Lehrplan

für den

Turn-Unterricht

an

höheren Lehranstalten

von

Theodor Walde,

Oberturnlehrer in Bochum.

1905. Progr.-Nr. 410.

Bibliothek des Städt. Gymnasiums * Düsseldorf *

Märkische Vereinsdruckerei, Bochum.

960
2
(1905)

410 b

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Bemerkungen zum Inhalte.

Nach der Ministerial-Verfügung vom 29. Mai 1901 soll dem Turnunterrichte an den höheren Schulen Preußens ein bestimmter Lehrplan zugrunde gelegt werden. Leider gibt es einen amtlichen Lehrplan für den gedachten Zweck noch nicht, obgleich das Turnen schon seit einem Menschenalter als verbindlicher Unterrichtszweig in den Schulen eingeführt ist. Und doch ist eine bestimmte Begrenzung des Turnstoffes für die einzelnen Klassen ebenso dringend notwendig wie für jeden anderen Unterrichtsgegenstand.

Nachstehender Lehrplan setzt in den Klassen Sexta bis Obertertia Gemeinturnen, in Sekunda bis Prima Riegenturnen voraus und beschränkt sich auf ein Mittelmaß der Anforderungen, das bei tüchtigem Üben von der Mehrzahl der Schüler erreicht werden kann.

Auf die Übungen, welche im Leitfaden für den Turnunterricht in den preußischen Volksschulen (1895) vorkommen, ist durch Angabe der Seite hingewiesen worden.

Der Lehrplan umfaßt: Ordnungsübungen, Freiübungen, Gerätübungen, volkstümliche Übungen und Turnspiele. Die Ordnungsübungen sind in der Mittel- und Oberstufe auf das notwendigste zu beschränken. Man nehme sie dort hauptsächlich zu dem Zwecke, um zu einer brauchbaren Aufstellung zu gelangen oder um einen Stellungswechsel herbeizuführen. Bei den Freiübungen (Stab-, Hantel- und Keulenübungen) sei man bemüht, den Ansprüchen eines geregelten Gruppenturnens gerecht zu werden. Beim Gerätturnen bevorzuge man in erster Linie die Hauptgeräte: Reck, Barren, Pferd und Freispringel; ebenso empfiehlt es sich, an diesen Geräten die Übungen des Hangens, Stützes und Sprunges im Wechsel vorzunehmen. Bei der Auswahl des Stoffes für die Hauptgeräte sind diejenigen Übungen, die vorzugsweise genommen werden müssen, durch Fettdruck der Ordnungsnummer hervorgehoben worden.

Die volkstümlichen Übungen (Springen, Laufen, Werfen), sowie die Turnspiele müssen im Sommerhalbjahre hervorragend berücksichtigt werden; überhaupt suche man die Übungen möglichst im Freien vorzunehmen.

Bei der Auswahl der Turnübungen wurden folgende Bücher benutzt:

Dr. Bohn, Kregenow, Pape und Thiede, Lehrstoff für den Turnunterricht an höheren Schulen;
Grittner u. Schmale, Praxis des Turnunterrichts;
Maul, Anleitung für den Turnunterricht an den Knabenschulen, 3. Teil, Geräte und Gesellschaftsübungen, und
Dr. Schnell, Die Übungen des Laufens, Springens und Werfens im Schulturnen.

Der nachstehende Lehrplan erhebt durchaus keinen Anspruch auf Vollkommenheit. Er soll vielmehr Anregung zur Schaffung eines einheitlichen, allgemeinen Lehrplans für alle Schulgattungen geben.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Erklärung der in diesem Lehrplane vorkommenden turnerischen Ausdrücke.

Der Übende hat:

Riftgriff (Aufgriff), wenn die innere Handfläche nach unten, die Knöchel der Hand nach oben gerichtet sind;

Kammgriff (Untergriff), wenn die Fingerspitzen nach oben, die Knöchel nach unten gerichtet sind;

Ellengriff, wenn die innere Handfläche nach außen und rückwärts;

Speichgriff, wenn die innere Handfläche nach innen gerichtet ist;

Zwiegriff, wenn die Hände ungleichen Griff haben, z. B. die linke Hand Rift-, die rechte Hand Kammgriff.

Der **Hang, Stütz** oder **Sitz** heißt:

vorlings, wenn die Vorderseite,

rücklings, wenn die Rückseite,

seitlings, wenn die linke oder rechte Seite des Körpers dem Geräte zugekehrt ist.

Der Schüler befindet sich im

Seitstand, Seithang, Seitstütz oder **Seitsitz**, wenn sich die Breitenachse des Körpers mit der Längenachse des Geräts in gleicher Linie befindet, z. B. am Pferd im **Streckſitz** mit Speichgriff beider Hände auf den Pauschen;

Querstand, Querstütz, Querhang und **Quersitz**, wenn sich die Breitenachse des Körpers mit der Längenachse des Geräts im rechten Winkel befindet, z. B. am Barren im Querstütz mit Speichgriff an beiden Holmen.

Je nach den stützenden oder hangenden Gliedmaßen unterscheidet man:

Liegestütz, wenn die Hände und Füße das Gewicht des Körpers in halbliegender, schräger Stellung halten;

Liegehang, wenn verschiedene obere oder untere Gliedmaßen am Geräte hangen.

Ein **Fortbewegen** im **Hange** oder **Stütz** heißt **Hangeln** oder **Stützeln**, wenn die Hände nacheinander weiter greifen; **Handzucken** oder **Stützhüpfen**, wenn die Hände gleichzeitig weitergreifen.

Das **Überspringen** eines Geräts mit Anfassen desselben heißt:

Flanke, wenn dabei nur eine Seite,

Wende, wenn die Frontseite,

Kehre, wenn der Rücken dem Geräte zugekehrt ist.

Schafsprung, wenn der Sprung mit Fersenheben erfolgt.

Hocke, wenn der Sprung mit Knieheben gegen die Brust erfolgt.

Wolfsprung, wenn der Sprung mit Knieheben des einen und mit Spreizen des anderen Beines erfolgt.

Grätsche, wenn ein Seitspreizen der Beine erfolgt.

Überschlag, wenn das Überschwingen der Beine über den Kopf erfolgt.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Das **Bogenspreizen** eines Beines über ein Gerät hinweg heißt:

Überspreizen und zwar von **außen her**, wenn es mit Seitspreizen von dem anderen Beine hinweg,
von **innen her**, wenn es mit Spreizen vor oder hinter dem anderen Beine vorüber beginnt.

Beim **Anspreizen** wird im Stütz das spreizende Bein auf das Gerät gelegt.

Beim **Kreisspreizen** beschreibt das spreizende Bein einen Kreis. Dies kann von außen nach innen oder von innen nach außen geschehen.

Das **Überschwingen** der geschlossenen oder gestreckten Beine bei der Kehre, Wende und Flanke heißt, wenn es nicht sofort mit dem Niedersprunge auf dem Boden, sondern im Stütz oder Sitz endet, **Kehre-, Wende-** oder **Flankenschwung**.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

I. Ordnungsübungen.

Sexta.

1. Das Bilden von Stirn- und Flankenreihen mit Reihungen an den Ersten, den Letzten oder Mittleren.
2. Richtung in Stirn- und Flankenreihen.
3. Marsch in Stirnreihen vorwärts und rückwärts, in Flankenreihen vorwärts, rückwärts und seitwärts.
4. Öffnen und Schließen der Reihen und Rotten in der Säule (S. 13).
5. Das Bilden von Paaren (S. 14).
6. Reihungen: a) Neben- und b) Hinterreihen in Paaren (14, 5—8).
7. Marschieren und Laufen in der Umzugsbahn. Leichte Aufmärsche mit Gegen- und Schrägzügen.
8. Leichte Formen des Viereckgehens mit Links- und Rechtsdrehen.

Quinta.

1. Das Bilden von Dreier- und Viererreihen durch Abzählen oder durch Neben-, Vor- und Hinterreihen.
2. Öffnen der Stirnviererreihen durch Vorwärtsgehen und
3. Öffnen in Flankenviererreihen durch Seitabwärtsgehen zum Schließen, durch Rückwärtsgehen der Zweiten, Dritten und Vierten oder umgekehrt (11, § 6).
   Doppelabstand, wobei entweder der linke oder der rechte Führer am Orte bleibt (13, II).
4. In den Vierreihen: Reihungen einzelner in verschiedenen Formen (13, § 7).
5. ¼- und ½-Schwenkungen in Viererreihen mit Fassung an und von Ort (24, § 11, 1 u. 2).
6. Stirnmarsch vorwärts und rückwärts.
7. In der Flankenreihe: Marsch und Lauf vorwärts und rückwärts.
8. Ziehen zu kleinen Kreisen nach innen und außen.
9. Leichte Aufmärsche mit Gegen- und Winkelzügen.
10. Schwerere Formen des Viereckgehens, auch im Wechsel mit Freiübungen.

Quarta.

1. Staffeln in der Kreisaufstellung zu Vieren.
2. Neben-, Vor- und Hinterreihen in den Viererreihen.
3. In der Stirn- und Flankensäule: Reihungen an Ort und während des Umzuges.
4. Ganze Schwenkung der Viererreihen links und rechts im Wechsel mit 4 Schritten von der Stelle vorwärts und rückwärts.
5. Schwenkungen um die Mitte (24. 7).
6. Das Gehen des Kreuzes.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

7. Gegengleiches Ziehen der Flankenreihe:
   a) Winkelzug nach außen,
   b) Gegenzug fortgesetzt nach innen und außen (21. 8).
8. Durchschlängeln in der Kreisaufstellung (21. 7).
9. Ziehen zur Schleife.

