mit Fortbewegung vorwärts und rückwärts.
- f) Schwingen im Seithang in Beinhaltungen.
- g) Drehhängeln (probieren).

Stangen.

- a) Griff an 2 Stangen: Sprung in den Streckhang und 4zeit. Uebungen.
- b) Griff an 2 Stangen im Hang: Kletterschlusswechsel wie I. Klasse, ferner: Schluss l an der r Stange — Schluss r an der l. Stange.
- c) Griff an 1 Stange: Hang und Kletterschlusswechsel von l zu r an 1 Stange.
- d) Griff an 1 Stange: Hang und Uebergreifen einer Hand zum Griff an 2 Stangen und Rückbewegung.
- e) Auf- und Abklettern an 1 Stange.
- f) Aufklettern an 1 Stange auf $\frac{1}{2}$ Höhe, Uebergreifen zum Hang mit Griff an 2 Stangen und abhangeln (letzteres auch in Quer- und Seitgrätschhalte).

Ordnungsübungen.

- a) Stirnmarsch und kehrt mit 4 Tritten am Ort nach bestimmter Schrittzahl.
- b) Schwenkung von Paaren und Verbindung mit Marsch.
- c) Schwenkung zu Vieren mit Zwischentritten im Stehen.
- d) Zwischenübung: Ziehen im Kreuz (auf den Linien eines Kreuzes).
 4 Schritte vorw. — mit 4 Tritten am Ort kehrt —
 4 Schritte vorwärts — mit 4 Tritten am Ort $\frac{1}{4}$ Drehung links.
- e) Gehen im Viereck (4 Schritte) ohne Zwischentritte (4mal).
- f) Statt Abzählen: „Abteilen“ zu Vieren:
 Vom r Flügel ab je 4 Schritte machen, 4 Schritte vorwärts und mit 4 Tritten am Ort kehrt und gehen ebenso an ihren Platz zurück — dann die nächsten 4 u. s. w. (Später setzen die nächsten 4 beim Zurückgehen der Ersten ein).
- g) Linksstaffeln auf 2 Schritte Abstand:
- h) Klassenaufstellung:
 - I. Verbindung von f und g ohne Unterbrechung. (Hat man statt einer 2 Reihen, so kann auch zu Dreien abgeteilt werden, beide Reihen gleichzeitig (dann l gestaffelt).
 - II. In Flankenreihe: Nacheinander zu Vieren dem Vordersten l nebengereiht. — Oeffnen nach aussen.
 - III. Bei 2 Flankenreihen: Zu Dreien nebengereiht und Oeffnen von der Mitte nach aussen.
- i) Laufschrift an und vom Ort, im Umzug und im Kreis.
- k) Marsch und kehrt (4 Zeiten) in Flankenreihe nach bestimmter Schrittzahl.

- l) Reihungen zu Vieren (nur die einfachsten Formen):
 In Flankenreihe: dem Vorderen l oder r nebengereiht und Rückbewegung.
 In Stirnreihe: dem Vorderen l oder r hintergereiht und Rückbewegung.
- m) Lion'scher Aufmarsch bis zu Vieren, dann Öffnen nach aussen auf 2 Schritte Abstand.

Frei- und Stabübungen.

- a) Schritt- und Trittsstellungen und Armkreisen.
 b) In Schrittstellung: Rumpfbeugen und Armstossen.
 c) Schlussprung am Ort — Schreitung und $\frac{1}{4}$ Drehung mit Fusswippen.
 d) Stab vorheben; r unter die l Schulter legen und Verbdgn. Stab hochheben; r senken an der l Schulter und Verbdgn.
 e) Gruppe d, dann Rumpfbeugen und ein Stab-Ende tiefsenken.
 f) Stab in Tiefwaghalte rücklings 6, 4 und 2zeitig.
 g) Liegestütz auf dem Boden und Uebungen:
 1. Hocken und Hände auf den Boden. — 2. Rückbewegung (anfangs gehend, später im Sprung) in den Liegestütz. Dann: Seitspreizen — Beinkreuzen rückw. — $\frac{1}{4}$ Drehung des Rumpfes und 1 Hand auf Hüft, oder seitgehoben.

III. Klasse.

Ministerial-Entschliessung: „Zusammengesetzte Freiübungen in Verbindung mit Stabübungen; leichte, zusammengesetzte Ordnungsübungen. Sprung hoch 0,65 m, weit 0,90 m. An den Hang- und Klettergeräten: Hangeln im Streckhang, Kniehänge, an 2 Stangen Aufklettern, Wanderklettern. Am Barren: Freier Stütz. Aufsitze vor und hinter den Händen, Sitzwechsel. Spiele: Bärenschlapp, Jagd“.

Ausarbeitung:

Barren.

Schulterhoch:

- a) Querstand in der Barrenmitte: Kniehang l am l Holm, $\frac{1}{4}$ Drehung r in den Seitknielehang (s. Reck) — Schwimmhang — Ueberschlag aus Hand- u. Kniehang beidbeinig.
 b) Abhang mit geb. Hüften. — Uebungen eines Beines.

Tief:

- c) Freier Stütz — Niedersprung (öfters auf ab auf etc.)
 d) Freier Stütz. — In demselben 4zeitige Uebungen: Knie-Fersenheben, Spreizen, Quer- und Seitgrätschen.

- e) 2 mässige Schwünge im Stütz — Niedersprung nach dem 2. Rückschwung. Beintätigkeiten bei Vor- oder Rückschwung, oder bei beiden.
- f) Grätschsitz vor den Händen:
 Spreizen eines Beines in den Reitsitz u. Rückbewegung.
 Spreizen eines Beines in den Aussenquersitz, Niedersprung seitwärts.
 Spreizen eines Beines mit $\frac{1}{4}$ Drehung nach aussen in den Stütz rücklings.
 Sitzwechsel nach einem Zwischenschwung.
- g) Kehre — nach Zwischenschwung — aus Stand.
- h) Grätschsitz hinter den Händen — Sitzwechsel.
- i) Wende, mit und ohne Zwischenschwung.
- k) Grätschsitzwechsel mit 2mal. Vorgreifen und Kehre.
- l) Grätschsitzwechsel mit 2mal. Rückgreifen und Wende.
- m) Reitsitz vor der Hand (l, r) — Sitzwechsel.
- n) Verbindung von Grätschsitz und Reitsitz und Abgänge:
 nur vor den Händen mit und ohne Zwischenschwung.

Taktübung:

- I. 1—3 Zwischenschwung — 4—6 Grätschsitz v. d. H. —
 7—9 Zwischenschwung — 10—12 Kehre (l, r).
- II. 1—3 Zwischenschwung — 4—6 Reitsitz vor d. Händen —
 7—9 Zwischenschwung — 10—12 Kehre (l, r).
- III. 1—3 Zwischenschwung — 4—6 Grätschsitz v. d. H. —
 7—9 Spreizen eines Beines über beide Holme mit
 $\frac{1}{4}$ Drehg. nach aussen in den Stütz rückl. — 10—12 ab.
- IV. 1—3 Zwischenschwung — 4—6 Reitsitz — 7—12
 wie III u. s. w.

Reck.

Schulter- bis scheidelhoch:

- a) Querstand: Fussliegehang mit gebeugten und gestreckten Hüften (Füsse am Knöchel kreuzend).
- b) Querstand: Kniehang 1 beinig, das andere gestreckt wagrecht — Armwippen, Unterarmhang 1 — Hangwechsel — Loslassen einer Hand.
- c) Querstand: Im Kniehang (wie b) $\frac{1}{4}$ Drehung in den Seitknieleliegehang und Rückbewegung (mit Uebergreifen der inneren Hand — und ohne dies).
- d) Im Seitkniehang mit Uebergreifen (c) schwingen im Kniehang und Knieaufschwung (zwischen der Hand), Rückbewegung.

Tief:

- e) Stütz — Vorschwingen des linken Beines, Fallen in den Kniehang, Wellaufschwung 1 (neben d. H.), dann:

1. Spreitzabsitzen des rechten Beines nach vorn mit $\frac{1}{4}$ Drehung 1 in den Stand. (Die linke Hand greift über zu Kammgriff und bleibt griffest).
2. Nachspreizen des rechten Beines in den Stütz rücklings, Niedersprung vorwärts.
3. Rücksenken in den Kniehang, übergreifen der linken Hand, rückhocken des linken Beines in den Stand.
4. Wie 3, nur nachhocken des rechten Beines in den Kniehang beidbeinig und Ueberschlag.

Sprung hoch:

f) Drehhangeln.

Taktübung: 1—3 Sprung in den Hang. — 4—6 Drehhangeln.
— 7—9 Rückbewegung oder weiter drehen. —
10—12 Niedersprung.

Stemmbalken.

- a) Aus Stand: Aufhocken eines Beines im Sattel. (Uebungen des freien Beines): Seitspreizen, Auflegen, Einspreizen, Nachhocken, Durchhocken, dann Rückspreizen.
- b) Mit Anlauf: Aufhocken 1beinig im Sattel.
- c) Mit Anlauf: Aufhocken 1beinig im Sattel. Durchhocken desselben Beines mit $\frac{1}{4}$ Drehung in den Reitsitz; daraus Spreizen eines Beines im Sitz in den Seitsitz und Seitstütz, Niedersprung vorwärts.
- d) Kampfspiele mit Erschwerungen. — Ausweichübungen.

Taktübungen: Gruppe a, je 3 Zeiten.

Langes Schwingseil

seltener.

- a) Uebungen der I. u. II. Klasse von mehreren ausgeführt.
- b) Durchlaufen und Ueberspringen von 2 Schülern zugleich in umgekehrter Folge (s. A. Maul, a. a. O.).

Leiter.

Schräg:

- a) Aufhüpfen (auf einem oder beiden Beinen), Uebersteigen und in versch. Form Abhangeln; auch mit leichtem Seitsschwingen.
- b) Hangeln aufwärts mit Seitsschwingen und Griffwechsel, nur 1 beim Schwunge nach links — dto. r — l u. r ohne Unterbrechung.
- c) Aufsteigen auf der Rückseite mit ruckweisem Weitergreifen der Hände, Abhangeln mit Griffwechsel versuchen.

