Das Gerätturnen an den höheren Lehranstalten nach den neuen Lehrplänen.

Vorbemerkung.

Die Forderung der Lehrpläne von 1891, dass der Turnunterricht in den Schulen „auf Grund eines bestimmten Lehrplanes“ erteilt werden soll, ist nicht neu. Nachdem bereits Adolf Spiess,[1]) der „Turnpädagoge katexochen“ eine in den ganzen Schulorganismus eingefügte, streng methodische Behandlung dieses Unterrichtszweiges verlangt hatte, ist besonders in den beiden letzten Jahrzehnten eine grosse Zahl von Lehrplänen[2]) entstanden, die sich auf einzelne oder sämtliche Klassen der höheren Lehranstalten erstrecken und teils das ganze Gebiet, teils einzelne Zweige des Schulturnens behandeln.

Doch so gross ihre Zahl ist, so gross sind auch ihre Abweichungen nicht nur von einander, sondern nicht minder von den neuen Lehrplänen. Allerdings gestatten letztere den Turnlehrern im einzelnen eine möglichst grosse Bewegungsfreiheit. Aber an den in ihnen aufgestellten allgemeinen Gesichtspunkten muss doch unbedingt festgehalten werden. So darf der Bock, dieser Liebling der turnenden Jugend, nicht ohne weiteres von den oberen Klassen ausgeschlossen werden, das Sturmspringen nicht schon in Sexta oder das Stabspringen und die Übungen am Pferd in Quarta beginnen. Ein anderer Mangel besteht darin, dass dieselbe Übung mehrere Klassen hindurch nur wiederholt genannt wird ohne Bezeichnung der Weiterentwickelung, die sie in ihnen erfahren muss. Es genügt aber nicht, in zwei bis drei aufeinanderfolgenden Klassen einfach vom „Hochsprung“ zu sprechen. Vielmehr bedarf es hier einer bestimmten Höhenangabe für jede Klasse. Ebenso muss z. B. beim „Felgaufschwung“ zu ersehen sein, ob er aus Schritt- oder Grundstellung, aus Stand oder Hang, aus Kopf-, Reich- oder Sprungreichhöhe zu üben ist. — Manche Lehrpläne lassen wichtige Geräte, wie Tau, Kasten, Rundlauf unberücksichtigt oder enthalten Gipfelübungen, wie die Riesenfelge, die vom Schulturnen grund-

[1]) In der Einleitung zu dem 1847 erschienenen ersten Bande seines „Turnbuches für Schulen.“

[2]) Die darauf bezügliche Litteratur ist von Wickenhagen in Baumeisters „Handbuch der Erziehungs- und Unterrichtslehre“ 4. Bd. 5. Abt. S. 12, 13 angegeben.

sätzlich auszuschliessen sind. — Als verfehlt muss endlich der mehrfach gemachte Versuch angesehen werden, für jede einzelne Stunde den Übungsstoff von vornherein festlegen zu wollen.

Die vorliegende Arbeit hat diese Fehler zu vermeiden gesucht und die Bestimmungen der neuen Lehrpläne durchweg zur Richtschnur genommen. Zur Unterstufe sind dabei Sexta und Quinta, zur Mittelstufe Quarta bis Obertertia, zur Oberstufe Untersecunda bis Oberprima gerechnet. Diese Abweichung von der gewöhnlichen Einteilung wird dadurch notwendig, dass erfahrungsmässig die Prima, besonders wenn ihr ältere Schüler angehören, in ihren turnerischen Leistungen hinter der Obersecunda eher etwas zurückbleibt als über sie hinausgeht, beide also als eine Gruppe betrachtet werden müssen. — Bei der Verteilung der Geräte auf die einzelnen Klassen wurde darauf gesehen, dass die Zahl der Geräte sich nach oben hin allmählich steigert. Voraussetzung bei der Feststellung der Gerätordnung ist, dass auf der Unter- und Mittelstufe während jeder Stunde nur an einem, auf der Oberstufe dagegen an zwei verschiedenen Geräten geturnt wird.

Die zusammengestellten Übungen sollen weder das Mindest- noch das Höchstmass, sondern das **Durchschnittsmass** der Leistungen in den einzelnen Klassen bezeichnen. Ein Teil der turnenden Schüler wird besonders auf der Oberstufe, wo die Verschiedenheit der turnerischen Leistungen am deutlichsten hervortritt, jenes Mass nicht erreichen, während ein anderer z. B. beim Kürturnen dasselbe überschreiten wird.

Der im folgenden aufgestellte Lehrplan ist zunächst zum Gebrauche am hiesigen Gymnasium bestimmt. Doch dürfte er auch sonst turnerisch nicht vorgebildeten oder in der Praxis noch wenig bewanderten Lehrern als Hilfsmittel zur Erteilung des Turnunterrichtes dienen. — Er behandelt nur das Gerätturnen, weil hier bei der grossen Mannigfaltigkeit der Geräte und der an ihnen vorzunehmenden Übungen Fehlgriffe viel leichter vorkommen können als bei den Ordnungs-, Frei- und Handgerätübungen, für die ausserdem vorzügliche Lehrmittel * die nötigen Fingerzeige enthalten.

---

* Der Leitfaden von 1895; Puritz: Handbüchlein der Ordnungs-, Frei-, Hantel- und Stabübungen (Hof, Lion); Schröter: Die Hantelübungen (Hof, Lion) u. a. m.

Gerätordnung.

Sexta und Quinta.

1. Freispringel.
2. Wagerechte Leiter.
3. Schwebestangen.
4. Reck.
5. Senkrechte Leiter (Sprossenständer).
6. Barren.
7. Freispringel.
8. Klettergerüst.
9. Langes Schwingseil.
10. Schräge Leiter.

Quarta.

1. Freispringel.
2. Wagerechte Leiter.
3. Schwebestangen.
4. Reck.
5. Sturmspringel.
6. Barren.
7. Bock.
8. Klettergerüst.
9. Langes Schwingseil.
10. Schräge (senkrechte) Leiter.

Untertertia.

1. Freispringel oder Kasten.
2. Wagerechte Leiter.
3. Rundlauf.
4. Reck.
5. Sturmspringel.
6. Barren.
7. Bock.
8. Klettergerüst.
9. Schaukelringe.
10. Schräge (senkrechte) Leiter.

Obertertia.

1. Freispringel.
2. Schaukelringe.
3. Kasten.
4. Reck.
5. Sturmspringel.
6. Barren.
7. Bock.
8. Klettern.
9. Tiefspringel.
10. Leiter.

Untersecunda bis Oberprima.

1. Pferd, Seitensprünge — Barren.
2. Sturmspringel — Reck.
3. Bock — Klettergerüst.
4. Pferd, Hintersprünge — Barren.
5. Freispringel — Reck.
6. Kasten — { im Sommer: Ger.
„ Winter: Schaukelringe.
7. { im Sommer: Springstab
„ Winter: Tiefspringel — Leiter.
8. Rundlauf.

Verteilung des Übungsstoffes.*

I. Langes Schwingseil.

Sexta.

1. Schreiten, Laufen, Springen über das ruhig gehaltene Seil. 2. Laufen, Springen über das leicht hin und her geschwungene Seil. 3. Durchlaufen unter dem geschwungenen Seil bei jedem dritten, bei jedem zweiten, bei jedem Umschwunge; dasselbe zu Paaren oder Dreien mit Fassung.

Quinta.

1. Durchlaufen mit Anlegen der Hände an die Hüften, Handklappen, auch als Galopphüpfen. 2. Hüpfen im Seil, zunächst mit, später ohne Nachhüpfen; das Gesicht ist dem Schwingenden zugekehrt. 3. Springen über das Seil bei jedem dritten, bei jedem zweiten, bei jedem Umschwunge.

Quarta.

1. Hüpfen im Seil; der Rücken oder eine Seite ist dem Schwingenden zugekehrt. 2. Hüpfen mit einer Vierteldrehung. 3. Verbindung des Laufens oder Springens mit dem Hüpfen im Seil. 4. Der Augenblick im Seil.

II. Schwebestangen.

Sexta.

Übungen zweier auf 2 Stangen mit Fassung:

1. Aufsteigen zum Schwebestand, a) zum Querstand, b) zum Seitstand. 2. Im Querstande: Fusslüften, Vor- und Rückstellen eines Fusses. 3. **Aus dem Querstande:** a) Nachstellgang links, rechts vorwärts, b) links und rechts im Wechsel, c) gewöhnlicher Gang vorwärts, d) Kiebitzgang vorwärts, e) Nachstellgang rückwärts. 4. **Aus dem Seitstande:** a) Nachstellgang seitwärts, b) Nachstellgang mit Seitspreizen — Niedersprung mit Vor- oder Seitspreizen eines Beines.

Quinta.

A. **Übungen zweier auf 2 Stangen mit Fassung:**

1. **Aus dem Querstande:** a) gewöhnlicher Gang rückwärts. b) Gang vorwärts im Wechsel mit Gang rückwärts. c) Kiebitzgang rückwärts. d) Gang mit Vorspreizen eines Beines. e) Gang der eine vorwärts, der andere rückwärts. 2. **Aus dem Seitstande:** Nachstellgang seitwärts mit Kniewippen eines und Seitspreizen des andern Beines.

---

* Dazu sind benutzt: Jahns „Deutsche Turnkunst". — Eiselen: „Abbildungen von Turnübungen." — Spiess: „Die Lehre der Turnkunst" und „Turnbuch für Schulen." — „Leitfaden für den Turnunterricht in den Preussischen Volksschulen" 1895. — Puritz: „Merkbüchlein". — Dieters: „Merkbüchlein" — Lion: „Die Turnübungen des gemischten Sprunges", sowie die Mehrzahl der S. 3 erwähnten Lehrpläne.

B. **Übungen einzelner:**

3—6. Die für Sexta unter 1—4 aufgeführten Übungen. 7. Vierteldrehung aus dem Querstande in den Seitstand und umgekehrt.

C. **Übungen zweier auf einer Stange mit Fassung:**

8. **Aus dem Querstande:** a) Nachstellgang vorwärts, b) gewöhnlicher Gang vorwärts. 9. **Aus dem Seitstande:** Nachstellgang seitwärts.

Quarta.

A. **Übungen zweier auf zwei Stangen mit Fassung:**

1. **Aus dem Querstande:** a) Lauf oder Nachstellhüpfen vorwärts, b) Gang vorwärts, rückwärts mit Vor- und Rückschwingen des Hangebeines, c) Kniewippgang, auch mit Vor- und Rückschwingen. 2. **Aus dem Seitstande:** a) Nachstellhüpfen, b) Gang mit Übertreten.