Untertertia.

1. Schwenkungen in geöffneten Reihen.
2. Gegengleiche Schwenkungen der Viererreihen.
3. Ordnungsübungen in militärischer Form:
   a) Wendungen im Marsch (22),
   b) Übergang aus der Linie in die Reihenkolonne während des Marsches (25, § 12),
   c. Übergang aus der Kolonne in die Linie durch Aufmarsch (27, 5).
4. Umkreisen mit Durchschlängeln in Form
   a) einer Acht,
   b) einer Schleife
   im Gehen und Laufen.
5. Gehen des Kreuzes im Wechsel mit Freiübungen.
6. Bildung des Schwenksternes.
7. Aufmärsche mit Schrägzug und Schrägrückzug in gegengleiche Bahnen.

Obertertia.

1. Hinterreihen mit Kreisen und Durchschlängeln.
2. Nebenreihen mit Kreisen und Durchschlängeln.
3. Schwenkübungen und Reihungen in Doppelviererreihen.
4. Ganze Schwenkungen um die Reihenmitte.
5. Wechsel zwischen Schwenkung und Reihung.
6. Umbildung der Reihen durch Drehungen im Marsch
   a) durch Vierteldrehung (22. 2),
   b) durch halbe Drehung (22. 3a und 6).
7. Das Ziehen zur Acht mit Gehen und Laufen.
8. Aufmärsche.

Untersekunda.

1. Wendungen im Marsch durch Achteldrehung (27. 3).
2. Schwenkungen und Reihungen in zweigliedrigen Reihen.
3. Aufmarschieren auf der Stelle in Zügen (Halbzügen, Sektionen links und rechts). (28a).
4. Aufmärsche.

Obersekunda und Prima.

1. Aufmarschieren in Halbzügen und Sektionen während der Bewegung (28. 6).
2. Schwenkungen der Sektionen und der ganzen Linie (28. 6).
3. Übungen aus der Linie in Sektionskolonne durch Abbrechen (29. 7).
4. Aufmärsche, die zu den Aufstellungen für Frei-, Stab-, Hantel- und Keulenübungen führen.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

II. Freiübungen.

Sexta.

Armübungen.

1. Hände an die Hüften (33).
2. Handklappen in der Vorhebhalte.
3. Armbeugen und -strecken (39).
4. Armverschränken vorlings und rücklings (33).
5. Vorhoch- und Seithochheben der Arme.
7. Armschwingen (37).
8. Armdrehen (36. 3).
9. Armkreisen (37. 4).

Stellungen und Beinübungen.

1. Grund- und Schlußstellung (30).
2. Ausrichten — ¼-Drehung links und rechts (33).
3. Schrittstellungen vorwärts, seitwärts, rückwärts, schrägvorwärts und schrägrückwärts (31).
4. Wechsel der Fußstellungen (31).
5. Spreizen aus den Fußstellungen links und rechts seitwärts (44. 3).
6. Fersenheben und -senken (47. 7).
7. Kniebeugen und -strecken (45. 6).
8. Beinhehen schrägvorwärts, seitwärts und rückwärts.
9. Linkes (rechtes) Bein vorwärts (seitwärts, rückwärts, schrägwärts, rückwärts)-schwingen.

Kopfbewegungen und Rumpfübungen.

1. Kopfdrehen (34. 1).
2. Kopfbeugen vorwärts (rückwärts) (34. 2).
3. Verbindungen von Kopfdrehen und -beugen (34. 3).
4. Rumpfdrehen links und rechts (42. 1).
5. Rumpfbeugen vorwärts, seitwärts, rückwärts, auch in Schrittstellungen (40).
6. Rumpfkreisen.

Gangarten.

1. Gewöhnlicher Gang an und von Ort, ohne und mit Betonen bestimmter Schritte durch Handklappen oder Stampfen (53).
2. Zehengang auch im Wechsel mit gewöhnlichem Gang (55. 2).
3. Gehen und Knieheben (Steigegang) (56. 4).
4. Nachstellgang vorwärts und seitwärts (57).
5. Kiebitzgang (59).

Verbindungen: Einfache Übungsfolgen in den erlernten Arm-, Bein- und Rumpfübungen, z. B. Vorheben der Arme mit Fersenheben, Seitheben und Seitschrittstellung, Vor-, Seit-, Rückschrittstellung und Armschwingen, Armbeugen und -strecken in Verbindung mit Kniebeugen.

Wechsel der erlernten Gangarten in Verbindung mit Freiübungen (59. 8). Beispiele:

1. In einer Flankenreihe im Umzug a) Gehen mit Armbeugen und -strecken. (In je zwei Schrittzeiten folgt eine Armtätigkeit.)

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

2. Nachstellgang links (rechts) vorwärts mit Armvorheben und -senken.

Drehungen: ⅛-, ¼- und ½-Drehung am Ort (33), ¼- und ½-Drehung im Gehen von Ort.

Quinta.

Armübungen.

1. Armbeugen und -stoßen nach verschiedener Richtung (40).
2. Armheben und -schwingen wechselseitig nach verschiedener Richtung, z. B. rechten Arm vorwärts, linken Arm seitwärts heben bezw. schwingen (35).
3. Armkreisen vorwärts und rückwärts (37. 4).
4. Armkreisen in großen Kreisen (37).
5. Unterarmschlagen aus der Rist-, Kamm- oder Speichhaltung (40. 7) einseitig, wechselseitig und in der Art, daß beide Arme gleichzeitig nach verschiedenen Richtungen gestoßen werden.

Beinübungen.

1. Schrittstellungen.
2. Beinspreizen schrägvorwärts und schrägrückwärts (44. 3).
3. Kniebeugen aus einer Schrittstellung. (Die Last des Körpers ruht auf dem gebeugten Bein.)
4. Kniebeugen und -strecken (44. 4). (Beim Kniebeugen bleiben die Fersen geschlossen und der Oberkörper behält die aufrechte Haltung bei.
5. Knie- und Fersenheben aus einer Schrittstellung oder Spreizhaltung (46. 5).

Rumpfübungen:

1. Rumpfbeugen und -strecken vorwärts, seitwärts und rückwärts; auch aus einer Schrittstellung.
2. Rumpfdrehen halblinks (halbrechts) aus einer Schrittstellung (43. 3). (Beim Rumpfbeugen in der Schrittstellung ist besonders auf das Strecken der Beine zu achten.)

Stabübungen (Holzstab):

1. Vor- und Abnehmen des Stabes (63).
2. Armheben und -senken (65).
3. Stab weit und enge fassen.
4. Stabschwingen in verschiedenen Haltungen (65. 2).
5. Vor-, Seit- und Hochheben des Stabes.
6. Armbeugen und -strecken (66. 2c).

Gangarten:

1. Nachstellgang im Wechsel mit gewöhnlichem Gang.
2. Schrittwechselhüpfen. Dasselbe auch im Wechsel mit gewöhnlichem Gang.
3. Spreizgang (56. 3).
4. Galopphüpfen seitwärts und vorwärts (58. 6).

Verbindungen:

Armbeugen und -strecken verbunden mit Knie- und Rumpfbeugen. Armkreisen in großen Kreisen verbunden mit Beintätigkeiten. — Vorwärtsschwingen (Vorwärtsaufschwingen) der Arme in Verbindung mit Rückschrittstellung links und rechts (49d).

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Gehen im Wechsel und in Verbindung mit Freiübungen:

(Die Übenden halten Umzug links in einer Flankenreihe, die zu einem Schritte Abstand geöffnet ist.)

1. Nachstellgang seit- und vorwärts in Verbindung mit Armheben vor- und seitwärts.
2. Vorbewegung: Arme zum Stoß — beugt!
   Schrittwechselhüpfen in Verbindung mit Seitstoßen und Beugen der Arme.

Quarta.

Freiübungen:

Armübungen.

1. Armbeugen und -stoßen nach verschiedenen Richtungen (39. 5c).
2. Unterarmschlagen bei Rist- und Kammhaltung ein- und wechselseitig (39. 7).
3. Armhauen zum Speich-, Rist- und Hochristhieb.
4. Armkreisen mit nachfolgendem Armstoßen.

Beinübungen:

1. Beinheben aus der Schrittstellung. (Beim Beinheben wird das gestreckte Bein mit nach unten gerichteter Fußspitze so hoch gehoben, als das bei senkrecht bleibendem Oberkörper möglich ist. Das Standbein darf nicht gebeugt werden.)
2. Beinspreizen mit Beugen des Standbeines.
3. Beinkreisen (47. 8).
4. Vor-, Seit- und Rückschreiten in die Grätschstellung und Beugen eines Beines in dieser Stellung (45. 13).
5. Kniewippen.
6. Liegestützübungen.

Stellungen:

1. Auslagestellungen vorwärts und seitwärts (32 d).
2. Ausfall vorwärts und seitwärts. (Beim Ausfall links vorwärts ist darauf zu achten, daß das rechte Bein gestreckt bleibt; der Oberkörper ist gerade aufgerichtet und ruht auf dem gebeugten Beine, das Knie befindet sich senkrecht über der Fußspitze.) (32 e.)

Verbindungen:

1. Auslage, Ausfall mit Armstoßen, auch mit ¼-Drehungen.
2. Auslage und Ausfall mit Unterarmschlagen.
3. Auslage und Ausfall mit Speich-, Rist- und Hochristhieb.
4. Beinkreisen verbunden mit Armkreisen in großen Kreisen.