Wagrecht:

- d) Drehhangeln mit leichtem Seitschwingen (Arme schwingen durch Tiefhalte).
- e) Im Seithang, Griff an den Holmen. Seitschwingen mit Griffwechsel zwischen Holm und Sprossen.
- f) Im Seithang an den Sprossen (speichgriffs) Spannhangeln l u. r nach aussen und Rückbewegung.
Seitschwingen und nach l oder r seitwärts weiter Hangeln im Spannhang (auch in Beinhaltungen).

Stangen.

- a) Im Hang: Uebergreifen v. ein. Stange an 2 und umgekehrt.
- b) Liegehang mit geb. Hüften. (Griff schulterhoch an den 2 hinteren Stangen, Aufschwingen und Anstemmen an die 2 gegenüberliegenden Stangen in gleicher Höhe mit den Händen.
- c) Tiefes Kniebeugen. Griff hüfthoch an 2 Stangen. Vorheben eines Beines.
- d) Hang mit Kletterschluss an 2 Stangen.
- e) Aufklettern an 2 Stangen — Abhangeln.
- f) Aufhängeln an 2 Stangen, Abrutschen an 2 Stangen.
- g) Im Hang: Schwingen vor- und rückwärts.
- h) Aufklettern an 2 Stangen bis zur Mitte, 1—2 Stangenpaare Wandern und Abhängeln.

Ordnungsübungen.

- a) Reihungen zu Vieren — auch mit teilweisem Umkreisen.
- b) Staffeln r vorwärts — Staffeln l rückwärts.
- c) Lionscher Aufmarsch mit Schrägzug (Durchkreuzen).
- d) In Viererreihen Umzug.
- e) Stirnmarsch u. Schwenken zu Vieren (8 Schr. v. — $\frac{1}{2}$ Schw. l.).
- f) Schwenken im Viereck (4 Schr. vorw. — $\frac{1}{4}$ Schw.) 4 mal.
- g) In offenen Reihen l u. r um nach bestimmter Schrittzahl.
- h) Marsch und Laufschrift in geschlossenen Reihen in Verbindung nach bestimmter Schrittzahl.
- i) Zwischenübung wie II. Klasse (auf d. Linien ein. Kreuzes).
- k) Abteilen zu Vieren (wie II. Klasse), nur erfolgt nach 3 Schritten schon die halbe Drehung und auf 4 Schlusstritt.
- l) Lionscher Aufmarsch mit Durchkreuzen bis zu Vieren, Oeffnen im Marsch, am Ort, halt.

Aufstellungen ausser k und l: (Lücke im Manuskript.)

Frei- und Stabübungen.

- a) Schreiten eines Beines (Schrittstellung); beugen desselben Beines in die Ausfallstellung (vor-, seit- oder rückwärts) in Verbindung mit Armheben und -stossen.

- b) Knie- und Rumpfbeugen und Verbindungen.
- c) Stabschwenken um die Mitte (vornher gefasst); Arme kreuzend und Verbindung mit Gruppe a und b.
- d) Sprung in Quer- u. Seitgrätschstellungen und Verbindung a, auch $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen.
- e) Stab wagrecht hinter die Hüfte schwingen.
- f) Auf den Stab (vornher gefasst) knien.
- g) Tiefwaghalte rücklings in der Ausfallstellung.

IV. Klasse.

Ministerial-Entschliessung: „Zusammengesetzte Frei- und Ordnungsübungen. Sprung hoch 0,70 m, weit 1 m; Stabgriffe und schwierigere Stabübungen. An den Hang- und Klettergeräten: Knie- und Felgaufschwünge, Aufklettern in verschiedenen Formen. Wett- und Wanderklettern. Bock: Vorübungen, Aufsitze, Grätschsprung über das hüfthoch gest. Gerät. Barren: Leichte Verbindungen der Sitzwechsel und Ausschwünge vor und hinter den Händen. Spiele: Dreischlag, Tamburinschlagen“.

Ausarbeitung:

Barren.

- a) Grätschsitze vor den Händen, 2mal vorgreifen und Sitzwechsel; einmal rückgreifen und Sitzwechsel in den Grätschsitze hinter den Händen und verschiedene Abgänge.
- b) Aussenquersitz vor der 1 Hand — Sitzwechsel mit und ohne Zwischenschwung.
- c) Kehre und Wende mit $\frac{1}{4}$ Drehung nach innen.
- d) Aus dem Aussenquersitz vor der 1 Hand: Schraubenspreizen rechts
über beide Holme }
durch die Holmgasse } in den Grätschsitze h. d. Händen:
 $\frac{1}{4}$ Drehung in den Seitsitz auf einem Schenkel,
nachspreizen mit $\frac{1}{4}$ Drehung des anderen Beines
in den Stand.
- e) Reitsitz hinter der 1 (r) Hand.
- f) Wechsel vom Reitsitz vor und hinter einer Hand.
Halbmond (1 Holm) Schlangenschwung (2 Holme).
- g) Aussenquersitz hinter einer Hand.
Sitzwechsel — nach vorherigem Rückgreifen.
- h) Verbindung dieser 2 Sitze.
- i) Kehre über beide Holme (auch mit $\frac{1}{4}$ Drehung nach innen) aus Reitsitz — aus Aussenquersitz.
- k) Schwingen mit Handlätzen beim Rückschwung.

Taktturnen:	I. Vor- und Zwischenschwung	1—3																
<table border="0" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> </td> <td style="text-align: center;"> </td> <td style="text-align: center;"> </td> <td style="text-align: center;"> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> </td> <td style="text-align: center;"> </td> <td style="text-align: center;"> </td> <td style="text-align: center;"> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> </table>	2	2	2	2									1	1	1	1	Grätschsitz vor den Händen*	4—6
2	2	2	2															
1	1	1	1															
	Einschwingen, Zwischenschw.	7—9																
	Kehre links	10—12																

* Dieselbe Übung mit Reitsitz vor einer Hand.

II. wie I.	1—3	III. wie I.**	1—3
Grätschsitz v. d. H.*	4—6	Aussenquersitz vor	
Spreizen mit $\frac{1}{4}$ Drehung nach aussen	7—9	der linken Hand	4 6
Niedersprung vorw.	10—12	umlegen; $\frac{1}{4}$ Drehg. nach innen in den	
		Seitliegestütz	7—9
		Niederspr. rückw.	10—12

* Dieselbe Übung mit Reitsitz statt Grätschsitz.

** Aehnliche Übungen auch mit Sitzwechsel direkt.

NB. Anfangs beginnen alle 1., dann setzen die 2. ein; später kann auch der Wechsel von 6, resp. 8 zugleich eintreten.

Reck.

Hoch:

- a) Hangeln im Querhang mit Uebergreifen (vorwärts und rückwärts, auch in Grätschhalte).
- b) Drehhangeln taktgemäss — Walzdrehen.
- c) Hang ristgr., Wechsel zu Kammgriff — Seithangeln kammgr.
- d) Hangzucken am Ort und seitwärts nach l und nach r.
- e) Im Hang: Leichtes Schwingen und Beintätigkeiten.

Brusthoch:

- f) Aus Stand: Aufschwingen in den Kniehang neben den Händen; 2 Schwünge und Wellaufschwung (neben) und Verbindungen. (S. III. Kl. f.) Ferner:
Nachspreizen des anderen Beines in den Stütz rückl., Niedersprung vorwärts.
Rückspreizen desselben Beines in den Stütz vorl. — Niedersprung rückwärts.
- g) Knieumschwung rückw. zwischen den Händen — Kniewelle.
- h) Abhang und Übungen eines Beines — Durchhocken ein- und beidbeinig und Verbindungen.
- i) Felgaufschwung (kamm-, zwie-, ristgriffs), daraus:
Vorschwingen, Senken in Kniehang und Verbindungen.

Stemmbalken.

- a) Mit Anlauf: Aufhocken mit beiden Beinen:
l im Sattel, r neben demselben (nicht gestreckt),
r im Sattel, l neben demselben (nicht gestreckt),
beidbeinig im Sattel.
- b) Aufhocken beidbeinig im Sattel:
Durchhocken l vorw., r rückw. mit $\frac{1}{4}$ Drehung r in
den Reitsitz, Aufstemmen in den Liegestütz vorlings,
Niedersprung seitwärts.
- c) Uebungen im Liegestütz vorlings (hergestellt wie bei
Gruppe b). Handlüften, Armwippen, Beinspreizen.
- d) Hocken l, Seitspreizen (gestr.) r — Aufwollen — Niederspr.

Leiter.

Schräg:

- a) Aufhängeln mit und ohne Schwung; auch in Seitgrätsch-
halte. Abhängeln mit Griff an den Sprossen (nachgreifend).
- b) Aufsteigen auf der Vorderseite auf $\frac{1}{2}$ Höhe, dann:
Liegestütz vorl. (Die Hände stützen sich auf 1. Sprosse,
die Füße liegen auf den Holmen auf).
Abstützeln 2—3mal mit Nachgreifen, event. auch mit
Uebergreifen 2mal.

Wagrecht:

- c) Walzdrehen mit Seitschwingen.
- d) Hangzucken nach l und r seitwärts.
- e) Im Querhang speichgriffs:
Schwingen vor- und rückwärts; — beim Rückschwung
Hangzucken.

Stangen.

- a) Aufklettern mit Griff an 2 Stangen:
Kletterschluss l an der l Stange; — Schluss r an der
r Stange; oder:
Kletterschluss r an der l Stange; — Schluss l an der
r Stange
- b) Aufklettern wie unter a, nur während des Aufkletterns
Kletterschlusswechsel an einer Stange l, r,
Kletterschlusswechsel an beiden Stangen.
- c) Wanderklettern 1 Reihe.
Bei l beginnen und schräg aufw. wandern — abhängeln.
Bei l aufklettern und schräg abwärts wandern.
- d) Liegehang mit Anstemmen an den 2 gegenüberliegenden
Stangen mit gestreckten Hüften.
- e) Aufklettern: Schluss an der l, Griff an der r Stange und
umgekehrt abklettern.