B. **Übungen einzelner:**

3. Die für Quinta unter A aufgeführten Übungen mit Ausnahme von 1 e. 4. Halbe Drehung aus dem Querstande in den Querstand a) ohne b) mit Übertreten. 5. Gehen vorwärts oder rückwärts, halbe Drehung, Weitergehen.

C. **Übungen zweier auf einer Stange ohne Fassung:**

6. Ausweichen zweier in entgegengesetzter Richtung Gehender. 7. Schwebekampf.

III. Freispringel.

Sexta.

A. **Aus Stand:**

1. Schlusssprung nach Zählen in drei Zeiten, später ohne Zählen, an Ort, vorwärts. 2. Schlusssprung bis zu 0,80 m Weite. 3. Schlusssprung bis zu 0,40 m Höhe.

B. **Mit drei Schritten Angang oder Anlauf:**

4. Aufsprung auf das Springbrett mit geschlossenen Füssen. 5. Weitsprung bis zu 1,20 m.

Quinta.

A. **Aus Stand:**

1. Schlusssprung bis zu 1 m Weite. 2. Schlusssprung bis zu 0,50 m Höhe. 3. Schlusssprung mit einer Vierteldrehung.

B. **Mit drei Schritten Anlauf:**

4. Weitsprung bis zu 1,50 m. 5. Hochsprung bis zu 0,70 m.

Quarta.

A. **Aus Stand:**

1. Schlusssprung bis zu 1,20 m. 2. Schlusssprung bis zu 0,60 m Höhe.

B. **Mit Anlauf:**

3. Weitsprung mit 3 Schritten Anlauf bis zu 1,80 m. 4. Weitsprung mit beliebigem Anlauf. 5. Hochsprung mit 3 Schritten Anlauf bis zu 0,80 m.

---

* Die Sprünge mit Viertel- oder halber Drehung sind nur als Hochsprung zu üben.

Untertertia.

A. **Aus Stand:**

1. Schlusssprung bis zu 1,40 m Weite. 2. Schlusssprung bis zu 0,70 Höhe.

B. **Mit Anlauf:**

3. Weitsprung mit 3 Schritten Anlauf bis zu 2,10 m. 4. Hochsprung mit 3 Schritten Anlauf bis zu 0,90 m. 5. Hochsprung mit beliebigem Anlauf. 6. Hochsprung mit einer Vierteldrehung.

Obertertia.

A. **Aus Stand:**

1. Schlusssprung bis zu 1,60 m Weite. 2. Schlusssprung bis zu 0,80 m Höhe. 3. Schlusssprung mit halber Drehung.

B. **Mit Anlauf:**

4. Weitsprung mit 3 Schritten Anlauf bis zu 2,40 m. 5. Hochsprung mit 3 Schritten Anlauf bis zu 1 m. 6. Weithochsprung mit 3 Schritten oder beliebigem Anlauf. 7. Hochsprung mit halber Drehung.

Untersecunda.

A. **Aus Stand:**

1. Schlusssprung bis zu 1,80 m Weite. 2. Schlusssprung bis zu 0,90 m Höhe.

B. **Mit Anlauf:**

3. Weitsprung mit 3 Schritten Anlauf bis zu 2,70 m. 4. Hochsprung mit 3 Schritten Anlauf bis zu 1,10 m. 5. Schlusssprung mit Anlauf als Weit- oder Hochsprung. 6. Laufsprung, auch mit Beschwerung der Hände. 7. Hochweitsprung.

Obersecunda und Prima.

A. **Aus Stand:**

1. Schlusssprung bis zu 2 m Weite. 2. Schlusssprung bis zu 1 m Höhe.

B. **Mit Anlauf:**

3. Weitsprung mit 3 Schritten Anlauf bis zu 3 m. 4. Hochsprung mit 3 Schritten Anlauf bis zu 1,20 m. 5. Fenstersprünge. 6. Sprünge über 2 hintereinander ausgespannte Schnüre.

IV. Sturmspringel.

Quarta.

1. Hinauflaufen bis zur höchsten Brettkante; Herunterlaufen rückwärts oder halbe Drehung und Herunterlaufen vorwärts. 2. Mit 3 Schritten vor, 1, 2, 3 Schritten auf dem Brett Spreizsprung seitwärts oder schräg vorwärts. 3. Mit 3 Schritten vor, 3 auf dem Brett Spreizsprung vorwärts über die höchste Brettkante.

Untertertia.

1. Mit 3 Schritten vor, 1, 2 Schritten auf dem Brett, Spreizsprung seitwärts uud eine Vierteldrehung. 2. mit demselben Anlauf Schlusssprung seitwärts. 3. mit 3 oder mehr Schritten vor, 3 auf dem Brett Hochsprung über eine Schnur.

Obertertia.

Mit 3 Schritten vor, 1, 2 Schritten auf dem Brett und einer Vierteldrehung Schlusssprung seitwärts. 2. Mit 3 oder mehr Schritten vor, 2 auf dem Brett Hochsprung. 3. Mit 3 Schritten vor dem Brett Spreizsprung auf dasselbe, einmaliges Nachhüpfen und Spreizsprung seitwärts.

Untersecunda.

1. Mit 3 oder mehr Schritten vor, 2 auf dem Brett Weitsprung. 2. Mit 3 oder mehr Schritten vor, 1 auf dem Brett Hochsprung. 3 Mit 3 Schritten vor, 3 auf dem Brett Schlusssprung über die höchste Brettkante.

Obersecunda und Prima.

1. Mit 3 oder mehr Schritten vor, 1 auf dem Brett Weitsprung. 2. Mit demselben Anlauf Weithochsprung. 3. Mit demselben Anlauf und einer Vierteldrehung Hochsprung. 4. Mit 3 Schritten vor, 2 auf dem Brett Schlusssprung über die höchste Brettkante.

V. Tiefspringel.

Obertertia.

1. Schlusssprung vorwärts. 2. Spreizsprung vorwärts.

Untersecunda.

1. Sprung aus dem Sitz. 2. Sprung mit tiefem Hockstand. 3. Sprung mit einer Vierteldrehung während des Fliegens.

Obersecunda und Prima.

1—3. Weitsprung, Hochsprung, Weithochsprung über eine vorgelegte Schnur.

VI. Springstab.*

Untersecunda.

1. Auslage. 2. Einsetzen des Stabes mit Ausfallstellung. 3. Vorspreizen des rechten (linken) Beines mit einer Vierteldrehung auf der linken (rechten) Fussspitze. 4. In der Auslage Gehen vorwärts mit Kreuzen des rechten (linken) Fusses vor dem linken (rechten) Einsetzen und Spreizsprung rechts, (links) mit einer Vierteldrehung links (rechts). 5. Anlauf und Spreizsprung mit einer Vierteldrehung.

Obersecunda und Prima.

1. Weitsprung. 2. Hochsprung. 3. Weithochsprung über eine vorgelegte Schnur mit einer Viertel- oder halben Drehung und Zurückwerfen oder Mitnehmen des Stabes.

---

* Die beste Darstellung des Stabspringens findet sich bei J. C. Lion „Turnübungen des gemischten Sprunges“ S. 216 ff.

VII. Bock.

Quarta.

Langgestellt.

Aus dem Stande: 1. Sprung in den Stütz mit Beingrätschen, fortgesetzt. 2. Sprung in den Reitsitz; aus diesem Niedersprung rückwärts oder Abgrätschen vorwärts. 3. Grätsche. 4. Die Übungen 1—3 mit 3 Schritten Anlauf.

Breitgestellt:

5. Die Übungen 1 und 3 aus dem Stande oder mit Anlauf.

Untertertia.

Langgestellt.

1. Sprung in den Liegestütz vorlings; Abgrätschen. 2. Sprung in den Seitsitz auf einem Schenkel mit Vierteldrehung; Vorspreizen des andern zum Seitsitz auf beiden Schenkeln; Abschnellen vorwärts. 3. Grätsche mit einer Vierteldrehung vor dem Niedersprunge.

Lang- oder breitgestellt.

4. Grätsche als Hochsprung.

Breitgestellt.

5. Sprung in den Stütz mit Rumpfheben, fortgesetzt. 6. Sprung in den Stütz mit Knieheben und -strecken, fortgesetzt. 7. Sprung mit Aufknieen eines, beider Beine, Niedersprung rückwärts mit Strecken der Beine oder vorwärts als 8. Kniesprung.

Obertertia.

Langgestellt.

1. Sprung in den Grätschschwebestütz; aus diesem Niederlassen in den Reitsitz oder Rückschwingen zum Liegestütz vorlings. 2. Sprung in den Stütz mit Beinkreuzen. 3. Sprung mit Beinkreuzen und einer Vierteldrehung in den Reitsitz auf einem Schenkel; Rückspreizen desselben mit gleichzeitigem Handlüften zum Seitstütz. 4. Sprung mit Beinkreuzen und einer Vierteldrehung über den Bock.

Lang- oder breitgestellt.

5. Grätsche als Weitsprung.

Breitgestellt.

6. Sprung in den Hockstand eines oder beider Beine; entweder Niedersprung rückwärts mit Strecken der Beine oder Aufrichten zum Stand und Schluss-, Spreizsprung vorwärts ab. 7. Hocke.

Untersecunda.

Langgestellt.

1. Sprung mit Beinkreuzen und halber Drehung zum Reitsitz. 2. Derselbe Sprung über den Bock. 3. Freisprung über den Bock mit Aufsprung eines Fusses und Beingrätschen.

Lang- oder breitgestellt.

4. Grätsche als Weithochsprung. 5. Grätsche mit Handklappen oder Hochschwingen der Arme vor dem Niedersprung.

Breitgestellt.

6. Kniesprung zum Stand auf dem Bocke. 7. Hocke als Hoch- oder Weitsprung.

Obersecunda und Prima.

Lang- oder breitgestellt.

1. Sprung in den Stütz mit Rückschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine. 2. Grätsche über eine vor oder hinter dem Bocke ausgespannte Schnur. 3. Grätsche als Hochweitsprung.

Breitgestellt.

4. Hocke als Weithochsprung. 5. Hocke über eine zwischen der Aufsprungstelle und dem Bocke ausgespannte Schnur. 6. Freisprung über den Bock mit Aufsprung eines Fusses und hockenden Beinen.

VIII. Kasten.

Untertertia.

Seitensprünge.

Aus Stand oder mit Anlauf: 1. Schlusssprung auf 1 oder 2 Kastensätze; Schlusssprung ab. 2. Spreizsprung auf 1 oder 2 Kastensätze; Spreizsprung ab. 3. Die Übungen 1 und 2 mit einer Viertel- oder halben Drehung; Niedersprung mit Drehung. 4. Sprung in den flüchtigen Stand und sofortiger Niedersprung. 5. Schlusssprung über einen Kastensatz. 6. Spreizsprung über 1 oder 2 Kastensätze; 5. und 6. auch mit Drehung.