Stabübungen:

1. Drehen des Stabes um seine Mitte (66. 3).
2. Senken des Stabes nach hinten (67. 4), auch in einer schrägen Haltung rücklings.
3. Senken des Stabes seitwärts (67. 5).
4. Überheben des Stabes: a) mit einem Arm, b) mit beiden gestreckten Armen (68. 6).
5. Seitstrecken eines Armes (70. 7).
6. Seit- und Seithochheben des Stabes.

(Nach sicherer Einübung dieser Stabübungen können dieselben auch mit Beinübungen verbunden werden.)

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Verbindungen:

1. Drehen des Stabes um seine Mitte und Kniebeugen.
2. Senken des Stabes nach hinten und Schrittstellungen.
3. Senken des Stabes seitwärts und Drehung mit Ausfall.
4. Überheben des Stabes, Auslage und Ausfall.

Untertertia.

Freiübungen:

1. Auslage und Ausfallstellungen nach verschiedenen Richtungen (32c), auch mit Drehungen und Wechselbeugen der Kniee.
2. Verbindungen von Auslage und Ausfall mit Armtätigkeiten.
3. Auslage und Ausfall aus der Kniebeuge verbunden mit Armübungen.
4. Liegestützübungen.
5. Gehen im Viereck mit erlernten Freiübungen.

Stabübungen (Eisenstab):

1. Vorhochheben mit Kreuzen der Arme über dem Kopfe in Verbindung mit Spreizen zum Quer- und Seitgrätschstand, auch zur Kreuzschrittstellung.
2. Seitwärtsheben eines Armes mit Überheben des anderen, verbunden mit Auslage und Ausfall.
3. Überheben des Stabes zur schrägen Haltung auf den Rücken in Verbindung mit Seitschrittstellung und Ausfall.
4. Kreisen beider Arme mit Rumpfdrehen, Ausfall und Wechselbeugen der Kniee.
5. Seitstoßen, Auslage und Ausfall seitwärts mit Stellungswechsel.
6. Seithochschwingen, Ausfall seitwärts mit Wechselbeugen der Kniee.
7. Ein- und Auswinden des Stabes mit Auslage und Ausfall, auch mit Wechselbeugen der Kniee.
8. Liegestützübungen.

Hantelübungen:

1. Vor-, Hoch- und Seitheben.
2. Vor-, Seit- und Hochstoßen
   a) mit einem Arme,
   b) mit beiden Armen.
3. Armkreisen (Mühle) aus der Vor- und Hochhebhalte.

(Genannte Übungen in Verbindung mit Schrittstellungen, Rumpfbeugen und -drehen, Auslage und Ausfall.)

Obertertia.

Freiübungen:

1. Auslage und Ausfall mit Stoß und Hieb.
2. Sprünge vorwärts, seitwärts, rückwärts in Verbindung und im Wechsel mit Freiübungen.
3. Aus dem Hockstand zur Seit- und Quergrätschstellung verbunden mit Armtätigkeiten.
4. Gehen des Kreuzes im Wechsel mit erlernten Freiübungen.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Eisenstabübungen:

1. Stabschwingen in Verbindung mit Rumpfübungen und Ausfallstellungen.
2. Senken des Stabes (Überheben) nach hinten in Verbindung mit Tiefbeugen der Kniee oder mit Auslage und Ausfall.
3. Schräghochstoßen und Ausfall seitwärts mit Stellungswechsel und halben Drehungen.
4. Hochheben des Stabes und Senken vor- und rückwärts aus dem Hockstand mit Hüpfen in den Grätschstand.
5. Stützübungen mit dem Eisenstabe.
6. Verbindung dieser Übungen unter sich und mit früher durchgenommenen Übungen.

Hantelübungen:

1. Vor- und Hochstoßen mit Rumpfbeugen vorwärts und rückwärts, auch in Verbindung mit Hüpfen in die Seitgrätschstellung.
2. Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Seitstellen und Seitspreizen.
3. Schräghoch- und Tiefstoßen in Verbindung mit Auslage und Ausfall.
4. Benutzung der Hanteln als Stütze (Liegestützübungen).

Statt der Eisenstab- oder Hantelübungen können von Zeit zu Zeit auch Übungen mit einer Keule oder mit Springstäben genommen werden.

Freiübungen:

1. Arm- und Tiefkniebeugen, dann Ausfall vorwärts (seitwärts) mit Armstoßen.
2. Hüpfen in die Grätschstellung und Auf- und Abschwingen der Arme verbunden mit Rumpfbeugen und -strecken.
3. Speich-, Rist- und Hochristhieb mit Auslage und Ausfall.
4. Armbeugen und -stoßen in einer Zeit verbunden mit Ausfall.
5. Niederknieen in der Ausfallstellung verbunden mit Armschwingen.

Eisenstabübungen:

1. Stabschwünge in Verbindung mit Hock- und Ausfallstellungen ohne und mit Rumpfübungen.
2. Veränderungen der Stabhaltung während des Gehens und Laufens (74 D).
3. Stabschwünge und Stabwiegen mit Kniebeugewechsel (65. 2b).
4. Übungen in der Streckhalte eines Armes (75. 12).
5. Stabziehen und Stabschieben (76. 13).

Hantelübungen:

1. Unterarmschlagen in Verbindung mit Auslage und Ausfall.
2. Armstoßen in Verbindung mit Auslage und Ausfall.
3. Speich-, Rist- und Kammhieb verbunden mit Auslage und Ausfall.
4. Verbindung dieser Übungen unter sich und mit den oben genannten Freiübungen.
5. Liegestütz seitlings und vorlings, wozu die Hanteln als Handstützen gebraucht werden.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Obersekunda und Prima.

Freiübungen:

Die Hauptübungsarten des vorhergehenden Turnjahres werden in abgerundeten Übungsfolgen in strafferer Ausführung durchgenommen.

Stabübungen:

1. Ein- und Auswinden mit Ausfall und Wechselbeugen der Kniee.
2. Einwinden zur senkrechten Haltung vor den Leib und Heben des Stabes zu anderen Haltungen in Verbindung mit Bein- und Rumpftätigkeiten.
3. Ein- und Auswinden und Kreisen des Stabes um eine Hand herum.
4. Gewehrfechtauslage und Ausfall mit wagerechtem Gleitstoß (Schräghoch- und Schrägtiefstoß).
5. Hiebe mit Deckungen in Verbindung mit Auslage und Ausfall. (Die Deckungen gegen den wagerechten Stoß und den Schräghochstoß erfolgen durch einen Schlag seitwärts aus der Gewehrfechtauslage, gegen den Schrägtiefstoß durch einen Schlag seitwärts mit gehobener rechter Faust und gesenkter Stabspitze.)

Hantelübungen:

Stöße, Hiebe und Deckungen in Verbindung mit Auslage und Ausfall.

Die für die Untersekunda genannten Übungen werden in schwereren Formen wiederholt bezw. erweitert.

Keulenübungen:

A. Schwingen mit einer Keule
vor und hinter dem Leibe mit Griffwechsel
a) aus der Seithebhalte,
b) aus der Hochhebhalte.

B. Schwingen mit 2 Keulen
aus der Seit-, Vor- und Hochhebhalte.

1. Schwingen mit Kreuzen der Arme aus der Seithebhalte.
2. Armkreisen mit einem Arme und mit beiden Armen im Wechsel. (Jede Übung beginnt mit Armbeugen und Aufkippen vor der Brust und Armstrecken zur Hochhebhalte.)
3. Schwingen und Armkreisen mit Kreuzen der Arme im Wechsel aus der Hochhebhalte.
4. Handkreise:

   A. Aus der Vorhebhaltung:
   a) Äußerer Handkreis abwärts und aufwärts,
   b) innerer Handkreis abwärts und aufwärts.

   B. Aus der Hochhebhaltung:
   a) Äußerer Handkreis vorwärts und rückwärts,
   b) Handkreis vorlings und rücklings nach außen und innen.
5. Verbindungen von Arm- und Handkreisen in der Hoch- und Seithebhalte.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

6. Doppelhandkreise.
7. Hiebe mit Arm- und Handkreisen verbunden mit Auslage und Ausfall.
8. Arm- und Handkreise neben dem Leibe gleichzeitig.

III. Gerätübungen.

1. Langes Schwingseil.

Sexta.

1. Schreiten, Laufen und Springen über das ruhig gehaltene Seil (77).
2. Laufen und Springen über das leicht hin und her geschwungene Seil (77. 2).
3. Durchlaufen unter dem geschwungenen Seil, sowohl von einzelnen wie auch von Paaren, nach einer beliebigen Anzahl von Umschwüngen (77. 3).
4. Dasselbe in Dreier- und Viererreihen.
5. Dem Durchlaufen werden Freiübungen zugeordnet, z. B. Seitheben oder Verschränken der Arme, auch ¼- und ½-Drehungen.

Quinta.

1. Springen über das hin und her geschwungene Seil (70. 4).
2. Hüpfen im Seil beim Hin- und Herschwunge und beim Kreisschwingen (70. 5).
3. Verbindung des Laufens und Springens mit Hüpfen im Seil (70.6).
4. Der Augenblick im Seil (70. 7).
5. Springen von Paaren über das umschwingende Seil mit Drehung zur Gegenstellung, dann bestimmte Hüpfe im Seil und Weiterlaufen.
6. Dem schwingenden Seile nachlaufen bis auf die andere Seite des Seiles, hier sofort links (rechts) umkehren und bei dem nächsten Seilschwunge hinunterspringen und wieder zurücklaufen.