Bock.**Lang:**

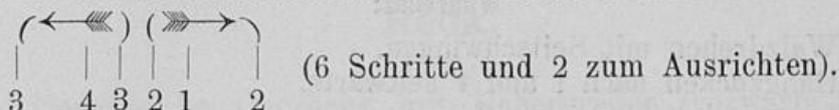
- a) Aus Stand: Anschweben mit geb. Hüften, Niedersprung rückw. und seitwärts.
- b) Aus Stand: Anschweben mit Seitgrätschen, Niedersprung rückw. und seitwärts.
- c) Aus Stand: Sprung in den Querliegestütz, Niederspr. rückw.
- d) Aus Stand: Sprung in den Querliegestütz, daraus Reitsitz und Abgrätschen nach rückwärts und vorwärts.
- e) Sprung in den Reitsitz;
 - Spreizen eines Beines rückw. mit $\frac{1}{4}$ Drehung in den Seitstütz vorlings — ab.
 - Spreizen eines Beines vorwärts mit $\frac{1}{4}$ Drehung in den Seitstütz rücklings — ab.
- f) Mit Anlauf: Reitsitz — Grätsche.

Breit:

- g) Aus Stand: Aufknien l — r — beidbeinig.
- h) Mit Anlauf: Aufknien beidbeinig — Kniesprung.

Ordnungsübungen.

- a) Lionscher Aufmarsch mit Durchkreuzen.
- b) Aufzüge mit 4fach geteilter Reihe mit Winkel- u. Schrägzügen.
- c) Öffnen der Viererreihe von d. Mitte aus im Halbkreis hintüber.



- d) Marsch und Laufschrift in Verbindung nach Befehl.
- e) Nebenreihen von Paaren an Ort und im Umzug.
- f) Schwenkung zu Vieren um die Mitte — Schwenken rückw.
- g) Staffeln von der Mitte vor- und rückwärts.
- h) Marsch und Schwenken und Verbindung mit Staffeln.
- i) Gehen im Viereck und „im Kreuz“ (andre Form).
- k) Aufstellungen.

I. Lionscher A. bis zu Vieren mit Durchkreuzen — Öffnen im Halbkreis (siehe c).

II. Abteilen zu Vieren nacheinander, ist alles durch, dann:

alle 4 Schritte in Stirnmarsch vorwärts	4
$\frac{1}{4}$ Schwenkung r (oder um die Mitte)	4
Öffnen im Halbkreis von der Mitte (siehe c).	8

Das Schliessen geschieht:

Reihen schliessen im Halbkreis hintüber	8
$\frac{1}{4}$ Schwenkung r rückwärts	4
4 Tritte an Ort mit l kehrt	4
Alle 4 Schritte vorwärts	4
4 Tritte an Ort kehrt	4

40 Ztn.

Frei-, Hantel- und Stabübungen.

- a) Auslage und Ausfall in Verbindung mit Armhieben:
(Rist-, Ellenhieb).
- b) Ausfall und Rumpfbeugen in Verbindung.
- c) Tiefe Kniebeuge.
- d) Sprung an Ort in Auslage- oder Ausfallstellung und Arm-
tätigkeiten.
- e) Auf und über den vornher gefassten Stab steigen und
Verbindungen.
- f) Stab einarmig überführen (z. B. r Stabende über die l
Schulter heben)
 aus der Hochhebbalte
 aus der Vorhebbalte
 aus der Senkhalte } in Verbindung mit Ausfällen.
- g) Die Uebungen mit Auslage und Ausfall auch mit $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$
Drehung auf die 1. Zeit. Z. B.:
- | | |
|---|--|
| <p>I. Ausl. lv. — r Armz. Hieb auf.
Ausf. lv. — Hiebschräghoch
Rückbewegung
Schlusstritt und Grund-
stellung.</p> | <p>III. wie I., nur Hieb schräg
tief mit Rumpfbeugen.</p> <p>IV. wie II. mit Hieb schräg
tief und Rumpfbeugen,</p> |
|---|--|
- II. ditto nur Ausfall seitw.
- oder:
- | | |
|--|--|
| <p>a) Auslage l vorw. — Stabhoch.
Ausfall l vorw. — 1armig
überführen (über dierechte
Schulter).
Rückbewegung.
Schlusstritt u. Stab vornher.</p> | <p>b) Ausl. l seitw. — Stab vor-
heben.
Ausfall l seitw. — Stab über-
führen.
Rückbewegung.
Schlusstritt — Stab vornher.</p> |
|--|--|
- Dasselbe mit $\frac{1}{4}$ Drehg. l auf 1
und Rückdrehen auf 4. | Dasselbe mit $\frac{1}{4}$ Drehung auf
1 und Rückdrehen auf 4.

V. Klasse.

Ministerial-Entschliessung: „Schwierigere zusammen-
gesetzte Frei- und Ordnungsübungen. Sprung hoch 0,75 m,
weit 1,25 m. Stabgriffe und schwierigere Stabübungen. An
den Hang- und Klettergeräten: Aufschwünge, Aufklettern
2mal hintereinander. Bock brusthoch: Aufsitze und Grätsch-
sprung. Barren: Unterarmstütz, Leichte Beugestützübungen.
Spiele: Barlauf, Fussball (im Kreis).

Ausarbeitung:

Barren.

- a) Kehre und Wende mit $\frac{1}{2}$ Drehung nach innen.
b) Verbindung aller Sitzarten der IV. Kl. und Abgänge wie a.

- c) In der Barrenmitte:
 Vorschwing in den Querliegestütz rücklings mit geb. Hüften, dann mit gestreckten.
 Rückschwung in den Querliegestütz vorl., Wiederholung.
- d) Im Querliegestütz vorlings:
 Beinspreizen, Handlüften, Armwippen, Senken in den Unterarmstütz eines Armes, Aufstemmen.
- e) Unterarmstütz. Schwingen darin auch mit Beintätigkeiten.
- f) " Vorschwing in einen der bekannten Sitze und Verbindungen.
 Dies auch als Taktturnen (s. IV. Kl.)
- g) " Aufstemmen beim Rückschwung und Abgänge, auch in Verbdgn. mit den Sitzarten.
- h) Schere rückwärts.
- Tief:**
- i) Stützel n 1, zurück, r, zurück — 2mal l — 1mal r etc. (vorw. und rückw.)
 Stützhüpfen im ruhigen Hang.
 " nur beim Rückschwung (vorw. und rückw.).
- k) Im Stütz: Langsames Heben der Beine in versch. Sitze und Abgänge.
 Langsames Schraubenspreizen durch den flüchtigen Seit-schwebestütz und Spreizen durch die Holmgasse in den Grätschsitz und Abgänge.
- l) Stützkehre (nach l — nach r.).
- m) Schraubenspreizen in Seit-schwebestütz, dann:
 Ein- u. Rückspreizen durch die Holmgasse von aussen her. Einspreizen durch die Holmgasse mit $\frac{1}{4}$ Drehung in einen Sitz.
 Am Barren-Ende: Grätschsitz oder Aussenquersitz.
- n) Querstand rücklings: Ausspreizen eines Beines über den gleichseitigen Holm (auch mit $\frac{1}{4}$ Drehung).
- o) Am Barren-Ende: Gesicht nach aussen: Liegestütz vorl. Ausspreizen wie n.

Schulterhoch:

- p) Aus Stütz: Senken in den Beugestütz (Knickstütz) — Niedersprung.
 Im Beugestütz: Quer- und Seitgrätsche.
 Sprung in den Beugestütz mit sofortigen Vorschwingen, Rückschwung und Niederschwung.
 Aus Liegestütz vorlings: Senken in den Beugestütz, dann: Vorschwing und Niedersprung, auch mit $\frac{1}{4}$ Drehung.

Reck.**Scheitelhoch:**

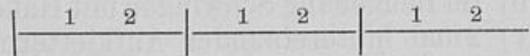
- a) Felgaufschwung u. Verbindungen (s. IV. Kl.) schön Anristen.

- b) Wellaufschwung (neben) — Knieumschwung.
- c) Knieumschwung vorl. vorwärts mit Kammgriff.
- d) Felgumschwung vorl. rückwärts.
Felgabzug mit geb. Hüften.
Daraus Durchhocken, Nesthang, Ueberschlag.
- e) Beugehang kamm-, zwie- und ristgriffs und 4zeit. Uebungen.
- f) „ Schwingen, Niedersprung rückwärts.
- g) „ Griffwechsel (l, zurück, ab; r, zurück, ab).
- h) „ Hangeln seitwärts l und r.
- i) Aus Stütz: Fallen zum Anristen und Wellaufschwung.

Reichhoch:

- k) Schwingen im Streckhang, Niedersprung rückwärts.

Taktübungen:



Gruppen aus e; g;

z. B.: die 1. Hang. — Griffwechsel l — zurück — ab;
dann die 2. etc.

Stemmbalken.**Recht tief:**

- a) Aus Stand: Durchhocken eines Beines mit $\frac{1}{4}$ Drehung in den Reitsitz, Spreizabsitzen rückwärts.
- b) Aus Stand: Spreizaufsitzen in den Reitsitz (freie Hand auf einer Pausche, die andere auf dem Gerät).
Schwingen 2—3mal in den Liegestütz vorlings, Niedersprung seitwärts.
- c) Mit Anlauf: Aufhocken eines Beines neben dem Sattel — Niedersprung vorw. (ähnlich der Flanke).
- d) Mit Anlauf: Anschweben — Anflanken nach l, nach r.
- e) Hocke mit Anlauf.

Leiter.**Schräg:**

- a) Vorderseite: Liegestütz (s. IV. Kl.) Aufstützeln 2—3mal mit Nachgreifen; Umsteigen und Abhangeln in Beugehang.
- b) Im Beugehang: Griffwechsel von Holm zu Holm (Speich- zu Ellengriff) von Holm zu den Sprossen, 8- und 6teilig (auch im Takt).
- c) Aufhangeln mit Seitschwingen im Beugehang.