Obertertia.

A. Seitensprünge (2 bis 3 Kastensätze.)

Aus Stand oder mit Anlauf: 1. Schlusssprung über 2 Kastensätze, auch mit Drehung. **Mit Anlauf:** 2. Spreizsprung auf 3 Kastensätze; Niedersprung mit Kreuzen oder Seitgrätschen der Beine. 3. Dieselbe Übung mit einer Vierteldrehung. 4. Sprung in den flüchtigen Stand auf 3 Kastensätzen und sofortiger Niedersprung. 5. Spreizsprung über 3 Kastensätze.

B. Seitensprünge (vollständiger Kasten.)

Aus Stand: 6. Sprung zum Knieen (auch Wageknieen); ab rückwärts oder vorwärts mit Kniesprung. 7. Sprung in den Hockstand eines, beider Beine. 8. Sprung in den Stütz mit Seitschwingen der geschlossenen Beine. **Mit Anlauf:** 9. Sprung in den flüchtigen Hockstand beider Beine, schnelles Aufrichten und Schlusssprung vorwärts ab. 10. Sprung in den Seitliegestütz. 11. Dieselbe Übung mit einer Vierteldrehung zum Querliegestütz vorlings oder rücklings.

C. Hintersprünge.

Mit Anlauf: 12. Sprung in den Grätschsitz auf dem ersten, zweiten, letzten Drittel des Kastens. 13. Sprung in den Querliegestütz vorlings; Abgrätschen. 14. Längensprung über den Kasten (Riesensprung). **Mit Anlauf von einer Seite her und Aufsprung des äusseren Fusses:** 15. Sprung in den Quersitz auf einem, beiden Schenkeln. 16. Sprung in den Querliegestütz rücklings.

Untersecunda.

Die in derselben Klasse am Pferd vorzunehmenden Übungen ausser der unter 3 aufgeführten.

Obersecunda und Prima.

Die Sprünge am Pferd ausser den unter 8 und 9 aufgeführten.

IX. Pferd.

Untersecunda.

B. **Seitensprünge.**

Aus dem Stande: 1. Mit Seitspreizen eines Beines nach aussen oder innen und gleichzeitigem Lüften der entsprechenden Hand, Sprung in den Seitsitz auf einem Schenkel. 2. Mit Seitschwingen der geschlossenen Beine und einer Vierteldrehung Sprung in den Reitsitz als Kehraufsitzen; ab mit Wende- oder Kehrschwung. 3. Durchhocken mit einem oder beiden Beinen zum Seitsitz und zurück. 4. Sprung in den Stütz mit Seitgrätschen der Beine. — **Aus dem Stande oder mit Anlauf:** 5. Sprung in den Seitgrätschstand auf dem Pferde; Niedersprung vorwärts mit Beinschliessen. 6. Hocke. 7. Flanke. 8. Wende. 9. Kehre. 10. Überschlag (zunächst aus dem Aufknieen) mit gebeugten Armen. **Mit Anlauf:** 11. Diebsprung.

B. **Hintersprünge.**

Mit Anlauf: 12. Sprung in den Reitsitz auf dem Kreuz. Sattel, Hals; ab mit Wende-, Kehrschwung, Abgrätschen. 13. Riesensprung. 14. Sprung in den Hockstand eines, beider Beine auf dem Kreuz; Aufrichten und Abgrätschen oder mit Schluss-, Spreizsprung ab. — **Mit Anlauf von einer Seite her:** 15. Kehre als Fechtsprung. 16. Sprung mit einer Vierteldrehung in den Seitliegestütz. 17. Sprung mit einer halben Drehung in den Querliegestütz vorlings.

Obersecunda und Prima.

A. **Seitensprünge.**

Aus dem Stande oder mit Anlauf: 1. Grätsche. 2. Wolfsprung. 3. Überschlag mit Strecken der Arme. **Mit Anlauf:** 4. Hechtsprung. 5. Freisprung. — **Aus dem Reitsitz:** 6. Scheere rückwärts oder vorwärts. — **Aus dem Stütz rücklings:** 7. Schraubenaufsitzen vorwärts. — **Aus dem Stütz vorlings:** 8. Schraubenaufsitzen rückwärts. 9. Durchhocken der geschlossenen Beine in den Stütz rücklings und zurück. 10. Durchhocken eines Beines vorwärts, Durchhocken desselben

rückwärts und gleichzeitiges Durchhocken des andern vorwärts, auch fortgesetzt. 11. Hocke. 12. Stützwage. — **Aus dem Stütz vorlings mit Vorschwingen:** 13. Flanke. 14. Wende. 15. Kehre.

B. **Hintersprünge:**

Mit Anlauf: 16 Rolle vorwärts. 17. Sprung in den Hockstand beider Beine auf dem Sattel oder Hals. 18. Hocke über die Länge des Pferdes*. 19. Sprung in den Seitsitz auf dem Sattel mit Beinkreuzen und einer Vierteldrehung. 20, Sprung in den Reitsitz auf dem Sattel mit Beinkreuzen und einer halben Drehung. — **Mit Anlauf von der Seite her:** 21. Flanke als Fechtsprung. 22. Wende als Fechtsprung.

X. Rundlauf.

Untertertia.

A. **An einer Leiter.**

Im Hange an beiden Händen, an einer Hand, an einem Unterarm: 1. Laufen vorwärts, auch mit Fersenheben oder Vorspreizen. 2. Dieselbe Übung als Galopplaufen oder Schnelllaufen. — **Im Hange an beiden Händen:** 3. Galopplaufen seitwärts. 4. Springen vorwärts rechts herum.

B. **An zwei Leitern:**

3. Im Oberarmhange Laufen oder Springen vorwärts oder rückwärts.

Obertertia.

A. **An einer Leiter:**

Im Hange an beiden Händen, an einer Hand, an einem Oberarm: 1. Laufen rückwärts. 2. Dieselbe Übung als Galopplaufen oder Schnelllaufen. — **Im Hange an beiden Händen:** 3. Laufen mit halber oder ganzer Drehung. 4. Springen vorwärts links herum.

B. **An zwei Leitern:**

5. Laufen im Stütz eines, im Hange oder mit Seitstreckhalte des andern Armes.

Untersecunda.

A. **An einer Leiter:**

Im Hange an beiden Händen: 1. Springen rückwärts rechts oder links herum. 2. Springen mit halber Drehung. 3. Kreisfliegen vorwärts mit vorgestreckten, geschlossenen Beinen. — **Im Hange an einer Hand und dem gleichseitigen Knie:** 4. Springen rechts oder links herum.

B. **An zwei Leitern:**

5. Springen im Stütz eines und im Hange oder mit Seitstreckhalte des andern Armes.

---

* Am Pferd kann diese Übung schwächeren Jahrgängen erlassen werden, dagegen ist sie am Kasten zu fordern.

Obersecunda und Prima.

A. **An einer Leiter:**

Im Hange an beiden Händen: 1. Springen vorwärts über eine Schnur. 2. Kreisfliegen rückwärts mit vorwärts gestreckten Beinen. 3. Kreisfliegen mit fortgesetzter Drehung. **Im Hange an einer Hand und dem gleichseitigen Knie:** 4. Kreisfliegen.

B. **An zwei Leitern:**

5. Im Stütze Springen vorwärts oder rückwärts.

XI. Schräge Leiter.

Sexta.

A. **Obere Seite:**

1. Steigen vorlings auf- und abwärts mit Nachgriff und Nachtritt gleichseitig mit a) Speichgriff an den Holmen, b) Ristgriff an den Sprossen, c) Griff an Holm und Sprosse. 2. Dieselben Übungen mit Übergriff und Übertritt. 3. Steigen mit Nachgriff und Nachtritt ungleichseitig.

B. **Untere Seite.**

4. Sprung in den Streckhang vorlings mit Speichgriff an den Holmen oder Ristgriff an den Sprossen. 5. In diesem Hange Handlüften, Knieheben, Beinspreizen oder -grätschen, einmaliges Armbeugen und -strecken. 6. Hangstand mit Griffwechsel, Arm- oder Kniebeugen und -strecken.

Quinta.

A. **Obere Seite.**

1. Steigen vorlings mit Übergriff und Übertritt ungleichseitig. 2. Steigen rücklings mit Griff an den Holmen und Nach- oder Übertritt. 3. Liegestütz vorlings; in demselben Handlüften, auch fortgesetzt als Stützeln an Ort.

B. **Untere Seite.**

4. Steigen vorlings mit Nachgriff und Nachtritt gleichseitig; (vgl. Sexta, 1). 5. Streckhang an beiden Armen im Wechsel mit Streckhang an einem Arm. 6. Aus dem Streckhang zweimaliges Armbeugen und -strecken. 7. Sprung in den Beugehang, dasselbe als Dauerhang, auch mit Beinübungen. 8. Hangstand im Wechsel mit Beugehang.

Quarta.

A. **Obere Seite.**

1. Steigen vorlings aufwärts, halbe Drehung und Steigen rücklings abwärts. 2. Steigen rücklings aufwärts, halbe Drehung und Steigen vorlings abwärts. 3. Steigen mit Griff nur einer Hand. 4. Herumsteigen von der obern zur untern Leiterseite. 5. Steigen mit Hüpfen beider geschlossenen Beine oder eines Beines. 6. Im Liegestütz vorlings Armbeugen und -strecken.

B. **Untere Seite.**

7. Aus der Hockstellung im Hangstande Kniestrecken. 8. Steigen vorlings mit Übergriff und Übertritt gleichseitig. 9. Aus dem Streckhang dreimaliges Armbeugen und -strecken.

10. Steigen bis zur Mitte, Hangeln abwärts mit Speichgriff an den Holmen oder Ristgriff an den Sprossen als Nachgriff.

Untertertia.

A. **Obere Seite.**

1. Steigen vorlings mit weitem Griff und weitem Tritt. 2. Im Liegehang vorlings Armbeugen und -strecken. 3. Im Liegehang mit gebeugten Armen Hangeln bis zur Mitte mit Nachgriff. 4. Im Liegestütz Stützeln bis zur Mitte mit Nachgriff.

B. **Untere Seite.**

5 Steigen mit Nachgriff und Nachtritt ungleichseitig. 6. Dieselbe Übung mit Übergriff und Übertritt. 7. Herumsteigen von der untern Leiterseite zur obern. 8. Hangeln aufwärts bis zur Mitte mit a) Speichgriff an den Holmen, b) Ristgriff an den Sprossen als Nachgriff, c) Griff an Holm und Sprosse.

Obertertia.