2. Schwebestangen.

Es sind mindestens vier Schwebestangen notwendig. Die Schüler werden in Stirnreihen mit Handfassung oder Armverschränkung zu Vieren geordnet.

Sexta.

Vorübungen: Auf- und Absteigen aus dem Quer- und Seitstande (82. 1). Im Querstande: Fußlüften, Vor- und Rückstellen eines Fußes (82. 2). Vor-, Rück- und Seitspreizen eines Beines.

Verschiedene Gangarten: A. Aus dem Querschwebestande:

1. Nachstellgang links (rechts) vorwärts, auch links und rechts im Wechsel (82. 3a).
2. Gewöhnlicher Gang vorwärts und rückwärts (82. 3b).
3. Drei gewöhnliche Schritte auf der Stange im Wechsel mit drei Schritten auf dem Boden.
4. Nachstellgang im Wechsel mit gewöhnlichem Gange (82. 3c).

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

5. Kiebitzgang, auch im Wechsel mit gewöhnlichem Gang und mit Nachstellgang (82. 3e).
(Das Abspringen von den Schwebestangen geschehe stets leicht und gefällig.)

B. Aus dem Seitschwebestand.

1. Nachstellgang seitwärts (82. 4).
2. Nachstellgang seitwärts mit Seitspreizen (82. 6).
3. Nachstellung seitwärts mit Kniewippen und gleichzeitigem Seitspreizen des anderen Beines (82d).
4. Nachstellgang seitwärts im Wechsel mit gewöhnlichem Gang vorwärts nach einer Viertel-Drehung.
5. Seitliegestützübungen.

Quinta.

A. Aus dem Querstande.

1. Gehen mit Vorspreizen des Beines (82. 3f). (4 Schritte = 8 Zeiten des gewöhnlichen Ganges.)
2. Gehen vorwärts mit Kniewippen.
3. Steigegang (82.3i).
4. Gehen: Der eine vorwärts, der andere (nach einer halben Drehung) rückwärts (82. 3k).
5. Laufen vorwärts.

B. Aus dem Seitstande:

1. Nachstellhüpfen (82.4d).
2. Gehen mit Übertreten vorn und hinten vorüber.

Übungen von einzelnen im Querstande:

Vier Schwebekanten werden in einer Entfernung von drei Armlängen neben einander oder in einem Viereck aufgestellt. Zur Herstellung des Gleichgewichtes nehmen die Schüler Seithebhalte der Arme.

1. Alle vorgenannten Übungen im Querstande ohne Fassung.
2. Gehen vorwärts und Belastung der Hände (Holzstab) und verbunden mit Armtätigkeiten.

3. Freispringen. (79 Fig. 57.)

Die verschiedenen Arten des Sprunges sollen auch ohne Sprungbrett geübt werden.

Sexta.

1. Aus dem Stande: Einüben des schulgerechten Sprunges vorwärts und seitwärts (Schlußsprung).
2. Mit Anlauf: Spreizsprung mit Absprung links und rechts.
3. Spreizsprung als Hoch- und Weitsprung
   a) mit beliebigem Anlauf,
   b) mit 3 Schritten Anlauf.

Quinta.

1. Hochsprünge mit Anlauf bis 90 cm Höhe.
2. Weitsprünge mit Anlauf bis 2,10 m Weite.
3. Schlußsprung mit Viertel- und halber Drehung vor dem Niedersprung (80.2).
4. Hochweitsprung mit Anlauf 60 cm hoch und 1,20 m Weite.
5. Weithochsprung mit Anlauf bis 40 cm Höhe (80. 5) und 1,50 m Weite.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Quarta.

1. Hochsprung mit 3 Schritten Anlauf bis 95 cm Höhe.
2. Weitsprünge mit 3 Schritten Anlauf bis 2,20 m Weite.
3. Hochweitsprünge mit beliebigem Anlauf bis 1,30 m Weite.
4. Weithochsprünge mit beliebigem Anlauf bis 1,60 m Weite.
5. Hüpfen aus dem Stande seitlings und rücklings.

Untertertia.

1. Hochsprünge mit 3 Schritten Anlauf bis 1 m Höhe, auch mit Viertel- und halber Drehung vor dem Niedersprung.
2. Weitsprung mit Anlauf bis 2,30 m Weite.
3. Hochweitsprünge mit beliebigem Anlauf bis 1,40 m Weite.
4. Weithochsprung mit beliebigem Anlauf bis 1,70 m Weite.
5. Fenstersprünge über 2 wagerecht liegende Schnüre, die immer näher aneinander gelegt werden.
6. Vorübungen zum Stabspringen.

Obertertia.

1. Hochsprünge mit 3 Schritten Anlauf bis 1,50 m Höhe.
2. Weitsprünge mit 3 Schritten Anlauf bis 2,50 m Weite.
3. Hochweitsprünge mit beliebigem Anlauf bis 1,50 m Weite.
4. Weithochsprünge mit beliebigem Anlauf bis 1,90 m Weite.
5. Dreisprung in zwei Formen bis 7 m Weite.
6. Stabsprünge mit ¼-Drehungen beim Zurückwerfen des Stabes.

Untersekunda.

1. Hochsprünge mit 3 Schritten Anlauf bis 1,10 m Höhe.
2. Weitsprünge mit 3 Schritten Anlauf bis 2,75 m Weite.
3. Hochweitsprünge mit 3 Schritten Anlauf bis 1,60 m Weite.
4. Weithochsprünge mit 3 Schritten Anlauf bis 2 m Weite.
5. Freisprünge über feste Gegenstände mit sorgfältiger Hülfestellung.
6. Stabsprünge mit halben Drehungen.

Obersekunda und Prima.

1. Steigerung des Hochsprunges bis 1,30 m Höhe und des Weitsprunges bis 4,20 m Weite.
2. Sprung über zwei hintereinander gespannte Springschnüre.
3. Stabsprünge hoch und weit.

(Es muß gerade in diesen Klassen auf die Erreichung großer Leistungen im Hoch- und Weitspringen besonderer Wert gelegt werden.)

4. Sturmspringen.

Sexta.

Obere Brettkante kniehoch: Aufsprung mit einem Fuße auf das Brett und sofort Niedersprung nach einer Seite des Brettes.

Desgl., aber mit ¼- oder ½-Drehung vor dem Niedersprunge.

Laufen mit 3 Schritten auf dem Brette und Spreizsprung abwärts.

Sturmsprung mit beliebigem Anlauf.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Quinta.

Obere Brettkante hüfthoch.

Sturmsprung mit 3 Tritten auf dem Brett über die Schnur als Hochsprung.

Quarta.

Obere Brettkante hüfthoch.

Hoch- und Weitspringen über die Schnur mit 2 Tritten auf dem Brett.

Untertertia.

Obere Brettkante brusthoch.

Wie vorstehend, aber mit Erzielung höherer Leistungen.

Sekunda—Prima.

Sturmsprung bei Steigerung der Bretthöhe zu der Höchstleistung mit ¼- und ½-Drehung vor dem Niedersprunge.

(Es ist beim Sturmspringen ein Hauptaugenmerk auf ein schwungvolles Vorspreizen des sprungfreien Beines und auf eine sichere Kniebeuge beim Niedersprung zu achten.)

---

5. Bockspringen.

Quarta.

Der Bock steht hüfthoch und lang in der Bahn.

Entwickelung des Grätschsprunges über den Bock:

1. Beide Hände stützen sich auf den Bock und mehrmaliges Aufhüpfen mit Rückschwingen der gestreckten Beine.
2. Dasselbe, aber mit Seitgrätschen der Beine.
3. Übungen 1 und 2 mit kräftigem Anlauf und Rückschwung der Beine bis zur Höhe des Bockes; Niedersprung zum Stand auf dem Brett.
4. Sprünge mit ¼-Drehung zum Seitstütz und Seitsitz.
5. Sprünge zum Rücksitz und Rückschwung zum Stande.
6. Grätschsprung über den Bock.

Untertertia.

Der Bock steht brusthoch breit in der Bahn.

1. Sprung zum Aufknieen eines und beider Beine.
2. Sprung zum Hockstande.
3. Spreizaufsitzen.
4. Grätschsprung über den Bock, auch mit ¼-Drehung vor dem Niedersprunge.

Der Bock steht brusthoch lang in der Bahn.

1. Grätschsprung über den Bock, desgleichen mit allmählichem Abrücken des Brettes.
2. Grätschsprung aus dem Stande.
3. Grätschsprung mit ¼-Drehung vor dem Niedersprunge.

Obertertia.

1. Mutsprung auf den breitgestellten Bock (Aufknieen, Abspringen vorwärts).
2. Hocke über den breitgestellten Bock.
3. Hochsprung nicht über Schulterhöhe des langgestellten Bockes.
4. Grätsche rückwärts über den langgestellten Bock.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Untersekunda.

1. Die Hocke über den breit- und langgestellten Bock.
2. Bockhoch- und Bockweitsprung.
3. Grätsche mit Drehung hinter dem Bock.

Obersekunda und Prima.

Flanke, Wende und Kehre über den breitgestellten Bock.
Grätsche und Hocke über eine vor- und auch hintergelegte Schnur.
Grätsche rückwärts über den langgestellten Bock.

---

6. Pferd.

Quarta.