Wagrecht:

- d) Walzdrehen — Hangeln im Beugehang (Seit- u. Querhang).
- e) Hangzucken im Seithang, aber mit Griff an den Sprossen.
- f) Hangeln mit Ueberspringen von Sprossen (vorw. oder rückw.)
- g) Hangzucken mit Schwingen.

Bock.**Lang:**

- a) Reitsitz und Spreizen wie IV. Klasse, namentlich eines Beines vorw., das andere sofort rückw. und umgekehrt.
- b) Grätsche (Brett allmählich etwas weiter entfernen).

Quer:

- c) Einspreizen I von aussen her, Nachspreizen etc.
- d) Grätsche (auch hier Brett allmählich etwas entfernter).
- e) Bock und Schnur (sowohl vor, als hinter dem Gerät).

Stangen.

- a) Im Beugehang an 2 Stangen 4zeitige Uebungen.
- b) Im Beugehang Schwingen mit Handlüften beim Rückschwung.
- c) 2mal hintereinander Aufklettern an 1 und 2 Stangen.
- d) Wanderklettern 16 Stangen (1-9 aufwärts, 10-16 abw.).

Ordnungsübungen.

- a) Reihen und Umkreisen im Doppelpaar.
- b) Schwenken der ganzen Reihe.
- c) Lionscher Aufmarsch mit Durchkreuzen bis zu Vieren, Oeffnen im Marsch.
- d) Marsch und Laufschrift nach Befehl.
- e) Kehrt mit Halt.
- f) Stirnmarsch mit Kehrt und Halt.
- g) Abbrechen von Reihen (Bildung des mehrgl. Reihenkörpers):
Aufstellung: Winkelzug zu 5, mit 4 Schritten vorwärts und 2 Schritten Abstand der Reihen.
- h) Oeffnen der Reihen auf 2 Schritte Abstand.
- i) g u. h in Verbindung; nach Bildung der Reihen auf „frei weg“ öffnen.

- k) Zwischenübungen:

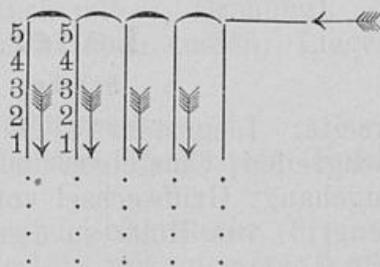
I. Gegenzug d. Rotten und Reihen.

N.B. Dabei achte man, dass man bei der Aufstellung wenn möglich 1 Quadratstellen

kann, damit überall hin die gleiche Schrittzahl gemacht werden kann, z. B. 12 oder 16 Schritte im Gegenzug, links um und 8 Schritte zum Richten und Decken am Ort.

II. Dreisprungschritt (deutsche Form) im Viereck.

1. Schritt l — 2. Schritt r — 3. Hochspreizen l, Hupf vorwärts — 4. Kniestrecken — 5.—8. 4 Tritte am Ort mit l um.



Frei-, Stab- und Hantelübungen.

- a) Ausfall vorw. — seitw. — und Kniebeugewechsel — verbunden mit Armschwingen — Armkreisen — Schwingen beidarmig nach einer Seite.
- b) Ausfall — Armstossen.
- c) Ausfall — Stab stossen (in der Mitte gefasst); beim Kniebeugewechsel vorw. — seitw. oder hoch — heben od. senken.
- d) Ausfall — Stab 1 armig überführen — abschwingen zur Vor- oder Tiefhalte in Verbindung mit Rumpfbeugen und Rumpfdrehen.

Uebungen nach Jäger und auch nach Kessler.

Sämtliche Uebungen in Verbindung mit Gegenzug der Rotten und Reihen.

Ringe.

- a) Langsames Senken in den Liegestütz (Hangstand) vorl. — rückl. — seitl. — Rückbewegung.
- b) Trichterkreisen (festen Stand genau senkrecht unter den Ringen) — Links- und Rechtskreis.
- c) Abhang — Ueberschlag.
- d) Kniehang l am l Handgelenk (Unterarm), ebenso r.
- e) Schwingen mit 3 Anlaufschritten beim Vorschwung.
 $\begin{matrix} & l & & r & \\ & & & & \\ & & & & \end{matrix}$
- f) Schwingen mit Abstossen der geschl. Beine beim Vor- und Rückschwung.
- g) Beugehang — Schwingen darin.

VI. Klasse.

Ministerial-Entschliessung: „Freiübungen, auch in Verbindung mit Stabübungen. Ordnungsübungen im Gehen und Laufen, auch mit Stabbelastung. Sprung hoch 0,80 m, weit 1,50 m. An den Hang- und Klettergeräten: Leichte Uebungen im Streck- und Beugehang, Klimmziehen wenigstens 2mal, Aufhängeln — Wanderklettern (20 Stangen). Bock brusthoch: Grätschsprünge. Pferd: Vorübungen, einfache Aufsitze, Sitzwechsel. Barren: Leichte Uebungen im Streck-, Unterarm- und Beugestütz. Spiele: Deutschball, Turmball.“

Ausarbeitung:

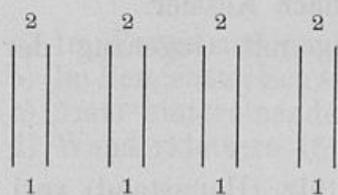
Barren.

Tief:

- a) Querstand rückl. am Barren-Ende: Ausspreizen ein. Beines über den gleichseitigen Holm, auch mit $\frac{1}{4}$ Drehung nach innen.

- b) Querstand vorl. am Barren-Ende: Ausspreizen ein. Beines über den gleichseitigen Holm — aus Stand in den Stand — auch mit Zwischenschwung.
- c) Einspreizen eines Beines in den Stand oder Stütz, Stützhüpfübungen und Abgänge.
- d) Schraubenspreizen am Barren-Ende, in den Grätschsitz hinter den Händen, Senken in den Beugestütz, Einschwingen, Vorschwung, ab.
- e) Taktübung: Verbindung von b und d.

	1	3	Vor-, Rück- und Vorschwung
	4	6	Ausspreizen l über d. l Holm
	7	9	Schwingen
	10	12	Ausspreizen r üb. d. r Holm
	1	3	Schwingen
	4	6	Schraubenspreizen in den Grätschsitz
	7	9	Senken, Einschw., Vorschw.
	10	12	Niedersprung vorwärts, (auch mit $\frac{1}{4}$ Drehung.



- f) Schere vorw. und rückw. in Verbindung.
- g) Mit Anlauf: Sprung in die Barrenmitte und Ausschwünge ($\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen).
Mit Anlauf: Sprung in die Barrenmitte, Schraubenspreizen in den Seitliegestütz vorl. — Kreisen nach aussen — Niedersprung.
Mit Anlauf: Sprung in die Barrenmitte, Stützhüpfen (auch beim Vorschwung).
- h) Spreizabsitzen in den Stand beim Rückschwung.

Reck.

Schulterhoch:

- a) Schwingen im Beugehang — Griffwechsel — Anristen.
- b) Schwingen im Beugehang — Anristen, Unterspreizen, Wellaufschwung und Verbindungen (s. V. Kl.).
- c) Aufschwünge versch. Art in den Stütz: Felgabschwung kammgriffs in den Beugehang.
Fallen zum Anristen, Wellaufschwung.
" " " Kippe versuchen.
- d) Aufschwünge versch. Art in den Stütz — langsamer Felgabzug und weiter senken.
Langsamer Felgabzug — Felgaufzug.
" " — Durchhocken 1beinig rückw. und Verbindungen.
- e) Durchhocken eines Beines, Knieaufschwung rückwärts.
- f) Durchhocken beidbeinig, Heben in den Sturzhang, Rückbewegung und Rückhocken, oder Ueberdrehen.

Scheitelhoch:

- g) Unterschwing:
 Aus Stand in d. Stand (mit vorgel. höher werdender Schnur).
 Aus Stütz in den Hang, Rückschwung, Niedersprung.
 Aus Stütz in den Stand.
- h) Sprung in den Stütz, $\frac{1}{2}$ Drehung in den Stütz rücklings
 (kammgriffs).
 Senken in den Knickstütz (Beugestütz) rücklings.
 " " " " Zwischenschwung, Niederspr.

Pferd.**Quer:**

- a) Vorübungen: Stütz, Aufspreizen, Aufknien, Aufhocken etc.
 b) " Durchhocken eines Beines aus Stand, oder
 mit Anlauf.
 c) Durchhocken, Nachspreizen, Rückhocken etc.
 d) Hocke, Wolfssprung (auch mit $\frac{1}{4}$ Drehung).
 e) Ein- u. Nachspreizen in Stütz rückl. — Niedersprung vorw.
 f) Einspreizen oder Durchhocken eines Beines, dann:
 Nachspreizen (schwebend) in den Stütz rückl., Niedersprung
 vorwärts.
 Nachspreizen (schwebend) in den Stand (auch mit $\frac{1}{4}$
 Drehung nach innen).
 Nachspreizen (schwebend) in Stütz vorl. mit $\frac{1}{2}$ Drehung,
 Niedersprung rückwärts.
 Schraubenspreizen in den Reitsitz mit $\frac{3}{4}$ Drehung,
 Niedersprung rückwärts
 Aus dem Reitsitz Schere rückw. — Abgrätschen vorwärts.
 Aus dem Reitsitz Schere rückw. — Rückschwung in den
 Liegestütz vorl., Niedersprung seitw. — oder Abgrätschen.
 g) Einspreizen über die anderseitige Pausche (Unterspreizen)
 und Verbindung wie f.
 h) Spreizaufsitzen, Wendeschwung in den Reitsitz neben dem
 Sattel. (Eine Hand ergreift das Gerät, die andere Hand
 die Pausche nebenan).
 Spreizabsitzen in den Stand oder Stütz.
 2—3mal Vor- und Zurückschwingen mit gestr. Beinen
 und Wende.
 i) Spreizaufsitzen im Sattel (Griff an den Pauschen).
 k) Griff wie bei h. Kehrschwung in den Reitsitz — Liege-
 stütz — ab.
 l) Kehrschwung in den Reitsitz im Sattel.
 m) Flanke und Flankenschwung.
 Neben dem Sattel l — r.
 Ueber den Sattel.