A. **Obere Seite.**

1. Schnellsteigen vorlings auf- und abwärts. 2. Schnellsteigen rücklings abwärts. 3. Im Liegehang Hangeln aufwärts und abwärts mit Nachgriff. 4. Im Liegestütz Stützeln aufwärts und abwärts mit Nachgriff.

B. **Untere Seite.**

5. Steigen mit weitem Griff und weitem Tritt. 6. Hangeln auf- und abwärts mit a) Speichgriff an den Holmen, b) Ristgriff an den Sprossen als Nachgriff, c) Griff an Holm und Sprosse. 7. Hangeln aufwärts mit Speichgriff und Seitschwingen. 8. Hangeln an den Sprossen mit Übergriff bis zur Mitte. 9. Hangzucken an den Holmen bis zur Mitte.

Untersecunda.

A. **Obere Seite.**

1. Freisteigen vorlings. 2. Im Liegehang Hangeln auf- und abwärts mit Übergriff. 3. Im Liegestütz Stützeln bis zur Mitte mit Übergriff. 4. Aus dem Liegestütz Herablassen mit gebeugten Armen zum Liegehang.

B. **Untere Seite.**

5. Hangeln an den Holmen oder an den Sprossen mit Rist- oder Kammgriff als Nachgriff und Beinübungen. 6. Hangeln an den Sprossen auf- und abwärts mit Übergriff. 7. Hangzucken an den Holmen auf- und abwärts. 8. Hangzucken an den Sprossen bis zur Mitte.

Obersecunda und Prima.

A. **Obere Seite.**

1. Im Liegehang Hangeln auf- und abwärts mit weitem Griff. 2. Im Liegestütz Stützeln auf- und abwärts mit Übergriff. Aus dem Liegestütz Herablassen mit gestreckten Armen zum Liegehang. 4. Aus dem Liegehang Aufstemmen zum Liegestütz.

B. **Untere Seite.**

5. Hangeln an den Sprossen mit Übergriff und Beinübungen oder mit weitem Griff. 6. Hangzucken an den Holmen mit Beinübungen. 7. Hangzucken an den Sprossen auf- und abwärts. 8. Fahne.

XII. Senkrechte Leiter oder Sprossenständer.

Sexta.

1—3. Die unter 1—3 an der schrägen Leiter aufgeführten Übungen derselben Klasse. 4. Im Streckhang vorlings Handlüften, einmaliges Armbeugen und -strecken.

Quinta.

1—4. Die unter 1. 5. 6. 7 aufgeführten Übungen an der schrägen Leiter.

Quarta.

1—4. Die unter 3. 5. 7. 9 aufgeführten Übungen an der schrägen Leiter. 5. Herumsteigen von einer Leiterseite zur andern. 6. Steigen aufwärts bis zur Mitte, im Seitstreckhang Hangeln abwärts mit Ristgriff als Nachgriff.

Untertertia.

1. Steigen vorlings mit weitem Griff und weitem Tritt. 2. Quersteigen mit Übergriff und Übertritt; auch von zweien an einer Leiter gleichzeitig. 3. Seithang rücklings mit Vorheben eines Beines. 4. Im Seitbeugehang Hangeln abwärts mit Ristgriff als Nachgriff.

Obertertia.

1. Schnellsteigen auf- und abwärts. 2. Quersteigen mit Übergriff und Übertritt ungleichseitig. 3. Seithang rücklings mit Heben beider geschlossenen Beine. 4. Im Seit- oder Querhang: Hangeln an den Sprossen bis zur Mitte mit Nachgriff.

Untersecunda.

1. Quersteigen mit weitem Griff und weitem Tritt. Im Seit- oder Querhang: 2. Hangeln an den Sprossen auf- und abwärts mit Nachgriff. 3. Hangeln an den Sprossen bis zur Mitte mit Übergriff. 4. Im Seithang: Hangzucken abwärts an den Sprossen.

Obersecunda und Prima.

Im Seithang: 1. Hangeln abwärts an den Holmen. 2. Hangzucken auf- und abwärts bis zur Mitte. 3. Im Seit- oder Querhang: Hangeln auf- und abwärts an den Sprossen mit Übergriff. 4. Im Querhang: Hangzucken an den Sprossen abwärts.

XIII. Wagerechte Leiter.

Sexta.

1. **Streckhang** mit a) Ristgriff an einer Sprosse oder einem Holm, b) Speichgriff an einem Holm oder einer Sprosse, c) Griff an Holm und Sprosse. Im Streckhang: 2. Beinübungen. 3. Handlüften, auch fortgesetzt. 4. Hangeln seitwärts an einem Holm mit Nachgriff. 5. Hangeln vorwärts oder rückwärts an den Holmen. 6. Einmaliges Armbeugen und -strecken.

Quinta.

1. **Streckhang** mit Kammgriff. 2. Wechsel von Rist- und Kammgriff an einer Sprosse oder einem Holm. 3. Im Querstreckhang Hangeln vorwärts oder rückwärts an einem Holm und den Sprossen oder an den Sprossen mit Nachgriff. 4. Im Seitstreckhang Hangeln seitwärts an den Sprossen mit Speichgriff oder an einem Holm mit Kammgriff (Nachgriff). 5. Zweimaliges Armbeugen und -strecken. 6. **Beugehang** mit den unter Sexta 1. angeführten Griffarten. 7. Im Beugehang Beinübungen oder Hangeln an Ort. 8. Aus dem Querbeugehang Übergehen zum Seitbeugehang und zurück.

Quarta.

1. **Im Streckhang**: Wechsel von Rist-, Kamm- und Speichgriff an 2 Holmen, 2 Sprossen, an Holm und Sprosse. Im Querstreckhang: 2. Hangeln an den Sprossen mit Übergriff. 3. Hangeln an den Holmen mit Seit- oder Vor- und Rückschwingen. 4. Im Seitstreckhang Hangeln an den Sprossen mit Beinübungen. 5. Dreimaliges Armbeugen und -strecken. 6. **Im Beugehang**: Griffwechsel an einem Holm oder einer Sprosse. 7. Aus dem Querbeugehang Übergehen zum Seitbeugehang und zurück mit Kammgriff. 8. Im Quer- oder Seitbeugehang Hangeln an Holm und Sprossen oder an den Sprossen mit Nachgriff.

Untertertia.

1. **Streckhang** mit Ellgriff. 2. Im Streckhang: Wechsel der vier Griffarten. 3. Im Querstreckhang: Hangeln an den Sprossen mit Vor- und Rückschwingen. 4. Im Streckhang: Hangeln an den äusseren Holmseiten zweier Leitern mit Ellgriff. 5. **Im Beugehang**: Wechsel von Rist-, Kamm- und Speichgriff. 6. Im Quer- oder Seitbeugehang Hangeln an Holm und Sprossen oder an den Sprossen mit Nachgriff und Beinübungen.

Obertertia.

1. Im **Seitstreckhang**: Hangeln an den Sprossen mit Ellgriff (Nachgriff). 2. Im Spannhang (eine Sprosse wird übergangen): Drehhangeln. 3. Im Streckhang an den Holmen: Vor- und Rückschwingen mit Hangzucken beim Vorschwunge. 4. Im **Beugehang**: Wechsel der vier Griffarten. 5. Im Querbeugehang: Hangeln an den Holmen mit Beinübungen. 6. In demselben Hang: Hangeln an den Sprossen mit Übergriff. 7. Hangzucken an Ort, seitwärts, vorwärts, rückwärts an den Holmen.

Untersecunda.

1. Aus dem **Seitstreckhang** durch Hangeln Übergehen zum Spannhang. 2. Im Spannhang (2 bis 3 Sprossen werden übergangen): Drehhangeln. 3. Im Querstreck- oder Quer**beuge-hang** Hangeln mit Ellgriff an den Holmen. 4. Im Querbeugehang Hangeln an den Sprossen mit Übergriff und Beinübungen. 5. Im Beugehang Hangzucken an Ort mit Griffwechsel. 6. Im Querbeugehang Hangzucken an den Sprossen mit Ristgriff oder an Holm und Sprossen. 7. Vor- und Rückschwingen an den Holmen mit Hangzucken beim Vorschwunge.

Obersecunda und Prima.

1. Aus dem Innenseitstand Felgaufzug an einem Holm. 2. Im Quer**beugehang** Hangeln an den Sprossen mit weitem Griff. 3. Im Seitbeugehang Hangeln an einem Holm mit Übergriff. 4. Im Seithang durch Hangzucken Übergehen zum Spannhang. 5. Hangzucken an den Sprossen mit Kamm- oder Speichgriff. 6. Hangzucken an den Sprossen mit Ristgriff und Beinübungen. 7. Im Querbeugehang an den Holmen Vor- und Rückschwingen mit Hangzucken bei jedem Vor- und Rückschwunge. 8. Aus dem Seitstreckhang an einem Holm Aufstemmen zum Seitstreckstütz.

XIV. Klettergerüst.

Sexta.

1. Hang mit Kletterschluss an einem Tau (Stange). 2. In diesem Hang Handlüften, Armbeugen, Knieheben. 3. Klettern an einem Tau (Stange) mit Nachgriff. 4. Streckhang an zwei Tauen; in demselben Handlüften, einmaliges Armbeugen und -strecken, Beinübungen. 5. Die unter 4. aufgeführten Übungen an einem Tau.

Quinta.

1. Im Hang mit Kletterschluss an einem Tau (Stange) Kletterschlusswechsel. 2. Klettern an einem Tau (Stange) mit Übergriff, auch mit Kletterschlusswechsel. 3. Hang an zwei Tauen (Stangen) mit Kletterschluss an einem Tau (Stange). 4. Klettern an zwei Tauen (Stangen) mit Kletterschluss an einem Tau (Stange) oder abwechselnd an dem einen und andern. 5. Im Streckhang an zwei Tauen zweimaliges Armbeugen und -strecken. 6. Beugehang an einem oder zwei Tauen, auch als Dauerhang. In diesem Handlüften, Beinübungen.

Quarta.

1. Wanderklettern an den Stangen in wagerechter Richtung seitwärts. 2. Überdrehen an zwei Tauen (Stangen) aus dem Stand in den Stand. 3. Im Streckhang an zwei Tauen dreimaliges Armbeugen und -strecken. 4. Klettern an der untern Seite einer schrägen Stange bis zur Mitte. 5. Hang mit Kletterschluss an zwei Stangen. 6. Klettern in diesem Hang mit gleichzeitigem Heben der Kniee und abwechselndem Weitergreifen der Hände.

Untertertia.