A. Seitensprünge am hüfthohen Pferd.

1. Fortgesetztes Aufhüpfen zum freien Stütze vorlings aus dem Stande.
2. Wie Übung 1 mit Seitspreizen links und rechts während des Aufhüpfens.
3. Sprung in den Seitstütz und Seitspreizen mit Auflegen eines Fußes auf das Kreuz oder auf den Hals.
4. Spreizaufsitzen links zum Seitsitz auf das Kreuz und Absitzen durch Vorspreizen rechts zum Stütze vorlings.
5. Sprung in den Seitsitz und Überspreizen mit Vierteldrehung links (rechts) in den Reitsitz auf dem Sattel. Rückschwingen beider Beine zum Liegestütz (Stütz der Hände auf dem Hals, der Füße auf dem Kreuz) und Niederspringen rechts (links) seitwärts.
6. Sprung zum Aufknieen links (rechts) und Niedersprung rückwärts.
7. Sprung zum Aufknieen mit beiden Beinen:
   a) Niederspringen rückwärts,
   b) Niederspringen vorwärts.
8. Sprung in den Hockstand:
   a) Niederspringen rückwärts,
   b) Aufrichten in den Streckstand und Niedersprung vorwärts.

B. Hintersprünge.

1. Sprung in den Reitsitz:
   a) Auf dem Kreuze,
   b) im Sattel und Wendeabsitzen zum Stand auf der andern Seite.
2. Sprung zum Reitsitz:
   a) Übergehen zum Liegestütze vorlings,
   b) Rückgreifen der Hände, Vorheben der Beine und Liegestütz rücklings, Abgleiten zum Reitsitz und Wendeabsitzen.
   c) ¼-Drehung zum Seitstütz auf einem Schenkel und zurück zum Reitsitz und Absprunge vorwärts.
3. Sprung zum Hock- und Streckstand auf dem Kreuz, Vorfallen zum Liegestütze vorlings und Abgrätschen vorwärts.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Untertertia.

A. Seitensprünge.

1. Sprung in den Stütz und Aufhocken mit beiden Beinen, Aufrichten zum Streckstand auf dem Sattel und Niedersprung vorwärts.
2. Durchhocken eines Beines in den Stütz mit Quergrätschhalten der Beine, Nachhocken, Überspreizen des anderen Beines in den Stütz rücklings, Absprung vorwärts.
3. Überhocken beider Beine über den Sattel in den Streckstütz rückwärts und Niedersprung vorwärts.
4. Hocke mit flüchtigem Stütz über den Sattel zum Stande rücklings.
5. Aufhocken eines Beines in den Hockstand auf dem Sattel und Seitspreizen des andern Beines.
6. Durchhocken des einen Beines und zugleich Seitspreizen des andern Beines über das Pferd in den Stand (Wolfsprung).
7. Sprung in den flüchtigen Stütz mit Seitschwingen links (rechts) der geschlossen bleibenden Beine und zurück in den Stand.
8. Sprung mit Seitschwingen links (rechts) der geschlossen bleibenden Beine in den Flankenliegestütz; Niedersprung rückwärts.
9. Im Stütz einer Hand auf der Pausche, der andern auf dem Kreuz, Flankenschwung zum Seitsitz auf das Kreuz, Niedersprung vorwärts.
10. Flanke über den Hals ohne und mit Vierteldrehung zum Stande rücklings.
11. Sprung zum Wendeliegestütz links (rechts) und Niedersprung rückwärts.
12. Sprung zum Wendeaufsitzen links (rechts) in den Reitsitz und Sattel; Wendeabsitzen zum Stand auf der andern Seite.
13. Wende links und rechts zum Stande seitlings.

B. Hintersprünge.

1. Sprung in den Reitsitz bis zum Sitz auf dem Halse:
   a) Rückspreizen mit ¼-Drehung zum Seitstütze vorlings, Aufknieen und Kniesprung rückwärts.
   b) Rückspreizen aus dem Reitsitze mit ¾-Drehung zum Seitsitz auf beiden Schenkeln.
2. Sprung mit ¼-Drehung zum Seitstütze vorlings, Absprung rückwärts.
3. Sprung mit ¼-Drehung zum Seitsitz auf beiden Schenkeln, Absprung vorwärts.
4. Kehraufsitzen zum Reitsitz im Sattel und Kehrabsitzen:
   a) Aus dem Stand und mit Anlauf,
   b) aus dem Reitsitz im Sattel: Schere vorwärts und Absprung zum Stande.
5. Kehrschwung zum Quersitz auf einem Schenkel im Sattel und Absprung seitwärts.
6. Kehre über den Hals zum Stande seitlings.

Obertertia.

1. Ein- und Ausspreizen eines Beines über die gleichseitige Pausche abwechselnd links und rechts.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

2. Ein- und Ausspreizen eines Beines über die anderseitige Pausche.
3. Ein- und Ausspreizen desselben Beines über die eine und sofort über die andere Pausche.
4. Schere rückwärts und vorwärts.
5. Kehraufsitzen zum Reitsitz im Sattel und Kehrabsitzen mit Griff an der hinteren Pausche.
6. Sprung zum flüchtigen Sitz mit Seitgrätschen und Niedersprung rückwärts.
7. Sprung mit Seitgrätschen und Auflegen der Beine auf Hals und Kreuz; Niedersprung rückwärts.
8. Grätsche in den Stand über das Pferd.
9. Aus dem Seitstande mit Anlauf und mit Stütz nur einer Hand: Flanke, Hocke und Kehre.

Hintersprünge:

1. Kehre mit ¼- und ½-Drehung vor dem Niedersprung nach dem Pferde hin. (Drehkehre.)
2. Flankenaufsitzen rechts zum Seitsitze links auf dem Schenkel.
3. Flankenschwung rechts zum Liegestütz seitlings (der linke Arm stützt sich auf das Pferd), Abgrätschen seitwärts.
4. Flanke auch mit Drehung vor dem Niedersprung.
5. Wende mit ¼- und ½-Drehung vor dem Niedersprung.

Sekunda und Prima.

Übungen aus dem Seitstande mit Anlauf: Wende, Flanke, Kehre, Hocke, Grätsche, Wolf- und Hechtsprung mit Höhensteigerung oder Abrücken des Sprungbrettes.

Hintersprünge:

1. Grätsche vorw. in den Reitsitz auf dem Pferde.
2. Als Längensprung in den Stand jenseits des Pferdes und Griff auf den Hals.
3. Die Hocke in den Stand auf dem Pferd und über das Pferd.
4. Kehraufsitzen und Kehre als Fechtsprung mit Absprung eines Fußes.
5. Wende mit schrägem Anlauf gegen das Pferd. (Das Pferd ist ohne Pausche, das Sprungbrett liegt an der linken (rechten) Seite des Pferdes schräg zum Kreuze.)
6. Rolle und Überschlag.
7. Beinkreisen mit Verbindungen.
8. Gesellschaftssprünge.
9. Übungen an zusammengestellten Geräten z. B. Pferd und Bock, Pferd und Reck und dergleichen mehr.

---

7. Senkrechte Leiter.

Sexta.

1. Steigen vorlings aufwärts und abwärts mit Speichgriff (85. 1):
   a) An den Holmen,
   b) mit Ristgriff an den Sprossen,
   c) an Holm und Sprosse.
2. Steigen vorlings mit Nachgriff und Nachtritt gleichseitig (85. 4).

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

3. Steigen mit Übergriff und Übertritt gleichseitig links (rechts).
4. Steigen vorlings aufwärts mit Rist- oder Speichgriff, ½-Drehung und Steigen rücklings, d. h. den Rücken dem Geräte zugewendet (85. 2).
5. Steigen rücklings aufwärts, ½-Drehung links (rechts), Steigen vorlings abwärts (85. 3).

Quinta.

1. Steigen auf- und abwärts, die eine Hand auf Holm oder Sprosse, während die andere Hand auf die Hüfte gestützt ist (86. 9).
2. Steigen mit Übergriff und Übertritt ungleichseitig (86. 7). (Linke Hand und rechter Fuß zugleich eine Sprosse höher, dann rechte Hand und linker Fuß zugleich).
3. Steigen mit Hüpfen von Sprosse zu Sprosse.
4. Schnellsteigen.

Quarta.

1. Steigen mit Auslassen einer Sprosse:
   a) Mit Nachgriff und Nachtritt gleichseitig,
   b) mit Übergriff und Übertritt gleichseitig.
2. Steigen aufwärts bis zur Mitte der Leiter, Übergehen in den Streckhang mit Anlegen der inneren Fußkante an die Holme, dann Abwärtshangeln:
   a) Mit Nachgriff,
   b) mit Übergriff.
3. Hangstand an der unteren Seite. (Die Füße werden in möglichste Nähe der Hände gebracht.)
4. Armbeugen und -strecken im Hangstand an der unteren Seite der Leiter.

Untertertia.

1. Steigen aufwärts und abwärts mit weitem Griff und weitem Tritt. Je eine Sprosse wird übergangen (86. 8).
2. Steigen bis zur mäßigen Höhe, dann Herumsteigen von der oberen Leiterseite zur untern und Abwärtshangeln im Beugehange mit Nachgriff.
3. Aus der Hockstellung (87. 4) Kniestrecken (Fig. 60).

Obertertia.

1. Steigen aufwärts nach einer der geübten Arten; oben Herumsteigen und Hangeln abwärts im Beugehang:
   a) An den Holmen,
   b) an den Sprossen.
2. Hüpfsteigen auf und abwärts:
   a) Mit beiden Füßen und beiden Händen. (Beide Füße hüpfen gleichzeitig auf die nächste Sprosse; die Hände greifen hierauf ebenfalls gleichzeitig mit),
   b) mit einem Fuße und beiden Händen,
   c) mit beiden Füßen und einer Hand; die andere Hand wird auf Hüften gelegt.
3. Hang rücklings mit Griff an einer Sprosse.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Untersekunda.