Lang:

- n) Anschweben.
Reitsitz auf versch. Teilen, so weit vorn als möglich.
Spreizabsitze, oder Wende, Schere, Liegestütz, ab seitw.

Bock.

- a) Grätsche lang gestellt — höher werdend.
" breit gestellt — höher werdend.
b) " lang gestellt — Brett immer etwas weiter zurück.
c) " lang gestellt — 1 Hand stützt auf. (Gerät recht tief).
d) Aus Stand: Scherspreizen mit $\frac{1}{4}$ Drehung nach aussen
in den Seitsitz auf 1 Schenkel.
e) Freisprung.

Leiter.**Schräg:**

- a) Hangzucken auf- und abwärts.
b) Im Liegestütz: Aufstützeln 4—6 mal mit Uebergreifen;
Umsteigen und Hangzucken abwärts.

Wagrecht:

- c) Uebungen im Hang mit Ueberspringen von Sprossen.
d) Hangzucken beim Vor- oder Rückschwung.

Stangen.

- a) Klimmziehen, wenigstens 2 mal.
b) Wanderklettern (20 Stangen) schräg auf — schräg ab.
c) Hangzucken auf- und abwärts.
d) Aufhängeln $\frac{1}{2}$ Höhe — Vorhehalte beidbeinig — Abhängeln oder Hangzucken abwärts.

Tau.

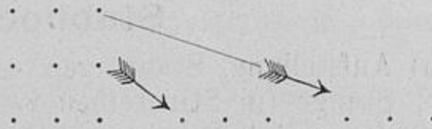
- a) Hang — Kletterschluss l — r — Wechsel.
b) Aufklettern auch mit Kletterschlusswechsel.
c) Aufhängeln versuchen.
d) Aufklettern mit Umschlingen von aussen (Matrosenschluss).

Ringe.

- a) Schwingen im Beugehang und Kniehänge (s. V. Kl.).
b) Schwingen; Aufstemmen am Ende des Vorschwungs in den Beugehang, Rückschwingen in demselben, Niedersprung.
c) Schwingen; am Ende des Rückschwungs Abwerfen aus dem Beugehang in den Streckhang.
d) Uebung b und c öfter wiederholt.
e) Nest — Ueberschlag mit gestr. Hüften.
f) Trichterkreisen.

Ordnungs-Uebungen.

- (a) Im Umzug: Winkelzug zu 5 oder 6 — Oeffnen nach vorn (wie V. Kl.).
- b) Gegenzug der Rotten und Reihen — später die Drehung auf 1 Zeit ohne Tritte an Ort.
- c) Im Umzug: Dem Vordersten von Vieren nacheinander im Marsch 1 nebengereiht. — „Links aufmarschiert“.
- d) Im Marsch: Dem r Führer r hintergereiht. „In Reihen gesetzt“ = „Rechts — um“.
- e) Links aufmarschieren, Ziehen durch die Mitte, Oeffnen im Marsch.
- f) „Aufmarschieren“ und in „Reihensetzen“ auch im Laufschrift.
- g) Aufstellung zu den Langstabübungen:
Links aufmarschieren im Umzug zu Dreien.
Nebenreihen von 2 oder 3 Dreier-Reihen auf 2 Schritte Abstand in den Reihen.



- h) Zwischenübung für die Langstabübungen (je 3 Mann):
- | | |
|--|---|
| a) 3 Schritte vorw., auf 4 Schlusstritt und Stab hoch | 4 |
| b) 4 Tritte an Ort, kehrt, auf 8 Stab senken (vornher) | 4 |
| c u. d wie a u. b. | 4 |
| e) $\frac{1}{4}$ Schwenkung um die Mitte (wenn Platz, | |
| $\frac{1}{4}$ Schwenkung links | 4 |
| f) 4 Tritte an Ort zum Richten und Decken | 8 |

24 Ztn.

Weitere Zwischenübungen für Stabturnen:

- i) Straßschritt im Viereck.
- k) Sprungschritt im Viereck oder auf den Linien ein. Kreuzes.

Frei-, Hantel- und Stabübungen.

Frei- u. Hantelübungen: Rumpfbeugen und tiefes Kniebeugen in Verbindung mit einfachen Stellungswechsel.

Ausfälle mit „Sprunghoch-tiefhalte“ der Arme. — Abschwingen, Armkreisen, Knie- und Rumpfbeugen.

Stabübungen: Ausfälle mit Stab 1armig überführen, Kniebeugewechsel, Rumpf- und tiefe Kniebeuge und Abschwingen nach einer Seite durch die Tiefwaghalte $\frac{1}{4}$ Drehung und versch. Haltungen.

Einfache Formen von Stabwinden — mit vor-, hoch-, seit- und seitlings-hochheben und einfachen Stellungen; auch mit $\frac{1}{4}$ Drehung.

Langstabübungen (mit 1 Stab).

Auslage, Ausfall, Stabstossen — Rumpf- und Kniebeugen,
z. B. 16zeitig:

I.	II.
1. T. Kniebeuge — Stab vor die Brust.	wie I., nur Ausfall seitwärts und Stab seitstossen.
2. Ausfall 1 vorwärts — Stab hochstossen.	III.
3. Kniebeuge, Wechsel — Stab vorsenken.	wie I., nur bei Nr. 3 Rumpfbeugen und Tiefsenken.
4. — wie 2.	IV.
5. — „ 3.	wie II., nur auf 3 Zeiten — Kniebeugewechsel — Rumpfbeugen — und Tiefsenken.
6. — „ 2.	
7. — „ 1.	
8. Schlusstritt u. Stab ab.	

Stabhochsprung.

- a) Aufstellung, Stabtragen — Griff fassen — Einsetzen der Stange (in Stirnreihen 8—10 Mann).
- b) dto. mit 3 Schritten Anlauf. Sprung mit Drehung.
- c) Sprung über eine Schnur auf den Boden mit Mitnehmen des Stabes, Rückwerfen des Stabes.
- d) dto. über Schnur von 30—80 cm Höhe.

Gerwurf (Vorübungen mit Eisenstab.)

- a) Weitwurf (Bogenwurf).
- b) Zielwurf (Kernwurf).
- c) Mit Gerkopf.

VII. Klasse.

Ministerial-Entschiessung: „Stabschwünge. Ordnungsübungen auch mit Stabbelastung. Sprung hoch 0,85 m, weit 1,70 m. An den Hang- und Klettergeräten: Fortsetzung und Steigerung der Uebungen im Streck- und Beugehang. Klimmziehen wenigstens 3mal. Aufhängeln, Wanderklettern, wenigstens 24 Stangen. Bock brusthoch: Grätsche und Drehsprünge. Pferd: Leichte Hinter- und Seitensprünge. Sitzwechsel. Barren: Schulübungen im Streck-, Unterarm- und Beugestütz. Barrenspringen. Spiele: Vexierball“.

Ausarbeitung:

Barren.

- a) Die Taktübung der VI. Kl. (2mal 12 Zeiten).
- b) Schraubenaufsitzen in den Grätschsitz, Einschwingen im

Beugestütz, Vorschwing, Rückschwung in demselben und Sitze — Rückgreifen der Hände und versch. Abgänge.

- c) Aus Stand vorl.: Sprung in den Beugestütz mit Vorschwing, beim 2. Vorschwing Aufstemmen in versch. Sitze u. Abgänge.
- d) Aus Stand vorl.: Sprung in den Stütz, beim 2. Vorschwing Beugestützsprung mit Armwippen in den Grätsch-, Quer- oder Reitsitz und Abgänge.
- e) Aus Stand vorl.: Schwingen, beim 2. Vorschwing Beugestützsprung mit Armwippen in den Stütz, Schraubenspreizen in den Seitliegestütz — Beinkreisen — ab.
- f) Aus dem Grätschsitz vor den Händen: Fallen zur Kipp-lage und Aufkippen in denselben Sitz mehrmals, Kehredirekt.
- g) Löwengang vorbereiten.
- h) Sprung in den Oberarmhang in der Barrenmitte, Schwingen darin, Niedersprung rückwärts.

Tief:

- i) Aussenseitstand ristgriffs: Flankenschwingung in den Seit-sitz — Flanke über den näheren Holm.
- k) Aussenseitstand zwiegriffs: Spreizaufsitzen (Wendeschwingung) in den Reitsitz auf den näheren Holm, Einschwingen und Abgänge.
- l) Innenseitstand: Flankenschwingung rückw. in den Seitliegestütz. Wende.
Flanke über beide Holme.

Reck.

- a) Schwingen im Beugehang, Wellaufschwung (neben) und Verbindungen.
- b) Schwingen im Beugehang, Felgaufschwung (kamm-, zwie-, ristgriffs).
- c) Schwingen im Beugehang, Felgaufschwung, Fallen zum Anrsten und Wellaufschwung und Verbindungen.
- d) Schwingen im Beugehang, Felgaufschwung, Stützkippe, Niedersprung.
- e) Beugestütz (Knickstütz) 1armig — Schwingen, Niedersprung rückwärts.
- f) Oberarmhang l, Beugehang r, Schwingen, Rückschwung mit Aufstemmen r in den Beugestütz r — ab.
- g) Beugestütz l; Schwingen, Aufstemmen in Streckstütz.
- h) f u. g in Verbindung:
Beim 1. Rückschwung Aufstemmen in den Beugestütz, beim 2. Rückschwung Aufstemmen in den Streckstütz.
- i) Aus Stütz: Langsames Senken in den Beugestütz -- ab.
- k) Aus Stand: Vorlaufen, Anrsten und Kippe.