1. Wanderklettern an den Stangen schräg aufwärts und schräg abwärts. 2. Sturzhang mit Anlegen der äusseren Fusskanten an die Taue (Stangen) oder mit geschlossenen Beinen. 3. Nest an zwei Tauen (Stangen). 4. Überdrehen an zwei Tauen (Stangen) aus dem Stand in den Hangstand rücklings und zurück. 5. Klettern an der obern oder untern Seite einer schrägen Stange. 6. Klettern mit Kletterschluss an zwei Stangen a) mit gleichzeitigem Aufwärtsbewegen einer Hand und des gleichseitigen Knies, b) mit abwechselndem Heben der Kniee und gleichzeitigem Weitergreifen der Hände.

Obertertia.

1. Ausweichen beim Wanderklettern. 2. Überdrehen aus dem Stand in den Hang rücklings und zurück. 2. Hangeln an zwei Tauen (Stangen) auf- und abwärts. 3. Hangzucken an zwei Tauen bis zur Mitte. 4. Klettern an einer oder zwei Stangen mit Anlegen eines Beines, während das andere frei herabhängt. 5. Klettern an der oberen oder untern Seite zweier schrägen Stangen mit Kletterschluss an einer Stange. 6. Hangeln an zwei schrägen Stangen, auch mit Seitschwingen.

Untersecunda.

1. Überdrehen aus dem Hang vorlings in den Hang rücklings und zurück. 2. Hangeln an zwei Tauen (Stangen) auf- und abwärts. 3. Hangzucken an zwei Tauen (Stangen) bis zur Mitte. 4. Im Beugehang an zwei Tauen Armstrecken wechselseitig. 5. Hangeln im Beugehang an zwei schrägen Stangen auf- und abwärts. 6. Hangzucken an zwei schrägen Stangen auf- und abwärts. 7. Beugehang an einer und Beugestütz an der zweiten Stange, auch mit Beinübungen.

Obersecunda und Prima.

1. Hangeln an zwei Tauen (Stangen) auf- uud abwärts mit Beinübungen. 2. Hangeln an einem Tau (Stange) auf- und abwärts. 3. Hangzucken an zwei Tauen (Stangen) auf- und abwärts. 4. Hangzucken an einem Tau (Stange) bis zur Mitte. 5. Hangeln an zwei schrägen Stangen mit Ellgriff. 6. Hangzucken an zwei schrägen Stangen mit Beinübungen. 7. Fahne an einer Stange mit untergestütztem Ellenbogen.

XV. Reck.

Sexta.

A. **Hangübungen.**

Brusthöhe.

1. Hangstand vorlings mit Rist-, Kamm-, Zwiegriff. 2. Dieselbe Übung mit Handlüften, Griffwechsel, Armbeugen und -strecken.

Kopfhöhe.

Aus dem Seit- oder Querstand: 3. Vorschwingen der Beine aus der Schrittstellung bis zur Berührung der Stange. 4. Beugehang als Dauerhang. Aus dem Querstand: 5. Querliegehang an einem Knie, auch mit Griffwechsel. 6. Drehen aus dem Querliegehang in den Seitliegehang. Aus diesem 7. Wellaufschwung vorwärts beim dritten Schwunge. — Aus dem Seitstand: 8. Seitliegehang vorlings an den Händen und Fussristen mit hockenden Beinen.

Sprungreichhöhe.

9. Sprung in den Seit- oder Querstreckhang mit Rist- oder Speichgriff. 10. In diesen Hängen Handlüften, Griffwechsel, einmaliges Armbeugen und -strecken, Beinübungen, Hangeln seitwärts, vorwärts, rückwärts mit Nachgriff. 11. Im Seitstreckhang Vor- und Rückschwingen mit Ristgriff und gestreckten, geschlossenen Beinen.

B. **Stützübungen.**

Hüfthöhe.

12. Liegestütz vorlings. 13. In demselben Handlüften, Griffwechsel, Armbeugen und -strecken.

Brusthöhe.

14. Sprung in den Streckstütz, auch fortgesetzt und mit Seitgrätschen. 15. In diesem Stütz Handlüften, Griffwechsel, Seitspreizen eines Beines bis zur Berührung der Stange.

Quinta.

A. **Hangübungen.**

Schulterhöhe.

1. Felgaufschwung aus Schrittstellung. 2. Felgabschwung. 3. Unter-, Oberarmhang vorlings. 4. Wechsel in diesen Hängen.

Kopfhöhe.

6. Querliegehang mit Loslassen einer Hand oder beider Hände. 7. Wellaufschwung vorwärts aus dem Seitliegehang an einem Knie (zwischen den Händen) beim zweiten Schwunge. 8. Aus dem Seitstand Vorschwingen in den Seitliegehang an einem Knie aussen neben der Hand. 9. Aus diesem Hang Wellaufschwung vorwärts. 10. Im Beugehang Handlüften, Griffwechsel, Beinübungen.

Sprungreichhöhe.

11. Im Streckhang Griffwechsel mit einer Vierteldrehung. 12. Hangeln im Seit- und Querstreckhang mit Nachgriff. 13. Zweimaliges Armbeugen und -strecken.

B. **Stützübungen.**

Brusthöhe.

Im Streckstütz: 14. Stützeln seitwärts. 15. Überschwingen eines Beines zum Seitsitz aussen neben der Hand und zurück.

Quarta.

A. **Hangübungen.**

Kopfhöhe.

1. Im Seit- oder Querbeugehang Hangeln mit Nachgriff. Aus dem Seitliegehang an den Händen und Fussristen: 2. Durchhocken eines Beines und Wellaufschwung vorwärts oder rückwärts beim ersten Schwunge. 3. Durchhocken zum Kniehange; aus diesem entweder abermaliges Durchhocken zum Streckhange oder Drehen rückwärts um die Breitenachse zum Stand.

4. Wellumschwung rückwärts. 5. Schwingen im Unterarmhang vorlings. 6. Felgaufschwung aus der Grundstellung. 7. Felgabschwung mit Aufknieen eines Beines.

Sprungreichhöhe.

8. Dreimaliges Armbeugen und -strecken. 9. Hangeln im Seit- oder Querstreckhang mit Beinübungen. 10. Streckhang an einer Hand. 11. Im Streckhang Vor- und Rückschwingen mit Beingrätschen am Ende des Vor- und Rückschwunges.

B. **Stützübungen.**

Schulterhöhe.

Aus dem Streckstütz: 12. Durch Vierteldrehung Quersitz auf einem Schenkel. 13. Überheben eines Beines zum Seitsitz aussen neben der Hand und zurück. 14. Überschwingen oder Überheben eines Beines mit Vierteldrehung zum Reitsitz. 15. Abschnellen rückwärts in den Stand. 16. Aus dem Seitsitz auf einem Schenkel zwischen den Händen Wechsel von Sitz und Stütz mit Fortbewegung seitwärts.

Untertertia.

A. **Hangübungen.**

Reichhöhe.

1. Aus dem Seitliegehang mit hockenden Beinen a) Aufwärtsstrecken der Beine, b) Beugen der Arme. 2. Aus dem Seitstand Unterschwung über eine Schnur. 3 Unter- oder Oberarmhang rücklings; Schwingen in demselben. 4. Hangeln im Seit- oder Querbeugehang mit Nachgriff und Beinübungen. 5. Wellaufschwung vorwärts oder rückwärts. 6. Wellumschwung vorwärts. 7. Felgaufschwung; Felgabschwung mit Seitgrätschen oder Aufknieen beider Beine. 8. Felgumschwung. 9. Drehen um die Breitenachse mit Durchhocken zum Hange rücklings und zurück.

Sprungreichhöhe.

10. Aus dem Streckhang durch Hangeln Übergehen zum Spannhang. 11. Hangzucken im Seit- oder Querstreckhang.

B. **Stützübungen.**

Kopfhöhe.

12. Aus dem Streckstütz Überschwingen zunächst eines, dann des andern Beines mit gleichzeitigem Handlüften zum Seitsitz auf beiden Schenkeln. 13. Aus dem Quersitz auf einem Schenkel durch Vierteldrehung Übergehen zum Seitsitz auf beiden Schenkeln.

Obertertia.

A. **Hangübungen.**

Reichhöhe.

1. Hangeln im Querbeugehang mit Übergriff. 2. Felgaufzug. 3. Felgabzug. 4. Umschwung vorwärts im Armhang rücklings (Speiche rücklings vorwärts.) 5. Unterschwung mit Anlauf. 6. Mühle seitwärts.

Sprungreichhöhe.

7. Wellaufschwung aus dem Hang. 8 Felgaufschwung aus dem Hang. 9. Hangzucken im Seit- oder Querstreckhang mit Beinübungen. 10. Aus dem Streckhang durch Hangzucken Übergehen zum Spannhang. 11. Hangeln im Streckhang mit halber Drehung (Drehhangeln).

B. **Stützübungen.**

Reichhöhe.

12. Quersitzwechsel durch Drehung mit grifffreien Händen. 13 Aufstemmen aus dem Hang zum Beugestütz eines, beider Arme. 14. Beugestütz vorlings abwechselnd des einen und andern Armes.

Sprungreichhöhe.

15. Aus dem Streckstütz langsames Herablassen in den Streckhang.

Untersecunda.

A. **Hangübungen.**

Reichhöhe.

1. Hangeln im Querbeugehang mit Übergriff und Beinübungen. 2. Hangeln im Seitbeugehang mit Übergriff. 3. Hangzucken im Seit- oder Querbeugehang. 4. Felgaufzug rücklings vorwärts (Kreuzaufzug). 5. Mühle vorwärts oder rückwärts. 6. Beugehang an einem Arm mit Erfassen des Handgelenks.

Sprungreichhöhe.

7. Wellaufschwung aus dem Schwingen im Streckhang, das Knie aussen neben der Hand. 8. Felgaufzug aus dem Hang. 9. Unterschwung aus dem Beugehang nach einmaligem Vor- und Rückschwingen, auch mit Anlauf. 10. Überdrehen zum Hang rücklings, Loslassen einer Hand und ganze Drehung um die Längenachse zum Hang vorlings. 11. Im Streckhang Vor- und Rückschwingen mit Handlüften, Hangeln oder Hangzucken seitwärts. 12. Felgaufschwung aus dem Schwingen im Streckhang.

B. **Stützübungen.**

Hüfthöhe.

13. Flanke, Wende, Kehre aus dem Seitstand. 14. Kehre als Fechtsprung.

Reichhöhe.

15. Quersitzwechsel durch Überschwingen der geschlossenen Beine. 16. Aus dem Hang Aufstemmen zum Streckstütz. 17. Im Beugestütz rücklings abwechselnd Seitstrecken der Arme.

Obersecunda und Prima.

A. **Hangübungen.**

Sprungreichhöhe.