1. An der unteren Seite der Leiter Armbeugen und -strecken im Hang (88. 2).
2. Hangeln aufwärts und abwärts:
   a) Mit Speichgriff an den Holmen (89. 13),
   b) die eine Hand Speichgriff an einem Holm, die andere Ristgriff an einer Sprosse.
3. Steigen aufwärts, Hangeln abwärts:
   a) Mit Nachgriff,
   b) mit Übergriff.
4. Hangeln aufwärts bis zu mäßiger Höhe; dann Niedersprung aus dem Hang (89. 14).

Obersekunda und Prima.

Hangeln auf- und abwärts (auch Hangzucken abwärts) mit den verschiedenen Griffarten.

---

8. Schräge Leiter.

Sexta.

An der oberen Seite der Leiter.

1. Steigen vorlings (das Gesicht ist dem Geräte zugewandt) aufwärts und abwärts:
   a) Mit Ristgriff an den Sprossen,
   b) mit Speichgriff an den Holmen,
   c) die eine Hand an der Sprosse, die andere am Holm (85a. 1).
2. Steigen vorlings aufwärts, halbe Drehung links (rechts) und Steigen rücklings abwärts (85a. 2).
3. Steigen rücklings aufwärts, halbe Drehung und Steigen vorlings abwärts (85a. 3).
4. Steigen mit Nachgriff und Nachtritt gleichseitig (85a. 4).
5. Steigen mit Übergriff und Übertritt gleichseitig (85a. 5).

An der unteren Seite der Leiter.

1. Sprung in den Streckhang vorlings:
   a) Mit Ristgriff an den Sprossen,
   b) mit Speichgriff an den Holmen.
2. Übungen a und b in Verbindung mit Beintätigkeiten.
3. Aufsteigen zum Hangstand: Die Füße an einer unteren Sprosse, die Hände in Schulterhöhe an einer oberen Sprosse oder an den Holmen (87b. 1).
4. In diesem Hangstand: Armbeugen und -strecken.

Quinta.

An der oberen Seite der Leiter.

1. Steigen aufwärts und abwärts mit Nachgriff und Nachtritt ungleichseitig. (Linke Hand und rechter Fuß zugleich eine Sprosse höher, dann rechte Hand und linker Fuß eine Sprosse höher) (86a. 6).
2. Steigen mit Übergriff und Übertritt ungleichseitig (86a. 7).
3. Steigen aufwärts und abwärts, die eine Hand auf Holm oder Sprosse, die andere an die Hüfte gelegt (86a. 9).
4. Freies Aufsteigen.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

An der unteren Seite der Leiter.

1. Im Hangstande vorlings: Griffwechsel mit Hangzucken.
2. Wechsel von Hangstand und Streckhang mit verschiedenen Griffarten und langsames Senken in den Streckhang.
3. Liegestütz vorlings und leichte Übungen in demselben.
4. Aus Streckhang mit beiden Armen: Hang an einem Arm, abwechselnd links und rechts (89b. 7).
5. Aus dem Streckhang: Aufziehen in den Beugehang und langsames Armstrecken mit den verschiedenen Griffarten.

Quarta.

An der oberen Seite der Leiter.

1. Steigen aufwärts und abwärts mit weitem Griff und weitem Tritt, und zwar wird eine Sprosse ausgelassen:
   a) Mit Nachgriff und Nachtritt gleichseitig,
   b) mit Übergriff und Übertritt ebenfalls gleichseitig (86a. 8).
2. Wie vorstehend, aber Übergriff und Übertritt ungleichseitig.
3. Im Liegestütz vorlings:
   a) Handlüften links und rechts, auch fortgesetzt als Stützeln an Ort (86a. 11).
   b) Beinheben seitwärts.
   c) Armbeugen und Armstrecken.

An der unteren Seite der Leiter.

1. Steigen aufwärts und abwärts mit Übergriff und Übertritt; statt des Abwärtssteigens auch Hangeln abwärts:
   a) Im Streckhang mit Nach- und Übergriff,
   b) im Beugehang an den Holmen.
2. Aus dem Hockstande (Figur 60) Kniestrecken (Figur 61), auch Beugen des linken (rechten) Knies mit gleichzeitigem Tiefsenken des gestreckten rechten (linken) Beines und zurück.
3. Auf- und Abhangeln ohne und mit Seitschwingen.

Untertertia.

An der oberen Seite der Leiter.

1. Freies Aufsteigen und oben Herumsteigen von der oberen Seite zur unteren, dann Abwärtssteigen oder -hangeln (87. 15).
2. Im Liegestütz: Armbeugen und -strecken.
3. Schwierige Formen des Hangelns und Hangzuckens.

An der unteren Seite der Leiter.

1. Im Streckhange: Hangeln aufwärts und abwärts im Hange mit gebeugten Armen ohne und mit Seitschwingen.
2. Hangzucken im Hange aufwärts und abwärts mit gebeugten Armen mit Griff der Hände:
   a) An den Holmen,
   b) an den Sprossen.

Obertertia.

An der oberen Seite der Leiter.

1. Steigen aufwärts über eine oder mehrere Sprossen hinweg, dann oben Herumsteigen und im Beugehange Abwärtshangeln, eine Hand am Holme, die andere Hand auf der Sprosse.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

2. Schnellsteigen aufwärts und abwärts. Übergehen in den Liegestütz, dann Stützeln abwärts:
   a) Mit Nachgreifen von Sprosse zu Sprosse,
   b) mit Übergreifen von Sprosse zu Sprosse (Figur 59).
3. Aus dem Liegestütz durch Beugen der Arme langsames Senken in den Liegehang.

An der unteren Seite der Leiter.

1. Hangeln auf- und abwärts im Hange mit gebeugten Armen ohne und mit Seitschwingen:
   a) An den Holmen,
   b) die eine Hand am Holme, die andere auf der Sprosse,
   c) nur an den Sprossen (87. 14).
2. Hangeln aufwärts bis zu mäßiger Höhe, dann Niedersprung aus der Höhe (89b. 14).

Untersekunda.

An der oberen Seite der Leiter.

1. Im Liegestütz: Armbeugen und -strecken mit tiefer Beugung (86. 11b).
2. Im Liegestütz: Stützeln aufwärts und abwärts
   a) mit Nachgriff (Figur 59),
   b) mit Übergriff, wobei die nachgreifende Hand stets eine Sprosse höher faßt.
3. Im Liegehange mit gebeugten Armen: Hangeln aufwärts und abwärts, anfangs mit Nachgriff, später mit Übergriff (87a. 14).

An der unteren Seite der Leiter.

1. Hangeln aufwärts und abwärts
   a) mit Speichgriff (Figur 62) an den Holmen,
   b) die eine Hand Speichgriff an einem Holme, die andere Ristgriff an einer Sprosse.
2. Übung wie vorstehend, aber beide Hände mit Ristgriff an den Sprossen
   a) mit Nachgriff,
   b) mit Übergriff.
3. Im Beugehange mit Speichgriff an den Holmen: Hangzucken aufwärts und abwärts.
4. Liegehangstand rücklings und Überschlag zum Stand.

Obersekunda und Prima.

Schwierige Formen des Hangelns, Stützelns und Hangzuckens.

---

9. Wagerechte Leiter.

Sexta.

1. Aus dem (Außen-) Seitstande Sprung
   a) zum Seithange mit Ristgriff der Hände an der Außen-, desgleichen an der Innenseite eines Holmes,
   b) zum Seithange mit Speichgriff an zwei (nebeneinander liegenden) Sprossen,
   c) zum Seithange mit Ristgriff der einen Hand an einem Holme und mit Speichgriff der anderen Hand an einer Sprosse.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

2. Aus dem Querstande: Sprung in den Streckhang
   a) mit Ristgriff an zwei Sprossen,
   b) mit Speichgriff an der Innen- und Außenseite beider Holme,
   c) mit Speichgriff der einen Hand an der Außenseite eines Holmes und Ristgriff der anderen Hand an einer Sprosse.
3. Sprung in den Seithang (Querhang) mit verschiedenen Griffarten mit gleichzeitigen Beintätigkeiten, wie: Beinheben, Kniebeugen und -strecken, Fersenheben und -senken, Seit- und Quergrätschen und Schließen.
4. Im Seithange mit Ristgriff an der Außenseite eines Holmes
   a) Handlüften links und rechts,
   b) Seitwärtsgreifen zum Spannhang,
   c) Wechseln zwischen Hang an den Holmen und den Sprossen.
5. Hangeln seitwärts links und rechts im Seithang an einem Außenholm mit Ristgriff.
6. Im Querstreckhang mit Speichgriff: Mäßiges Vor- und Rückschwingen der geschlossenen und gestreckten Beine.

Quinta.

1. Im Seithange: Spannhang
   a) mit Speichgriff der einen und Ellengriff der andern Hand an zwei Sprossen,
   b) mit Ellengriff beider Hände an zwei Sprossen.
2. Im Seit- und Querhange: Beugen und Strecken der Arme.
3. Hang mit gestreckten Armen auf die Dauer als Wettübung.
4. Wechsel der verschiedenen Hangarten, auch mit ¼-Drehungen.
5. Im Querhange: Hangeln vorwärts und rückwärts mit Speichgriff einer Hand am Holme und Ristgriff der anderen an der Sprosse, auch mit Wechseln des Griffes einer Hand beim Weitergreifen derselben.
6. Im Seithange: Seitschwingen
   a) mit Speichgriff an den Sprossen,
   b) mit Ristgriff an den Holmen.
7. Hangeln seitwärts mit Seitschwingen im Außenseithange ristgriffs.