Tief:

- l) Flanke aus Stand in Stand — aus Stütz in Stand.
 - m) Flankenschwung aus Stand in Stütz rücklings.
 - „ „ Stütz vorlings in Stütz rücklings.
- Taktübungen: Uebungen in Knickstütz, auch mit Schwingen.

Pferd.**Quer:**

- a) Kehraufsitze in den Reitsitz im Sattel. Schraubende Verbindungen (s. VI. Kl.).
- b) Aus Stand und mit Anlauf: Kehre, über Hals und Kreuz, sowie über den Sattel.
- c) Ein- und Zurückspreizen l über die l Pausche, dann r über die r Pausche in d. Stand, dann Flanke, Hocke, Kehre.
- d) Wie c, nur statt in den Stand in den Stütz und Flanke, Hocke, Kehre, oder Flankenschwung in den Stütz rückl.
- e) Ein- und Rückspreizen l über die r und r über die l Pausche.
- f) Durchhocken eines Beines vorw. und rückw.
- g) Aus Stand: Flankenschwung, Rückspreizen eines Beines mit $\frac{1}{4}$ Drehung in den Reitsitz, Schere, dann Vorgreifen einer Hand und Kehre.

Lang:

- h) Sprung mit Anschweben in den Reitsitz.
Spreizabsitzen l — r — Rückspreizen mit $\frac{1}{4}$ Drehung in den Stütz.
Schraubenspreizen mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Reitsitz, Schere, nach der Schere Rückschwung in den Liegestütz vorl., Niedersprung seitw. — oder abgrätschen.
- i) Riesengrätsche (Pferd ziemlich tief).

Stangen und Leiter.

- a) Klimmziehen, wenigstens 3mal.
- b) Hangzucken in der Vorhehalte der Beine.
- c) Im Hang: Langsames Heben zur Vorhehalte, Klimmziehen, Abhängeln.
- d) Wanderklettern (24 Stangen).
- e) Wettklettern.

Tau.

- a) S. VI. Kl. Hangeln mit gegrätschten Beinen in der Vorhehalte.
- b) Kletterschluss (Umschlingen von aussen nach innen).
- c) In der Mitte des Taus: Ruhschluss. (Umschlingen und Auftreten).
- d) Hangeln an 2 Tauen.

Ringe.

- a) Schwungholen; am Ende des Rückschwunges Heben der geschl. gestr. Beine in den Abhang, am Ende des Vorschwunges Abwerfen (Unterschwung) in den Hang.
- b) Beim 1. Vorschwung Heben in den Kniehang eines Beines (derselben oder der entgegengesetzten Seite); beim 2. Vorschwung Rückbewegung, Schliessen der Beine und Abwerfen in den Hang.
- c) Langsames Heben der Beine, Ueberdrehen in den Hang rücklings, Rückbewegung in den Beugehang mit Vorhehalte der Beine.
- d) Aus Beugehang: Aufstemmen ein. Armes in den Beugestütz. Seitstrecken eines Armes, Rückbewegung.
- e) Aufstemmen in umgekehrter Folge wie in der VI. Kl. (beim Rückschwung auf, beim Vorschwung ab).
- f) Trichter- und Kegelkreisen.

Bock.

- a) Uebungen der VI. Kl. (Bock höher, Brett weiter, in Verbindung mit d. Schnur, sowohl vor, als hinter dem Gerät).
- b) Drehsprung (erst aus Stand in den Sitz etc.).

Ordnungsübungen.

- a) Uebungen der VI. Klasse.
- b) Exerzierübungen; Schwenken in den Zügen.
- c) Straffschritt im Viereck oder im Kreuz als Zwischenübung für Frei-, Stab- und Hantelübungen.
- d) Sprungschritt (Viereck und Kreuz).

Stabübungen.

- a) Ausfälle mit Drehungen.
- b) Uebungen nach Jäger und Kessler.
- c) Stabwinden. (Ein- und sogl. Auswinden und widergleiche Ausführung), z. B.:

<ol style="list-style-type: none"> I. 1. Kniebeuge — Stab kammgriffs vor d. Brust. 2. Ausfall vorwärts — einwinden l und vorstossen. 3. Kniebeugewechsel — zurückwinden l, einwinden r und vorheben. 4., 5., 6, Wechsel von 2 u. 3. 7. wie 1. 8. Grundstellung — Stab vornher. 	<ol style="list-style-type: none"> II. wie I., nur Ausfall seitwärts und einwinden l und seitstossen nach l im Wechsel mit winden und seitstossen rechts. III. wie I., nur Ausfall seitwärts, einwinden l und Stab seitlings hochschwingen l im Wechsel mit seitlings hochschwingen r.
--	--
- IV. wie I., nur Auslage rückwärts und Stab einwinden l und schräg abschwingen rückw. l, im Wechsel mit r.

Langstabübungen.

- a) Uebungen ähnlich denen der VI. Klasse.
 b) Gesellschaftsübungen: z. B.
 (Dazu gehören Stäbe von 4 cm Durchmesser und 2 m Länge für je 3 Mann).
 Auf **1.** drehen sich die beiden Aeusseren gegen die Mitte, nehmen den Stab auf die Schulter bei leichtem Schreiten eines Beines.
 Auf **4.** erfolgt die Rückbewegung mit Stab vornher senken. Die 2. und 3. Zeit wird von einer der nachbezeichneten Uebungen ausgefüllt, die von dem Mittleren ausgeführt wird.
- a) Sprung in den Stütz — Niedersprung.
 b) Felgaufschwung — Niedersprung.
 c) „ — Felgabschwung kammgriffs mit gestr. Hüften in den Beugehang, Zwischenschwung, Niedersprung rückwärts.
 d) „ — Felgabzug (langsam ristgriffs, Durchhocken beidbeinig, Ueberschlag.
 e) Sprung in den Stütz, Felgumschwung — Niedersprung rückwärts.
 f) Durchhocken eines Beines, Knieaufschwung, Rücksenken, Rückhocken zum Anristen, Felgaufzug — Niedersprung.
 g) Durchhocken beidbeinig, Kreuzaufzug, Rücksenken, Rückhocken — Beugehang — ab u. s. w.

Stabhochsprung.

Wie in der VI. Klasse, nur weiter und höher und immer mit Rückwerfen des Springstabes.

Gerwurf.

Werfen nach Ziel in Parteien.

VIII. Klasse.

Ministerial-Entschliessung: „Stabschwünge auch mit Stellungswechsel. Straffschritt. Ordnungsübungen im Reihenkörper und Reihenkörpergefüge im Gehen und Laufen, auch unter Stabelastung ausgeführt. Sprung hoch 0,9 m, weit 1,9 m. An den Hang- und Klettergeräten: Leichte Kraft- und Schwungübungen. Klimmziehen wenigstens 4mal. Dauerhangeln. Wanderklettern wenigstens 28 Stangen. Reckspringen. Bock (brusthoch): Einfache Schulsprünge. Pferd: Fortsetzung und Steigerung der leichten Hinter- u. Seitensprünge. Barren: Mässig schwierige Kraft- u. Schwungübungen. Barrenspringen. Spiele: Faustball.“

Ausarbeitung:

Barren.

Hoch:

- a) Mit 3 Anlaufschritten: Einspringen in den Oberarmhang in der Barrenmitte, beim 2. Vorschwung Heben zur Kipp-lage, Aufkippen in den Grätschsitz; Sitzwechsel mit Beuge-stütزشwung beim Vorschwung u. verschied. Abgänge.
- b) Vorschwung mit Stützhüpfen vorwärts und Armwippen.
- c) Kehreim Anschluss an ein. Beugestütزشwung ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ Drehg.)
- d) Schwungstemme in den Beugestütz, dann in den Streckstütz, zuletzt in den Stütz und Beinkreisen beim Rückschwung.
- e) Schwungkippe, Stützkippe und Verbindungen.
- f) Löwengang 2—3 mal.

Tief:

- g) Aussenseitstand zwiegriffs: Wendeschwung in den Stütz, Rückschwung mit Beinkreisen. (Linkskreis des l Beines (r Holm) und Rechtskreis des r Beines (l Holm).
- h) Mitschrägem Anlauf: Kehrschwung in den Stütz, Schraubenspreizen in den Seitliegestütz vorl. — Beinkreisen darin und Flanke über beide Holme.
- i) Im Streckstütz: Langsames Vorheben beider Beine zur Vorhehalte, Seitgrätschen, Rückbewegung, Senken der Beine, Senken in den Beugestütz, Aufstemmen in den Streckstütz, langsame Kehre.
- k) Wie i, nur am Schluss langsame Drehung der vorgehobenen Beine nach aussen in den Seitschwebestütz über einen Holm, Niedersprung vorwärts.
- l) In der Vorhehalte beider Beine $\frac{1}{4}$ Drehung in den Seit-schwebestütz, $\frac{1}{4}$ Drehung weiter und angefügte Kehre über den anderen Holm.

Reck.

Hoch:

- a) Aus dem Schwingen im Beugestütz 1 armig, Rückschwung in den Streckstütz; langsames Abstemmen — Niedersprung.
- b) Schwungholen, Ankippen, Unterspreizen u. Wellaufschwung, Rückspreizen, Fallen zum Anristen, nochmals Wellaufschwung und Abgänge.
- c) Aus Stütz: Unterschwing in den Hang, Wellaufschwung — Abwerfen in den Hang und Wellaufschwung, Fallen, Stützkippe.
- d) Schwungkippe — Stützkippe.
- e) Hangkehre beim Vorschwung und Verbindungen.
- f) Heben zum Anristen, Durchhocken beidbeinig in den Kniehang, Sturzhang, Senken in den Abhang rückl., Niedersprung.

Statt des Niedersprungs, Rückbewegung, ab.

Statt des Niedersprungs, Rückbewegung, Durchhocken, Felgaufzug, ab.

- g) Langsamer Felgaufzug, Ueberdrehen vorwärts in den Beugehang und sofortiges Aufstemmen in den Stütz.