1. Hangeln im Seitbeugehang mit Übergriff und Beinübungen. 2. Hangzucken im Seit- oder Querbeugehang mit Beinübungen. 3. Beugehang an einem Arm. 4. Unterschwung aus dem Streckhang. 5. Mühlaufschwung. 6. Felgumschwung mittels Schwingens im Streckhange. 7.Felgüberschwung. 8. Überdrehen mit Durchhocken zur Hangwage. 9. Kippe aus dem Hang oder Stütz. 10. Freie Felge.

B. **Stützübungen.**

Hüfthöhe.

11. Hocke, Wolfsprung, Grätsche, Überschlag aus Stand.

Brusthöhe.

12. Flanke, Wende, Kehre aus Stütz.

Reichhöhe.

13. Seitsitz auf beiden Schenkeln im Wechsel mit Beugestütz rücklings. 14. Felgumschwung vorwärts im Beugestütz rücklings. 15. Stützwage. 16. Beugestütz vorlings im Wechsel mit Beugestütz rücklings, fortgesetzt (Löwengang).

XVI. Schaukelringe.

Untertertia.

A. **Ohne Schaukelschwung.**

1. Hangstand vorlings im Wechsel mit Hangstand rücklings. 2. Kreisen im Hangstand. 3. Liegehang an einem Knie. **Aus dem Stand:** Überdrehen rückwärts zum Sturzhang zum Nest, zum Stand. 5. Überdrehen vorwärts zum Stand. 6. Im Streckhang Kreisschwingen. 7. Im Beugehang: Beingrätschen, Knie-, Beinheben.

B **Mit Schaukelschwung.**

8. Vorwärts- oder Rückwärtslaufen im Wechsel mit Schaukeln im Streckhang rückwärts oder vorwärts. 9. Schaukeln im Streckhang, auch mit Beingrätschen am Ende jedes Schwunges.

Obertertia.

A. **Ohne Schaukelschwung.**

1. Liegehangwechsel. 2. Überdrehen rückwärts aus dem Stand oder Beugehang zum Hang rücklings und zurück. 3. Im Beugehang abwechselnd Seitwärts- oder Vorwärtsstrecken der Arme. 4. Aus dem Beugehang Übergehen zum Unter- oder Oberarmhang. 5. Im Beuge-, Unter-, Oberarmhang Kreis- oder Vor- und Rückschwingen, letzteres auch mit Beingrätschen. 6. Unterarmhang vorlings im Wechsel mit Unterarmhang rücklings.

B. **Mit Schaukelschwung.**

7. Schaukeln im Streckhang im Wechsel mit Schaukeln im Beugehang. 8. Schaukeln im Beuge- oder Unterarmhang, auch mit Beinübungen.

Untersecunda.

A. **Ohne Schaukelschwung.**

1. Überdrehen rückwärts aus dem Streckhang zum Hang rücklings und zurück. 2. Im Beugehang abwechselnd Aufwärtsstrecken der Arme. 3. Aus dem Stand Sprung in den Beuge- oder Streckstütz; im Stütz Beinübungen, Armbeugen und -strecken. 4. Aus dem Beugehang Aufstemmen wechselarmig zum Beugestütz.

B. **Mit Schaukelschwung.**

5. Schaukeln im Streckhang mit einer halben Drehung um die Längenachse. 6. Schaukeln mit Überheben eines Beines zum Liegehang. 7. Schaukeln mit Liegehangwechsel. 8. Schaukelsprung mit Anlauf oder aus dem Beugehang als Weitsprung.

Obersecunda und Prima.

A. **Ohne Schaukelschwung.**

1. Hangeln an den Schaukelseilen zum Stand in den Ringen; in diesem Stand: Beingrätschen, Beinkreuzen, Seitwärtsstrecken eines, beider Arme. **Aus dem Streckhang vorlings:** 2. Überdrehen rückwärts zum Streckhang vorlings (mit Drehen in den Schultern). 3. Überdrehen rückwärts zur Hangwage. 4. Aufstemmen zum Beuge- oder Streckstütz; aus dem Stütz Überschlag vorwärts zum Streckhang. 5. Aufkippen zum Stütz.

B. **Mit Schaukelschwung.**

6. Schaukelsprung aus dem Beugehang als Hochsprung. 7. Schaukeln im Beuge- oder Streckstütz, auch mit Beinübungen 8. Schaukeln, Überdrehen rückwärts zum Schwebehang am Ende des Rückschwunges und Zurückdrehen vorwärts zum Streckhang vorlings am Ende des Vorschwunges. 9. Schaukeln, Überdrehen rückwärts zum Schwebehang am Ende des Vorschwunges und Weiterdrehen rückwärts zum Streckhang vorlings am Ende des Rückschwunges.

XVII. Barren.

Sexta.

A. **Hangübungen.**

1. Aus dem Quer- oder Seitstand Hangstand vorlings; in demselben Armbeugen und -strecken, Handlüften. 2 Querliegehang vorlings a) die Kniee an beiden Holmen, b) die Kniee an einem Holm, c) ein Knie an einem Holm. 3. Seitliegehang, die Hände an einem Holm, ein oder beide Kniee an dem andern. 4. Die Übungen 2. und 3. auch mit Armbeugen und -strecken, Handlüften, Griffwechsel.

B. **Stützübungen.**

5. Quer- oder Seitliegestütz (Füsse auf dem Boden), auch mit Arm- oder Beinübungen. 6. Sprung in den Seitstreckstütz, fortgesetzt. 7. Sprung in den Querstreckstütz am Ende des Barrens, fortgesetzt. 8. Im Querstreckstütz Beinübungen (ausser Beinheben). 9. Vor- und Rückschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine. 10. Dieselbe Übung zum Grätschsitz vor den Händen.

Quinta.

A. **Hangübungen.**

Aus dem Innenquerstand: Querliegehang rücklings (Schwimmhang). 2. Sturzhang. 3. Überdrehen rückwärts zum Stand. 4 Seitliegehang rücklings.

B. **Stützübungen.**

5. Im Querstreckstütz Handlüften, Rumpfdrehen. 6. Aus dem Querstreckstütz Querliegestütz vorlings; in demselben Armbeugen und -strecken, Handlüften. **Schwingen im Streckstütz:** 7. zum Reitsitz vor der Hand, 8. zum Aussenquersitz vor der Hand, 9. zum Innenquersitz hinter der Hand. 10. Wechsel von Grätschsitz, Reitsitz und den unter 8. und 9. angeführten Quersitzarten mit Zwischenschwung.

Quarta.

A. **Hangübungen.**

1. Aus dem Innenseitsitz durch Rückneigen Kniehang. 2. Aus dem Innenquerstand Überdrehen rückwärts in den Hang rücklings und zurück.

B. **Stützübungen.**

Im Querliegestütz vorlings: 3. Armbeugen und -strecken; Heben eines Armes oder eines Beines. 4. Stützeln vorwärts und rückwärts. 5. Querliegestütz rücklings. 6. Wechsel von Querliegestütz vorlings und rücklings. 7. Aus dem Innenquerstand Sprung in den Querstreckstütz; ab mit einer Vierteldrehung. **Im Querstreckstütz:** 8. Stützeln vorwärts, rückwärts. 9 Vorheben eines Beines bis zur Holmhöhe. **Schwingen im Streckstütz:** 10. Zum Grätschsitz hinter den Händen. 11. Zum Reitsitz hinter der Hand. 11. Zum Aussenquersitz hinter oder Innenquersitz vor der Hand. 13. Wechsel von Grätsch-, Reit-, Quersitz, besonders als Halbmond oder Schlange, mit Zwischenschwung. 14. Wende oder Kehre beim dritten Rück-, Vorschwunge.

Untertertia.

A. **Hangübungen.**

Aus dem Innenquerstand: 1. Überdrehen vorwärts in den Stand oder in den Hang und zurück. 2. Liegehang vorlings, aus diesem Aufstemmen zum Grätschsitz.

B. **Stützübungen.**

Im Querliegestütz vorlings: 3. Heben des linken Beines und rechten Armes oder des rechten Beines und linken Armes. 4. Stützhüpfen vorwärts, rückwärts. 5. Im Querliegestütz rücklings Stützeln. 7. Sitzwechsel ohne Zwischenschwung. 8. Schere mit Streckstütz. 9. Schulterstand aus dem Grätschsitz. 10. Wechsel von Innenseit- und Querstütz. **Im Querstreckstütz:** 11. Stützhüpfen. 12. Vorheben eines Beines über den Holm und Seitspreizen. 13. Zweimaliges Armbeugen und -strecken. 14. Aus dem Streckstütz Übergehen zum Unterarmstütz und Aufkippen wechselarmig. 15. Wende, Kehre beim zweiten Rück-, Vorschwunge. **Sprünge am Ende des Barrens:** 16. Aus dem Stand Sprung in den Stütz rücklings mit halber Drehung. 17. Sprung in den Reitsitz vor der Hand mit Spreizen eines Beines. 18. Aus dem Stütz Ausspreizen zum Stand rücklings.

Obertertia.

A. **Hangübungen.**

Aus dem Innenquerstand: 1. Rolle rückwärts bei vorlings aufgelegten Oberarmen zum Grätschsitz oder Stand. 2. Rolle vorwärts bei rücklings aufgelegten Oberarmen zum Grätschsitz oder Stand.

B. **Stützübungen.**

3. Schulterstand aus dem Schwingen im Streckstütz. 4. Aus dem Streckstütz Übergehen zum Unterarmstütz und Aufkippen gleicharmig. 5. Unterarmstützschwingen. 6. Dieselbe Übung

zum Querliegestütz vorlings oder rücklings. 7. Aus dem Querliegestütz vorlings Übergehen zum Querliegehang rücklings und Aufstemmen wechselarmig. — **Aus dem Innenseitstand:** 8. Sprung in den Stütz mit Seitspreizen eines Beines zum Seitsitz auf einem Schenkel auf dem vorderen Holm. 9. Flanke über den vorderen Holm. — 10. Schwingen im Streckstütz beim Rück-, im Beugestütz beim Vorschwunge. 11. Sitzwechsel mit Zwischenschwung im Beugestütz. — **Sprünge am Ende des Barrens:** 12. Aus dem Stand Einspringen zum Stütz. 13. Aus dem Stütz Ausgrätschen vorwärts. 14. Mit Anlauf Kehre über einen Holm. 15. Aus dem Hockstand oder Grätschsitz Überschlag mit gebeugten Armen.

Untersecunda.