Quarta.

1. Hangeln seitwärts im Seithange:
   a) Ristgriffs,
   b) kammgriffs bei Kniehebhalte der Beine,
   c) zwiegriffs, rechts Speichgriff.
2. Hangeln vorwärts und rückwärts im Querhange speichgriffs bei seitgegrätschten Beinen.
3. Hangeln vorwärts und rückwärts im Querhange ristgriffs an den Sprossen mit Nachgriff.
4. Hangeln seitwärts mit Übergreifen links und rechts.
5. Hangeln vorwärts im Beugehang mit Speichgriff an den Holmen.
6. Im Seithange (Querhange) mit verschiedenen Griffarten: Armbeugen und -strecken.
7. Griffwechsel mit ½-Drehung (Hangkehre), auch mit angefügten Beintätigkeiten.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Untertertia.

1. Im Querhange mit Ellengriff: Hangeln vorwärts und rückwärts, auch mit Seitschwingen.
2. Im Seitbeugehange an dem Holme mit Ristgriff: Hangeln seitwärts.
3. Im Querbeugehange: Hangeln vorwärts und rückwärts, mit Wechsel des Griffes einer Hand beim Weitergreifen derselben.
4. Im Querhange: Vorschwingen der Beine mit Gegenstemmen der Füße gegen eine Sprosse zum Liegehange.
5. Hangzucken
   a) seitwärts im Seithange mit Ristgriff an der Außenseite eines Holmes,
   b) vor- und rückwärts im Querhange mit Speichgriff an den Außenseiten der Holmen.
6. Leichte Formen des Drehhangels.

Obertertia.

1. ½-Drehung aus dem Seithange mit Ellengriff, erst links um den linken Arm, dann links um den rechten Arm über eine Sprosse hinweg. (Die weitergreifende Hand nimmt also stets Ellengriff.)
2. Hangeln im Wechsel von Streck- und Beugehang.
3. Hangzucken im Seithang und Querhang im Wechsel von Streck- und Beugehang.
4. Hangzucken an Ort im Querhange mit Aufgriff an einer Sprosse und mit Speichgriff an einem Holme.
5. Hangzucken im Querhange, eine Hand am Holme, die andere an der Sprosse vorwärts und rückwärts.
6. Im Seithange (Querhange): Vor- und Rückschwingen mit Seitgrätschhalte der Beine.

Untersekunda.

1. Im Querliegehange (Hände aufgriffs an einer Sprosse, Füße gegen eine weit abstehende Sprosse gestemmt):
   a) Armbeugen und -strecken,
   b) Steigen (erst gehen linke Hand und rechter Fuß gleichzeitig auf einer Sprosse vor, dann rechte Hand und linker Fuß usw.).
2. Hangzucken mit Schwingen im Querhange mit Speichgriff an den Holmen
   a) rückwärts — bei jedesmaligem Vorschwunge,
   b) rückwärts — bei jedesmaligem Rückschwunge.
3. Hangzucken rückwärts im Querhange mit Aufgriff an den Sprossen (beide Hände greifen immer gleichzeitig eine Sprosse weiter).
4. Armbeugen mit verschiedenen Griffarten.

Obersekunda und Prima.

Wiederholung der schwierigen Arten des Hangelns und Hangzuckens im Seit- und Querhange: Seitwärts, vorwärts und rückwärts mit verschiedenen Beinhaltungen o h n e und m i t Schwin-

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

gen. Felgauf- und -abschwung aus dem Seithange. Hangzucken mit Schwingen (Ellengriff) an zwei Leitern. Stützeln und Stützhüpfen im Liegestütz auf der oberen Seite der Leiter mit verschiedenen Griffarten.

---

10. Kletterübungen.

Sexta.

1. Sprung in den Streckhang an 2 Stangen (90. 1) und an einer Stange a) nach Zählen, b) ohne Zählen.
2. Im Streckhange: Handlüften, Knieheben, Beinheben (90. 2).
3. Sprung in den Beugehang an 2 Stangen (Tauen), an 1 Stange (Tau) und langsames Herablassen in den Streckhang (90. 3).
4. Streckhang mit Kletterschluß an 1 Stange (Tau) und Kletterschlußwechsel links und rechts (91. 9 — Figur 64).
5. Klettern an 1 Stange (Tau) mit Nachgriff (91. 11).
6. Dieselbe Übung mit Übergriff (92. 12).

Quinta.

1. Klettern bis zur Mitte der Stange, dann Seitstrecken eines Armes.
2. Sprung in den Kletterschluß an 2 Stangen (Kniee innen) und Arm- und Beintätigkeiten in diesem Hange (90. 5 — Figur 63).
3. In diesem Hange: Zusammenziehen und Strecken des Körpers.
4. Hang an 2 Stangen (Tauen) und Kletterschluß an 1 Stange (92. 14).
5. Hang an 2 Stangen (Tauen) und Kletterschluß abwechselnd.
6. Wettklettern mit Anlaufen an 1 Stange (Tau).

Quarta.

1. Klettern an 2 Stangen (Tauen) mit Aufziehen beider Kniee gleichzeitig und Weitergreifen der Hände abwechselnd.
2. Klettern an 1 Stange mit gleichzeitigem Aufwärtsbewegen der rechten Hand und des rechten Knees, dann der linken Hand und des linken Knees.
3. Klettern zu mäßiger Höhe und Abhangeln an 1 und an 2 Stangen (Tauen).
4. Abklettern mit Gebrauch nur einer Hand.
5. Wanderklettern
   a) in wagerechter Richtung seitwärts (92. 17a),
   b) schräg aufwärts und schräg abwärts (92. 17b).
6. Armbeugen und -strecken am Doppeltau.

Untertertia.

1. Klettern an 1 Stange mit Anlegen nur eines Beines, während das andere frei herabhängt.
2. Wanderklettern in wagerechter Richtung seitwärts (92. 17).
3. Klettern an 2 Stangen, Kniee außen.
4. Hangeln an Ort an 2 Stangen oder 2 Tauen.
5. Überschlagen am Doppeltau
   a) aus dem Stande rückwärts in den Stand und zurück,
   b) aus dem Hange rückwärts in den Hang und zurück.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

6. Das Nest am Doppeltau
   a) aus dem Stande und
   b) aus dem Hange.
7. Schnell- und Dauerklettern an Stangen und Tauen.

Obertertia.

1. Hangeln auf- und abwärts an 2 Stangen (Tauen) und 1 Stange (Tau) (93. 19). (Beine leicht grätschen.)
2. Klettern an 2 schrägen Stangen mit verschiedenen Schlußarten
   a) an der unteren,
   b) an der oberen Seite.
3. Wanderklettern an den schrägen Stangen.
4. Hangeln an zwei schrägen Stangen auf- und abwärts mit Schwingen.

Sekunda und Prima.

1. Hangeln auf- und abwärts am langen Tau.
2. Hangzucken an 1 Stange (Tau) und an 2 Stangen (Tauen).
3. Sturzhang (Hände an beiden Stangen):
   a) Mit gebeugtem Körper,
   b) mit ganz gestrecktem Körper.
4. Schwierigere Arten des Kletterns und Hangelns in Form von Wettübungen.

---

11. Schaukelringe.

Sexta.

Ringe schulterhoch.

I. Ohne Schaukelschwung.

1. Hangstand vor- und rückwärts des gestreckten Körpers bei feststehenden Füßen.
2. Seitwärtssenken des gestreckten Körpers links und rechts.
3. Hangstandwechsel vorlings und rücklings.
4. Arm- und Beinübungen im Hangstande.
5. Hangstandkreisen links und rechts (Arme und Beine bleiben gestreckt).
6. Sprung in den Beugehang mit verschiedenen Grifsarten.
7. Dieselbe Übung verbunden mit Beintätigkeiten.
8. Überschlagen rückwärts aus dem Stande zum Stande.

Ringe reichhoch.

II. Mit Schaukelschwung.

9. Schaukeln mit Vor- und Rücklaufen.
10. Dieselbe Übung verbunden mit gleichzeitigen Beintätigkeiten, z. B. Seitgrätschen der Beine.

Ringe kopfhoch.

11. Im Hange mit gebeugten Armen
    a) Vor- und Rückschwingen der Beine,
    b) dieselbe Übung mit gleichzeitigen Beintätigkeiten.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Quinta.

Ringe schulter- bis kopfhoch.

I. Ohne Schaukelschwung:

1. Aus dem Stand Überdrehen zum Seitliegehang an den Händen und an einem Knie gleichseitig und ungleichseitig.
2. Nesthang.
3. Beintätigkeiten im Beugehange.

Ringe reichhoch.

4. Kreisschwingen im Streckhange.

II. Mit Schaukelschwung:

5. Vorlaufen mit Sprung in den Beugehang, Rückschaukeln und Absprung mit Loslassen der Ringe.
6. Armbeugen und -strecken an den ruhenden Ringen.

Quarta.

Ringe brust- und kopfhoch.

I. Ohne Schaukelschwung:

1. Überdrehen mit ganzer Drehung rückwärts in den Hang rücklings und zurück in den Hang vorlings.
2. Schaukeln im Unter- und Oberarmhange.