Tief:

- h) Flanke, Wende, Kehre als Fechtsprünge.
 i) Seitstand ristgriffs, Flanke, Kehre, Wende bei erhöhter Reckstange.
 k) Flankenschwung in den Stütz rückl. und Verbindungen.

Weitere geeignete Uebungen s. A. Maul, Reckübungen.

Pferd.

Quer:

- a) Vor- und Zurückschwingen l (sog. $\frac{1}{2}$ Rad) Einspreizen l über die r Pausche, Vorschwingen r über das r Pferde-Ende (Kreuz) in den Seitschwebestütz über der r Pausche, dann:
1. Zurückschwingen r über Kreuz und Hals in d. Stand.
 2. Zurückschwingen r über Kreuz und Hals mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung in den Stand.
 3. Schraubenspreizen r (über Kreuz und Hals) mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Stütz.
 4. Schraubenspreizen r mit Wendeschwung $\frac{3}{4}$ Drehung in den Reitsitz auf dem Kreuz, Abgrätschen rückw.
 5. wie 4., nach dem Reitsitz Schere rückwärts, Rückschwung in den Liegestütz vorl., Abgrätschen vorw. — eventuell auch Abscheren aus Liegestütz.
- b) Querstand seitlings; die r Hand fasst speichgriffs (ellengriffs) die Hals-Pausche:
 Sprung in den Stütz rückl. mit sof. Rückspreizen l u. r in den Stütz vorlings, Flankenschwung und Niedersprung vorwärts, und andere Verbindungen.
- c) Stand wie bei b, nur greift die l Hand flach auf den Hals, die r wie vorhin:
 Sprung mit sof. Spreizen des r Beines über die Kreuzpauche, sowie weiter über den Hals in den Seitschwebestütz ($\frac{1}{2}$ Drehung vorw.) und Verbindungen.
 Abgang: Rückspreizen l und Kehre über den Hals.
- d) Aus dem Seitschwebestütz über einer Pausche:
 Statt Wendeaufsitz in den Reitsitz: Kehraufsitz in den Reitsitz und Abgänge — Kreiskehre.
- e) Linkskreis des r Beines und Rechtskreis des l Beines in Verbindungen.
- f) $\frac{1}{2}$ Rad (s. a.) Flankenschwung l, Rückspreizen l und r in den Stütz und Flanke, Kehre, Wende.

- g) Aus Stütz: Flankenschwung 1, Rückspreizen des 1 Beines mit $\frac{1}{4}$ Drehung r in den Reitsitz, Vorgreifen und Kehrschwung in den Reitsitz auf dem Hals, oder sof. Kehre, sog. Kreiskehre.
- h) Mit Anlauf: Durchhocken 1bg. und Verbindungen. (Nachgreifen erst nach dem Durchhocken).

Lang:

Reitsitz auf allen Teilen und Wende.

Grätsche.

Kehrschwung in den Reitsitz, Schere vorw. und rückw. — Wende.

Fechtssprünge: Aufsitze, Kehr- u. Wendeaufsitze, Flanke, Kehre, Wende, auch mit Drehungen.

Bock, Leiter, Ringe, Tau, Stangen.

- a) Uebungen der VII Kl., nur mehrmals hintereinander.
- b) Klimmziehen 4mal und mehr — auch in Vorhehalte.
- c) Wanderklettern mindestens 28 Stangen.
- d) Bock und Schnur — Drehsprünge. Freisprünge.
- e) Pferd und Bock.
- f) Ringe: Kraftübungen und solche der VII. Klasse.

Frei- und Hantel-Uebungen.

Dieselben treten mehr zurück. — Uebungen ähnlich der VII. Klasse mit Stellungswechsel.

Stab- und Langstabübungen.

Stabschwünge mit Stellungswechsel — Stabgriffe und Verbindungen mit Stabwinden.

Langstab-Uebungen auch mit 2 Stäben.

Gesellschaftsübungen (Uebungen nach Jäger u. Kessler). (Gelegentlich der Turnfeste grösseren Stils bieten sich oft passende Gruppen).

Stabhochsprung — Gerwurf.

Erweiterte Uebungen.

Keulenschwingen (s. unten S. 40 ff.).**IX. Klasse.**

Ministerial-Entschliessung: „Stabschwünge, auch mit Stellungswechsel. Straffschritt. Ordnungsübungen wie in Klasse VIII. Sprung 1 m hoch, 2 m weit. An den Hang- und Klettergeräten: Mässig schwierige Kraft- und Schwungübungen. Klimmziehen wenigstens 5mal. Dauer- u. Schnell-

hangeln. Wanderklettern wenigstens 32 Stangen. Reckspringen. Bock (entsprechend hoch): Sprünge versch. Art. Pferd: Längensprünge. Barren: Erschwertere Uebungen der VIII. Klasse. Barrenspringen. Spiele: Englische Ballspiele.“

Ausarbeitung:

Barren.

Hoch:

- a) Mit 3 Schritten Anlauf: Einspringen in den Oberarmhang, Aufkippen in den Grätschsitz vor der Hand (wie VIII. Kl.) Einschwingen, Zwischenschwung, Vorschwung mit Senken in den Beugestütz, Rückschwung in demselben in den Grätschsitz hinter der Hand. Wende direkt.
- b) Anfang wie a, nur Vorschwung, Senken in den Beugestütz, Zwischenschwung darin, Sitze und Abgänge.
- c) Wende im Anschluss an einen Beugestüttschwung mit Armwippen.
- d) Anfang wie a, aus dem Grätschsitz vor den Händen, Einschwingen, sofort Senken in den Beugestütz mit Armwippen (beim Rückschwung).
- e) Schraubenaufsitz am Barren-Ende in den Grätschsitz vor den Händen. Zwischenschwung im Beugestütz und Auspreizen eines Beines über den gleichseitigen Holm.
- f) Schwungkippe, Abwerfen rückw. in den Oberarmhang, Schwungstemme, Stützkippe und Abgänge.
- g) Aufstemmen beim Vorschwung (aus Oberarmhang) und Verbindungen.
- h) Beugestüttschwung mit Armwippen und Stützhüpfen beim Vorschwung und Rückschwung.
- i) Eingrätschen (-spreizen) eines Beines über den gleichseitigen Holm und sofort Senken in den Beugestütz, Zwischenschwung mit Armwippen und Ausgrätschen.
- k) Löwengang mit Weitergreifen und Ausspreizen.

Tief:

- Aussenseitstand mit Anlauf: Wendeschwung in d. Stütz, Beinkreisen beim Rückschwung und Abgänge.
- l) Kehrschwung in den Stütz, Schraubenspreizen in den Seitliegestütz vorl. Innen- und Aussenkreise und Flanke über beide Holme.
 - m) Kraftübungen ähnlich der VIII. Klasse und Uebungen nach A. Maul, Barrenübungen II. u. III. St.

Reck.

- a) Anschwung zwiegr., Hangkehre beim Rückschwung, Wellaufschwung etc.
- b) Anschwung und Felgaufschwung, sog. Riesenfelgaufschwung, Mühlauaufschwung.

- c) Hangkehre beim Vorschwung, dann beim Rückschwung Zwischenschwung, Schwungkippe.
- d) Langsamer Kraftaufzug, Abstemmen gleichzeitig.
- e) Langsames Anristen, Durchhocken, flüchtige Hangwage rücklings, Rückbewegung, Aufzug.
- f) $\frac{1}{2}$ Drehung — $\frac{1}{1}$ Drehung nachgreifen, Niedersprung.

f) Aufstemmen in den Stütz — Abstemmen.

Tief:

Siehe VIII. Klasse:

- g) Walzdrehen im Beugestütz — Kreuzwelle rücklings.
- h) Schwebehangkippe.

Pferd.

Quer:

- a) $\frac{1}{2}$ Rad l, $\frac{1}{2}$ Rad r und Flanke, Kehre, Wende.
- b) $\frac{1}{2}$ Rad l, Kreisen des r Beines und Verbindungen.
- c) $\frac{1}{2}$ Rad l, Kreisen des l Beines und Verbindungen.
- d) $\frac{1}{2}$ Rad l, Flankenschwung l, Rückspreizen l mit $\frac{1}{4}$ Drehg. in den Reitsitz, Vorgreifen und Kreiskehre.
- e) Einspreizen l und r in den Stütz rückl., Flankenschwung rückwärts in den Stand und Abgänge.
- f) Kreisflanke aus Stand in den Stand.
 " nach einem Ein- und Zurückspreizen.
 " " " $\frac{1}{2}$ Rad.
- g) Einspreizen l, Scheraufsitzen in den Reitsitz, Kreiskehre.
- h) Mit Anlauf: Diebssprung und Verbindungen.
- i) Mit Speichgriff: Sprung in den Stütz rücklings und Verbindungen (s. VIII. Kl.).
- k) Mit Speichgriff: Spreizen in Seitschwebestütz und Verbindungen (s. VIII. Kl.).

Lang:

- l) Wende und Wendeschwung (-aufsitzen) als Fechtsprung.
- m) Riesengrätsche (brusthoch).
- n) Aufhocken — Stand — Absprung.
- o) Hocke.

Bock, Leiter, Ringe, Tau, Stangen.

- a) Uebungen der VIII. Klasse.
- b) Klimmziehen wenigstens 5 mal.
- c) Wandersklettern wenigstens 32 Stangen — Wettklettern.
- d) Uebungen an 2 Tauen.

Stab- und Langstab-Uebungen

wie VIII. Klasse.

Stabhochsprung — Gerwurf.

Grössere Höhe — Ziel weiter.

Keulenschwingen.

(VIII. u. IX. Kl.)

I. Uebungen mit 1 Keule.

Armkreise:

- a) Halbkreise (Pendelschwünge) aus der Seithebbhalte beginnend (nach l und r, vorl. und rücklings) — Griffwechsel nach bestimmten Schwüngen.
- b) Halbkreise aus der Vorhebbhalte (vorw. u. rückw.), sowohl auf der l, wie auf der r Seite — Griffwechsel.
- c) Ganzkreise aus der Hochhebbhalte (nach aussen und innen als sog. Links- u. Rechtskreise. — Auf beiden Körperseiten wechselnd, als sog. „Achte“ — Griffw.