A. **Hangübungen.**

1. Rolle rückwärts aus dem Oberarmhang zum Oberarmhang.

B. **Stützübungen.**

Aus dem Innenseitstand: 2. Sprung in den Seitsitz auf einem Schenkel auf dem hintern Holm mit Seitspreizen. 3. Sprung in den Seitliegestütz mit Seitschwingen beider geschlossenen Beine über den hinteren Holm. 4. Flanke über den hinteren Holm. — 5. Im Querstreckstütz Vorheben beider Beine bis zur Holmhöhe. 6. Schwingen im Beugestütz beim Rück-, im Streckstütz beim Vorschwunge. 7. Vor- und Rückschwingen im Beugestütz. 8. Schere mit Beugestütz während des Schwunges. 9. Sitzwechsel ohne Zwischenschwung mit Beugestütz während des Schwunges. 10. Aus dem Aussenquersitz Stützwage. — **Aus dem Aussenseitstand mit Anlauf:** 11. Schwingen in den Reitsitz auf dem vorderen Holm. 12. Schwingen in den Querliegestütz auf beiden Holmen. — **Sprünge am Ende des Barrens:** 13. Aus Stütz Ausgrätschen rückwärts. 14. Überschlag mit gebeugten Armen. 15. Mit Anlauf Flanke über einen Holm.

Obersecunda und Prima.

A. **Hangübungen.**

1. Rolle rückwärts aus dem Oberarmhang zum Stütz. 2. Aus dem Innenquerstand Überdrehen zur Hangwage rücklings.

B. **Stützübungen.**

3. Rolle vorwärts aus dem Stütz zum Grätschsitz, auch fortgesetzt. 4. Im Querstreckstütz Vorheben beider Beine über die Holme hinaus und Seitgrätschen. 5. Aus dem Streckhang Aufstemmen zum Streckstütz. 6. Stützhüpfen vorwärts oder rückwärts mit Schwingen im Beugestütz. 7. Beugestützhüpfen vorwärts. 8. Wende, Kehre aus Beugestütz. 9. Dieselben Übungen aus Unterarmstütz. 10. Schulterstand aus dem Schwingen im Beugestütz. 11. Stützeln vorwärts im Wechsel von Streck- und Beugestütz (Löwengang). 12. Kippe aus dem Oberarmhang oder aus Streckstütz durch Zurückfallen auf die Oberarme. — **Aus dem Aussenseitstand mit Anlauf oder aus dem Aussenseitstütz:** 13. Wende über den vordern und Kehre über den hintern Holm. 14. Wende über beide Holme. — **Sprünge am Ende des Barrens:** 15. Aus Stand Eingrätschen vorwärts zum Stütz. 16. Mit Anlauf Wende über einen Holm. 17. Aus Streckstütz Überschlag mit möglichst gestreckten Armen.

XVIII. Ger.*

Untersecunda.

1. Griff, Zielen, Ausholen und Wurf in vier Zeiten. 2. Zielwurf.

Obersecunda und Prima.

1. Zielwurf mit Angang oder Anlauf. 2. Bogenwurf als Weitwurf.

Methodische Bemerkungen.**

Erfordernisse und Vorbereitung des Turnlehrers.

Wenn Dr Euler** mit der Behauptung recht hat, dass der „Turnunterricht ohne Zweifel der schwerste und schwierigste Unterricht“ ist und dass kein Unterrichtsgegenstand „so mit der Persönlichkeit des Lehrers verwachsen“ ist wie das Turnen, so ergiebt sich schon daraus die Verkehrtheit der hie und da noch auftauchenden Annahme, dass der Unteroffizier der beste Turnlehrer sei. Dieser muss vielmehr bei aller Energie und Bestimmtheit in seinem ganzen Auftreten den Jugendfreund deutlich erkennen lassen. Er muss von Begeisterung für die Turnsache beseelt sein und dieselbe auch seinen Schülern einzuflössen verstehen. Er muss mit der nötigen Turnfähigkeit hinreichende anatomische und physiologische Kenntnisse und eine gründliche methodische Bildung verbinden.

Letztere Forderung stellen auch die amtlichen Lehrpläne, wenn sie verlangen, dass der Turnunterricht „nach sorgsam erwägender Vorbereitung des Lehrers für jede einzelne Stunde“ erteilt wird. Und zwar soll diese Vorbereitung derart sein, dass in dem Übungsstoff eine „stufenmässige Folge“ hervortritt. Der Lehrer hat also vor der Stunde die durchzunehmenden Übungen nach ihrer innern Zusammengehörigkeit zu ordnen, so dass in ihnen ein turnerisches Thema sich verfolgen lässt, und dabei zugleich den Grundsatz des Aufsteigens vom Leichteren zum Schwereren zur Geltung zu bringen.

---

* Eine vortreffliche Beschreibung des Gerwurfes giebt: Jaeger: „Neue Turnschule“ S. 153 ff. und nach seinem Vorgange Schnell: „Die volkstümlichen Übungen des deutschen Turnens“ S. 57 ff.

** Dazu sind benutzt: Spiess' „Turnbuch 1847.“ „Monatsschrift für das Turnwesen“ herausg. von Euler und Eckler (Berlin, Gaertner) Jahrg. I—XV. „Encyklopädisches Handbuch des gesamten Turnwesens“ von Euler (Wien und Leipzig, Pichlers Ww.) 3 Bde. Wickenhagen: „Turnen etc. in höheren Schulen“ in Baumeisters „Handbuch der Erziehungs- und Unterrichtslehre“ (München, Beck). Dr. Machnig: „Bemerkungen zum Turnunterricht“ Progr. des Gymn. Neisse 1897. Weitere Litteraturangaben s. bei den einzelnen Abschnitten.

Die Übungen müssen aber auch so gewählt sein, dass sie einen „angemessenen Wechsel“ zeigen, um dem jugendlichen Verlangen nach Mannigfaltigkeit Rechnung zu tragen und zugleich eine Überanstrengung einzelner Muskelgruppen zu vermeiden. In Übereinstimmung damit verlangt Spiess*, dass die „verschiedenen Äusserungen turnerischer Thätigkeit möglichst . . . gleichmässig auf alle Glieder verteilt“ werden. Demgemäss wird der Turnlehrer dafür sorgen, dass etwa am Reck Hang- und Stützübungen, an der schrägen Leiter Hang- und Steigeübungen mit einander abwechseln, und bei stattfindendem Gerätwechsel auf ein Arm- stets ein Beingerät folgen lassen.

Gemein- und Riegenturnen.

Um ein „regelmässiges Fortschreiten aller Schüler“ zu sichern, „die ganze Abteilung . . . möglichst zu gleicher leiblicher Ausbildung zu bringen“**, ist es durchaus notwendig, dass das Turnen „in Form von Gemeinübungen betrieben wird.“ Diese Form soll also auch der Turnlehrer wenigstens für die Unter- und Mittelstufe wählen. Allerdings wird er dabei vielfach auf grosse Schwierigkeiten stossen. Zählt z. B. eine Abteilung 60, 70 oder mehr Schüler, so ist vom Gemeinturnen nur wenig Erfolg zu erwarten. Die Schüler kommen zu selten heran und werden zu leicht zu Unaufmerksamkeit und Unfug verführt. Handhabt aber der Lehrer eine eiserne Disciplin, so wird jede Regung der Freude in der Jugend ertötet, und die Turnstätte wird alles andere, nur nicht ein „Tummelplatz jugendlichen Frohlebens.“ Hier würde also das Gemeinturnen zunächst noch durch das Riegenturnen zu ersetzen sein. Doch ist letzteres in der Mittel- und Unterstufe immer nur als Notbehelf anzusehen und muss, wenn die Schülerzahl 50 nicht übersteigt und die Geräte vierfach vertreten sind, unbedingt dem Gemeinturnen weichen.

Das Gemeinturnen ist „unter unmittelbarer Leitung des Lehrers zu betreiben.“ Dieser stellt vor Beginn der Gerätübungen, auf welche, die Turnstunde wegen der notwendigen Zwischenpausen zu 50 Minuten gerechnet, in der Unterstufe 20, in der Mittelstufe 25, in der Oberstufe 30 Minuten zu verwenden wären, die Turnabteilung so auf, dass er sie und die Geräte zugleich übersehen kann, am besten in halbkreisförmiger Stirnreihe, und teilt sie entsprechend der Zahl der Geräte in Gruppen. Massgebend für die Aufstellung ist die Grösse. Aus jeder Gruppe bestimmt er, mit einem Flügel beginnend und von Stunde zu Stunde weitergehend, die Schüler zur Aufstellung und Wegschaffung der Geräte. Nachdem er die letzteren auf ihre Sicherheit untersucht hat, benennt er die einzelnen Übungen und turnt sie entweder selbst vor oder giebt durch einen kurzen, bestimmten Befehl, wie „lauft, springt, auf, ab“, an dessen Stelle auch Zählen oder Handklappen treten kann, den Vorturnern oder gewandtesten Schülern das Zeichen zum Beginn bezw. zur Beendigung derselben. Während oder unmittelbar nach jeder Übung bezeichnet der Lehrer, doch mehr ermunternd als entmutigend, die Fehler oder spendet Lob. Längere theoretische Erörterungen müssen dabei unterbleiben. Die an der Übung nicht be-

---

* a. a. O. S. 14

** Spiess a. a. O. S. 4.

*** Das von Spiess geforderte Klassenturnen, bei dem die Zahl der Turnabteilungen sich mit der Zahl der getrennt zu unterrichtenden Klassen deckt, findet sich in Ost- und Westpreussen, wie eine Durchsicht der 1897 er Programme von 37 höheren Lehranstalten dieser Provinzen ergeben hat, wahrscheinlich noch an keiner Anstalt.

teiligten Schüler haben das benutzte Gerät stets im Auge zu behalten, dagegen sind ihnen massvolle Äusserungen der Munterkeit zu gestatten. auch braucht nicht jedes Wort gleich streng gerügt zu werden.

Für die Ausführung der Übungen gelten besonders folgende Grundsätze: jede überflüssige wie jede willkürliche Bewegung hat zu unterbleiben. Die Übung muss vorschriftsmässig ausgeführt werden und den Gesetzen der Schönheit möglichst entsprechen. Vor und nach ihrer Ausführung nimmt der Übende eine normale, ruhige Haltung an. Jede schulmässige Übung wird, soweit angängig, links und rechts ausgeführt. Bei allen Sprüngen muss auf einen sichern und weichen Niedersprung mit aufrechter Haltung des Oberkörpers geachtet werden. Wird eine Übung von der grössern Hälfte nicht zur Zufriedenheit ausgeführt, so ist sie zu wiederholen. Doch kann man gerade beim Turnen mit den Wiederholungen, so erwünscht sie auch zur Befestigung des Übungsstoffes sind, nicht vorsichtig genug sein. Man wird gut thun, um Abspannung und Langeweile zu verhindern, dieselbe Übung nicht öfter als ein- bis zweimal zu wiederholen. Will man in einer höheren Klasse eine Wiederholung von Übungen einer niedrigeren vornehmen, so müssen dem Standpunkt der erstern entsprechend gewisse Erschwerungen eintreten, wie: Höherstellen der Geräte, Fortlassen der Pauschen und des Springbrettes, Ersatz der Übungen aus dem Stand durch solche aus dem Hang oder Stütz.