Handkreise:

- d) Aus der Seithebbhalte: vorlings, rücklings, beide im Wechsel. — Als Rechts- und Linkskreise.
- e) Vor d. Leibe (Unterarm u. Keule bilden eine Gerade). Nach aussen und innen als Links- u. Rechtskreise. Auch in Verbindung mit unteren Halbkreisen.
- f) Hand- und halbe Armkreise in Verbindung, sowohl im $\frac{3}{4}$, als $\frac{4}{4}$ Takt mit Wechsel des Griffes.
- g) Aus der Vorhebbhalte: vorlings, rücklings, beide im Wechsel, nach aussen, als Kreise vorw., oder nach innen, als Kreise rückwärts.
- h) Verbindung dieser Kreise mit unteren Halbkreisen.
- i) Verbindung aller bisher genannten Uebungen mit Ausfall vor- oder seitwärts und Kniebeugewechsel.
- k) Hinter dem Kopfe in Verbindung mit Ganzkreisen.
- l) Zusammengesetzte Uebungsgruppen: z. B. Ausgangshaltung: Seithebbhalte l. Später kann auch die Keule direkt aus dem Ankippen hinausgeworfen werden:

- I. 1—3 3 Handkreisenach aussen vorlings mit der l Hand.
- 4—6 3 Halbe Armkreise (Pendelschwünge). Griffwechsel auf 6.
- 7—9 3 Handkreise wie vorher mit der r Hand.
- 10—12 3 Pendelschwünge.

Dann folgt vor den folgenden Uebungen nachstehende Zwischenübung:

- 1—3 Kreuztritt lv. r — Keule z. Hieb auf die l Schulter,
- 4—6 Ausfall l schräg v. — Hieb schräg tief.
- 7—9 Rückbewegung wie 1.
- 10—12 $\frac{1}{4}$ Drehung l — Fassen der auf der l Schulter liegenden Keule mit der l Hand.

Dann folgt sofort II. Uebung.

- II. genau wie I., nur erfolgen die Armkreise statt vorlings nun rücklings. Zwischenübung.

III. nun erfolgt ein Wechsel der 3 Armkreise: vorl., rückl., vorl.

IV. wie III., nur statt d. Pendelschwünge erfolgen 3 Ganzkreise.

m) Die oben genannte Gruppen-Uebung I.—IV. lässt sich auch schön und einfach abändern, indem:

a) an Stelle des 3. Handkreises jedesmal 1 Handkreis vor dem Leibe eingesetzt wird;

b) an Stelle der Pendelschwünge (3 Halbkreise) 2 Handkreise vor dem Leibe folgen.

Turnerisch wichtiger und wertvoller werden diese Gruppen, wenn möglichst zahlreiche Ganzkreise Verwendung finden können. Weiteres siehe in den Andeutungen von A. Maul und bei grösserer Zeitanwendung in Möllers Keulenschwingen.

Uebungen mit 2 Keulen:

I. Aus der Seithebbhalte 1 beidbeinig:

a) Halbe Armkreise (Pendelschwünge) mit Ausfall und Kniebeugewechsel.

b) Ganze und halbe Armkreise in Verbindung.

c) Handkreise in der Seithebbhalte:

I. Beide Kreise nach vorn zu (r Arm rücklings, l Arm vorlings).

II. Beide Kreise nach hinten zu (r Arm vorl., l Arm rücklings).

III. Beide Kreise nach innen zwischen den Armen (beide vorlings).

IV. Beide Kreise nach aussen ausserhalb der Armgasse (beide rücklings).

d) Handkreise vor dem Leibe.

e) Handkreise hinter dem Kopfe in Verbindung mit Ganzkreisen.

f) Alle Handkreise (unter c) in Verbindung mit Halb- und Ganzkreisen.

II. Aus der Vorhebbhalte beider Arme:

g) Untere Halbkreise mit Rumpfbeugen beim Rückschwung, oder Kniebeugen beim Vorschwung in verschiedenen Verbindungen. (Die Keulen schwingen getrennt auf beiden Seiten).

h) Untere Halbkreise; beide Keulen schwingen auf einer Seite mit leichtem Rumpfdrehen.

i) Ganze Armkreise seitl. (wie h) — Achte.

k) Wechsel von h und i.

l) Handkreise (wie c) beide nach l — beide nach r — beide innen, beide aussen (sowohl vor- als rückw.).

m) Arm- und Handkreise in Verbindung auch mit Rumpfdrehen.

III. Zusammengesetzte Uebungsgruppe

z. B.: Aus der Seithehalte beidarmig l:

- I. 1—3 3 Handkreise nach aussen, beide Kreise nach vorn (c 1), r rückl., l vorl.
 4—6 3 Pendelschwünge.
 7—9 3 Handkreise (wie anfangs).
 10—12 3 Unterschwünge; dann erfolgt:
 Zwischenübung: z. B.
 1—3 Schrittkehre n. r mit je 1 Unterschwingung (3×).
 4—6 Schlusstritt l — 3 Handkreise nach aussen (wie oben).
 7—9 Schrittkehre nach l mit je 1 Unterschw. (3×).
 10—12 Schlusstritt r — 3 Handkreise wie oben.

Sofort Uebung II.

II. Uebung und Zwischenübung genau wie I., nur alle Handkreise (beide Kreise nach hinten c, 2) l rücklings, r vorlings.

III. wie I., nur die Handkreise (beide Kreise nach innen) beide vorlings.

IV. wie I., nur die Handkreise (beide Kreise nach aussen) beide rücklings.

NB. Ein wechsellvolleres Bild wird erreicht, wenn man bei den letzten 3 Zeiten der Zwischenübung von allen linksrum machen lässt.

IV. Aehnlich sind auch die Gruppen aus der Vorhehalte, nur in anderem Takt.

Weitere Uebungen über geteilte Geschwünge etc. siehe bei A. Maul, oder, wer noch weiter gehen will, bei Möller, Keulenschwingen.

A n h a n g.

Kombinierte Geräte:

Reck—Schnur.

- a) nahe den Reckpfosten, allmählich höher werdend — Unterschwingung.
 b) weiter sich entfernend (in gleicher Höhe, ziemlich tief bleibend).

Reck—2 Stangen.

Uebungen verschiedener Art. Griff an beiden, oder an der oberen Stange.

Reck—2 Schnüre.

Fensterspringen (bei enger werdenden Schnüren) nach oben, oder nach unten.

Reck—Bock. (Letzterer teils vor, teils hinter der Stange.)

Sitze auf dem Bock, daraus Knie- und Felgaufschwünge — Felgabschwung in den Beugehang und in den Reitsitz etc. Sprung über den Bock in den Hang und Verbindungen. Freisprung in den Hang und Aufschwünge — auch in den Beugehang und Verbindungen.

Unterschwung über den Bock mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung.

Reck—Barren. (Die Holmenden schneiden rechtwinklig mit der Stange ab).

I. Stand unter der Reckstange gegen den Barren vorlings.

a) Unterschwung aus dem Hang in den Grätschitz auf dem Barren und Verbindungen mit Beugestützhüpfen, Stützkippe — Beinkreisen etc. je nach Klasse.

Diesem Unterschwung können versch. Uebungen vorausgehen, dann erfolgt entweder

b) Unterschwung in den Hang, Zwischenschwung, oder Abwerfen in den Hang etc.

Aufgänge verschiedener Art in den Stütz dann

c) Unterschwung aus dem Stütz in den Grätschitz und Verbindungen.

Stand unter dem Reck gegen den Barren rücklings:

II. d) Unterschwung, Rückschwung in den Oberarmhang im Barren und Verbindungen mit Schwungkippe oder Schwungstemme — Schraubenspreizen im Seitliegestütz, Beinkreisen, Flanke etc.

e) Aufschwünge verschiedener Art in den Stütz, Unterschwung oder Abwerfen in den Hang und Rückschwung in den Oberarmhang und Verbindungen.

Pferd-Bock.

Seitensprünge über das Pferd: Hocke, Flanke, Wolfsprung, Freisprung, Kehrsprung etc. in einen Sitz auf dem Bock.

Aus dem Reitsitz auf d. Bock. Geschwünge übers Pferd.

Pferd—Pferd. (Rechtwinklig, beide gesattelt).

Uebergänge von einem Gerät zum anderen in den Stand vor dem 2. Pferd, oder in einen Sitz auf demselben und Verbindungen.

Bock—Schnur.

a) Vor dem Bock: höher werdend. (Grätsche).

b) Hinter dem Bock (zwischen Brett und Gerät) weiter sich entfernend: Anschweben. Riesengrätsche vorbereitend.

Reck-2

Fenster
oben,

Reck-B

Sitze
Felgal
Sprun
Freisp
den E
Unter

Reck-E

I. Stand

a) Ur
au
hü

b) Ur
Ab
At

c) Ur
Ve
St

II. d) U

Ba
Sc
st

e) A
sc
sc

Pferd-F

Seite
spru
dem
Aus

Pferd-

Ueb
vor
und

Bock-

a) V
b) L
s

A

1

2

3

4

5

6

M

8

9

10

11

12

13

14

15

B

17

18

19

R

G

B

W

G

K

C

Y

M

TIFFEN® Gray Scale

© The Tiffen Company, 2007

nüren) nach

der Stange.)

schwünge —

Reitsitz etc.

erbindungen.

— auch in

1/2 Drehung.

rechtwinklig

ren vorlings.

n Grätschitz

Beugestütz-

nach Klasse.

h. Uebungen

chwung, oder

tz dann

ätschitz und

en rücklings:

rarmhang im

ngkippe oder

im Seitliege-

Stütz, Unter-

g und Rück-

bindungen.

lanke, Wolfs-

inen Sitz auf

e übers Pferd.

telt).

in den Stand

auf demselben

sche).

Gerät) weiter

grätsche vor-