In den oberen Klassen erklären die amtlichen Lehrpläne das Riegenturnen für „zulässig, sobald die Möglichkeit vorhanden ist, in besonderem Unterrichte tüchtige Vorturner heranzubilden.“ Gegenwärtig gilt das Riegenturnen auf der Oberstufe wohl in der Mehrzahl der Anstalten als Regel, und das ist bei der Ungleichheit der turnerischen Ausbildung, wie sie von UII an hervorzutreten pflegt, kein Unglück. Auch lässt sich dem Riegenturnen selbst ein gewisser Wert* nicht absprechen. Hat das Gemeinturnen vor ihm voraus, dass es höhere Durchschnittsleistungen und eine gleichmässigere Ausbildung, auch vielleicht eine geringere Zahl von Unglücksfällen aufweist, so spricht für das Riegenturnen die grössere Turnfreudigkeit, der gesteigerte Wetteifer und die Erziehung der Vorturner zur Energie und Selbständigkeit.

Bei dieser Art des Turnbetriebes teilt der Lehrer die Schüler, wenn ihre Leistungen nicht weit auseinandergehen, unter Berücksichtigung der Klassenzugehörigkeit nach der Grösse, sonst nach der Turnfähigkeit in Riegen von 10 bis 12. Vor dem Beginn der Gerätübungen giebt er den Vorturnern die Geräte und den durchzunehmenden Übungsstoff an. Auf seinen Befehl führen die Vorturner ihre Riegen im Schritt oder Laufschritt an das Gerät und stellen sie in zwei parallelen Stirnreihen zu beiden Seiten deselben oder der Anlaufbahn oder auch im Halbkreise auf. Jedem Vorturner ist ein „Anmann“ beizugeben, der die Übung nach dem Vorturner zuerst ausführt und für das Hilfegeben von besonderer Wichtigkeit ist. Während des Turnens darf sich der Lehrer nicht ausschliesslich oder vorzugsweise mit einer Riege beschäftigen, sondern muss stets das Ganze im Auge behalten. Die Anforderungen an die Leistungen der Schüler werden hier etwas niedriger sein müssen als beim Gemeinturnen. Das Zeichen zum Gerätwechsel wird mit der Glocke oder Signalpfeife gegeben. Nach Wegschaffung der Geräte durch die von den Vorturnern bestimmten Schüler tritt die Turnabteilung noch einmal in Riegen oder geschlossen an und verlässt auf „Wegtreten“ die Turnstätte.

* Wickenhagen a. a. O S. 44 45.
Baranek „Erfahrungen beim Schulturnen.“ Progr. des Gymn. Gleiwitz 1897.

Die Vorturner.

Die notwendige Voraussetzung erspriesslichen Riegenturnens ist die Ausbildung von Vorturnern in besondern Stunden seitens des Lehrers. Wenn nun auch die neuen Lehrpläne eine solche Stunde nicht ausdrücklich vorsehen, so muss doch unter den gegenwärtigen Verhältnissen die Zeit dazu unbedingt gewonnen werden. Das Vorturnen von der freiwilligen Teilnahme der Schüler abhängig zu machen, führt zu keinem Ziele. Vielmehr ist von den drei pflichtmässigen Turnstunden der Oberstufe wenigstens eine halbe Stunde wöchentlich zur Ausbildung der Vorturner zu verwenden. Der dadurch entstandene Zeitverlust kommt der Turnabteilung auf der andern Seite wieder zu gute.

In der Vorturnerstunde wird der Lehrer nicht nur die einzelnen Übungen selbst, sondern auch deren Entwickelung zur klaren Anschauung bringen und das Verständnis des Übungszweckes* den Vorturnern vermitteln. Er wird sie ferner befähigen, die schulmässigen Übungen vorbildlich auszuführen, die wichtigeren technischen Ausdrücke kennen zu lernen, eine Riege zu führen und vor allem richtige Hilfe zu geben.

Das Hilfegeben.**

Eine gute Hilfsstellung ist zur Erzielung eines sichern Fortschrittes so nötig, dass der Verfasser abweichend von dem üblichen Verfahren, nach dem die Hilfe von den Schülern derselben Klasse gegeben wird, überall, wo die Lage der Turnstunden es gestattet, zur Verwendung ausgebildeter Vorturner rät. Nur diese vermögen der Schwung- oder Flugkraft der Turnenden zu widerstehen. Auch sind sie eher im stande, die Übungen fehlerlos auszuführen, als Schüler, denen diese bisher noch unbekannt gewesen sind.

Die Hilfe wird sich in vielen Fällen auf eine blosse Hilfsbereitschaft beschränken und verfolgt dann allein den Zweck, dem Übenden das Gefühl der Sicherheit zu geben. Zu einer Hilfereichung wird sie bei unsicheren Schülern z. B. auf den Schwebestangen. Nur wo es durchaus nötig ist, findet eine eigentliche Unterstützung, ein Hilfegeben statt. Dieses darf weder unzureichend sein, weil der Turnende dann um so ängstlicher wird, noch zu weitgehend, weil dadurch die Trägheit begünstigt wird. Der Hilfegebende steht stets in Grätsch- oder Ausfallstellung und benutzt möglichst beide Hände, indem diese hauptsächlich Arme oder Beine des Übenden oberhalb der Gelenke (nicht auf denselben) mit sicherm, aber nicht heftigem Griffe erfassen. Er darf dem zu Unterstützenden nicht zu nahe stehen, um ihn in seinen Bewegungen nicht zu behindern, aber auch nicht zu weit von ihm entfernt, weil die Hilfe sonst meist zu spät kommt. An den Springgeräten bedarf es bisweilen doppelter, ja dreifacher Hilfe. Ist hierbei ein Zurückfallen möglich, so muss ein Hilfegebender in der Nähe des Springbrettes stehen.

Die Turnkür.

Für die Oberstufe schreiben die neuen Lehrpläne eine „planmässige Pflege der Turnkür" vor. Das Kürturnen, ein „Turnen nach freier Wahl der Genossen, Übungen und Geräte," wie

* Spiess a. a. O. 10 f. geht zu weit, wenn er letzteres schon für die jüngeren Schüler fordert.

** Vgl. J. C. Lion a. a. O. S. 13 ff. v. Dresky: „Praktische Anleitung zu richtigen Hilfsstellungen" (Berlin, Mittler). Schützler: „Das Hilfegeben" (Leipzig, Strauch). Dr. Berger: „Die Hilfestellung beim Gerätturnen" Programm des Wilhelms-Gymn. Magdeburg 1897.

es Th. Bach erklärt,* trägt unstreitig zur Erhöhung der Turnlust und der turnerischen Leistungen bei und wird deshalb allgemein empfohlen. Doch gehen die Ansichten darüber, ob es regelmässig oder nur gelegentlich, ob es nur in den oberen Klassen oder in allen zu pflegen sei, auseinander. Die Lehrpläne wünschen, dass die Turnkür auf der Oberstufe planmässig, also wohl regelmässig wiederkehrend gepflegt werde. Das schliesst nicht aus, dass **gelegentlich** auch in den mittleren und unteren Klassen, wenn nicht ein eigentliches Kürturnen, so doch ein jenes ersetzendes Wettturnen stattfindet. Dazu eignen sich für die unteren Klassen besonders Weitspringen und Klettern, für die mittleren Hochspringen und Bock. Auch in den oberen Klassen sind solche Wettübungen zur Weckung des Ehrgefühls und Wetteifers sehr geeignet. Für das eigentliche Kürturnen, zu dem sich besonders Reck, Barren und Pferd eignen, unter denen abzuwechseln ist, dürfte es genügen, wenn es alle 14 Tage wiederkehrt und eine Viertel- bis eine halbe Stunde lang betrieben wird. Zur Verhütung von Unglücksfällen ist es durchaus nötig dass der Schüler seine Übung zuvor dem Lehrer angiebt.

Das angewandte Turnen.**

Durch die Bestimmung, dass „Übungen im angewandten Turnen . . . auf allen Stufen vorzunehmen" sind, haben die neuen Lehrpläne einen bedeutsamen Schritt zur Überbrückung der Gegensätze gethan, die seit Spiess zwischen dem Kunst- und Naturturnen bestanden, und zugleich zu erkennen gegeben, dass nicht nur die Ordnungs-, sondern auch die Gerätübungen als Vorschule für den Heeresdienst gelten sollen. — Unter angewandtem Turnen versteht man die Anwendung der an den künstlichen Geräten gewonnenen turnerischen Geschicklichkeit auf die Verhältnisse des praktischen Lebens.

Da das Laufen zu den Freiübungen gehört, so kommen hier hauptsächlich das Springen über feste Hindernisse und Gräben, die so genannten Voltigierübungen (Flanke, Wende u. s. w.) und das Gerwerfen in Betracht. Diese Übungen sind nicht nur auf den Turnplätzen, sondern auch ausserhalb derselben, besonders bei Schulausflügen, zu pflegen. Ja hier erhalten sie durch die Beibehaltung des gewöhnlichen Anzuges und durch den Wegfall von Matte und Springbrett in erhöhtem Masse den Charakter des Naturturnens.

Als Hindernisse für das Freispringen sind auf der Unter- und Mittelstufe auf dem Turnplatze Schwebestangen, niedrig gestellte Querbäume oder Reckstangen, besonders aber Kastensätze, ausserhalb des Turnplatzes kleinere Gräben, Erderhöhungen und Steinhaufen, auf der Oberstufe der Bock, das Pferd, der vollständige Kasten, auch wohl Hürden*** und breitere Gräben zu benutzen. Bei letzteren wird an die Stelle des Freispringens vielfach das Stabspringen treten. — Das Voltigieren ist zunächst am Pferd, dann am Kasten, der Springwand, an Zäunen und vor allem im Sommer an der Schranke (Barriere) in Gestalt von Wassersprüngen fleissig zu üben, wie denn überhaupt das Schwimmen an heissen Tagen ebenso vorzüglich geeignet ist, das Turnen zu ersetzen, wie im Winter das Schlittschuhlaufen.

---

* Diese Begriffsbestimmung ist insofern zu weit, als das Gerät vom Lehrer bestimmt wird.

** Näheres s. bei Dr. Schnell: „Die volkstümlichen Übungen" 1897 und die „Übungen des Laufens, Springens, Werfens" 1898 (Leipzig, Voigtländer).

*** s. Dr. Schnell: „Die Übungen des Laufens u. s. w." S. 33.