Ringe reichhoch.

II. Mit Schaukelschwung:

3. Vor- und Zurückschwingen. (Das Abstoßen geschieht mit geschlossenen Beinen, der Absprung am Ende des Rückschwunges.)
4. Vor- und Zurückschwingen. Am Ende des Rückschwunges: Beugen der Arme und einige Schwünge im Beugehange bleiben. Abspringen beim Rückschaukeln.

Untertertia.

Ringe reichhoch.

I. Ohne Schwung:

1. Liegehangwechsel.
2. Sturzhang
   a) mit gebeugtem Körper,
   b) mit gestrecktem Körper.

II. Mit Schwung:

3. Vor- und Rückschwingen im Streckhange. Am Ende jedes Schwunges ½-Drehung um die Längenachse links und rechts.
4. Schaukeln im Hange mit gebeugten Armen auf die Dauer.
5. Schaukeln und am Ende des Vorschaukelns:
   a) Überheben des linken (rechten) Beines zum Liegehang auf dem rechten (linken) Arme,
   b) Überheben des linken (rechten) Beines zum Liegehang auf dem rechten (linken) Arme,
   c) Überheben beider Beine zum Liegehang auf beiden Armen.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Obertertia.

Ringe brusthoch.

I. Ohne Schaukelschwung:

1. Im Streckstütz
   a) Vorheben und Senken der Beine,
   b) Schwingen der Beine vor- und rückwärts,
   c) mäßiges Vorwärtslaufen und Aufsprung in der Mitte der Schaukelbahn in den Streckstütz.
2. Sprung zum Knickstütz.
3. Seitstrecken beider Arme
   a) im Liegehange vorlings,
   b) im Liegehange rücklings.

Ringe reichhoch.

4. Im Beugehange: Strecken des linken (rechten) Armes seitwärts und vorwärts.

II. Mit Schaukelschwung:

5. Schaukeln im Streckhange (ohne Abstoßen der Füße durch Beinheben und -senken).
6. Dieselbe Übung im Beugehange.
7. Armbeugen fortgesetzt am Ende des Vorschaukelns und Strecken am Ende des Rückschaukelns.
8. Dieselbe Übung entgegengesetzt.

Untersekunda.

Ringe brusthoch.

I. Ohne Schaukelschwung:

1. Hüpfen in den Streckstütz und Übergehen in den Beugestütz und Absprung.
2. Hüpfen in den Beugestütz: Übergehen in den Streckstütz und Senken zum Abhang oder Liegehang.
3. Im Stütz: Armbeugen und -strecken.

Ringe reichhoch.

II. Mit Schaukelschwung:

4. Schaukeln mit ½-Drehung beim Rückschaukeln.
5. Schaukeln mit Überheben beider Beine im Wechsel von dem einen zum andern Arm beim Vor- und Rückschaukeln.
6. Schaukelsprung mit vorgesetztem Springel über die Schnur:
   a) Vor- und Rückschwingen; mit dem nächsten Vorschwingen über die Schnur springen,
   b) Vor- und Rückschwingen, ohne mit den Füßen beim Vorschwunge abzustoßen. (Die Schnur wird nach jedem Überschwunge höher gelegt.)

Obersekunda und Prima.

Ringe reichhoch.

1. Schaukeln fortgesetzt im Hange mit gebeugten Armen.
2. Ausbreiten der Arme beim Vor- wie Rückschaukeln.
3. Andere Übungen im Schaukeln mit gleichzeitigen Arm- und Beintätigkeiten.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

4. Schaukelsprung über die Schnur als Weit-, Hoch- und Weithochsprung.

Ringe brusthoch.

5. Sprung in den Streckstütz beim Vor- und Rückwärtslaufen.
6. Schaukeln im Stütz durch Beinheben und -senken.
7. Beintätigkeiten während des Schaukelns im Stütz.

---

12. Rundlauf.

Sexta.

1. Aus dem Querstande: Die rechte (linke) Seite des Körpers ist nach der Mitte gerichtet. Die rechte (linke) Hand Ristgriff an einer oberen Sprosse, die linke (rechte) Hand Kammgriff an einer unteren Sprosse. Laufen vorwärts im Kreise
   a) mit gewöhnlichen Schritten,
   b) mit Anfersen,
   c) mit Vorspreizen.
2. Gehen, Laufen und Hüpfen seitwärts links und rechts. (Gesicht nach innen, Griff der Hände Kopfhöhe, Arme mäßig gebeugt.)
3. Wie Übungen 1, aber rückwärts.
4. Im Oberarmhange an beiden Leitern: Schwingen im Kreise mit Abstoßen
   a) der Beine nacheinander,
   b) der geschlossenen Beine.

Quinta.

1. Mit Griff der Hände an zwei Sprossen: Gehen und Laufen vorwärts im Wechsel; desgleichen seitwärts.
2. Mit demselben Griffe: Laufen vorwärts und rückwärts mit Sprungschritten.
3. Galopphüpfen vorwärts.
4. Laufen seitwärts mit Übertreten.
5. Mit Griff nur einer Hand vorwärts und rückwärts.
6. Desgleichen seitwärts.

Quarta.

1. Kreisfliegen mit Aufhüpfen der geschlossenen Beine.
2. Laufen mit Sprungschritten und Kreisfliegen im Oberarm und Handhang an zwei Leitern.
3. Im Oberhang des äußeren Armes an einer unteren und Handhang des inneren Armes an einer höheren Sprosse derselben Leiter: Laufen vorwärts und Kreisschwingen im Hang.
4. Galopphüpfen seitwärts, dann Fliegen im Beugehange.

Unter- und Obertertia.

1. Galopphüpfen seitwärts zum Kreisfliegen seitwärts mit Handhang links an einer oberen Sprosse der eigenen und Handhang rechts an einer gleichhohen Sprosse der Rundlaufleiter der rechten Nebeners.
2. Spreizlaufen vorwärts.
3. An einer Leiter: Hochspringen über die Schnur eines quer gegen die Kreisbahn gestellten Freispringels
   a) mit Knieheben,
   b) mit Vorheben der Beine.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Sekunda und Prima.

1. Im Beugestütz an zwei Leitern: Galopphüpfen und Kreisfliegen seitwärts mit gegrätschten Beinen.
2. Schwingen über Hindernisse, wie Kasten, Böcke, Pferde und dergleichen.

---

13. Reck.

Sexta.

Am hüft- bezw. brusthohen Reck.

1. Im Hangstande vorlings, seitlings und rücklings Arm- und Beintätigkeiten (93. 1).
2. Liegestütz vorlings — Rücken gegen die Erde gekehrt — und in demselben
   a) Griffwechsel mit gestreckten und gekreuzten Armen,
   b) Armbeugen und -strecken,
   c) Stützeln,
   d) Beinübungen.
3. Liegestütz rücklings — Brust gegen die Erde gekehrt — und in demselben
   a) Griffwechsel,
   b) Armbeugen und -strecken.
4. Sprung mit geschlossenen Fersen in den Streckstütz (102. 2). In demselben: Heben und Spreizen der Beine seitwärts, Handlüften, Griffwechsel, Stützeln, Seitsitz u. a. m. (102. 1—3).

Am knie- bezw. hüfthohen Reck.

5. Querliegehang an einem Knie (97. 1).
6. Aus demselben: Drehen in den Seitliegehang an einem Knie (98. 4).
7. Schwingen in dem Seitliegehange zum Kniewellaufschwung vorwärts (100. 1).

Am kopfhohen Reck.

8. Sprung:
   a) In den Seitbeugehang mit verschiedenen Griffen, auch auf Dauer,
   b) in den Querbeugehang mit gleichzeitigem Seitgrätschen oder Kreuzen der Beine.
9. Langsames Herablassen aus dem Beuge- in den Streckhang.

Am sprungreichhohen Reck.

10. Sprung in den Seit- und Querhang mit den verschiedenen Griffarten.
11. Hangeln:
    a) Im Seithange mit Auf-, Zwie- und Untergriff,
    b) im Querhange: Vor- und Nachgreifen, auch verbunden mit Beintätigkeiten (95. 11 u. 12).
12. Im Streckhange: Rumpfdrehen, Handlüften, Armbeugen und -strecken.

Quinta.

Am brusthohen Reck.

1. Seitliegehang:
   a) An einem Knie außen neben den Händen (98),

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

b) an beiden Knieen auch außen neben den Händen (99. c),
c) an einem Knie zwischen den Händen (Fig. 69).

2. Aus dem Kniehange: Kniewellenaufschwung vorwärts.

Am schulterhohen Reck.

3. Sprung in den Streckstütz mit Ristgriff, Griffwechsel zum Kammgriff und Felgabschwung vorwärts (101. 4).
4. Felgaufschwung aus dem Seitstande mit Kammgriff aus Schritt- u. Grundstellung, dann Felgabschwung vorwärts ab.

Am hüfthohen Reck.

5. Aus dem Streckstütz: Überschwingen des linken (rechten) Beines neben und zwischen den Händen.
6. Desgleichen mit ¼-Drehung zum Reitsitz; auch mit Senken zum Liegehang und Wellaufschwung.

Am sprungreichhohen Reck.

7. Wechsel von Handhang, Unter- und Oberarmhang.
8. Griffwechsel im Seitstreckhang mit Drehungen zum Querhang und weiter wieder zum Seithang.
9. Armbeugen und -strecken im Seit- und Querhang.
10. Hangeln zum Spannhang.
11. Hang:
    a) Mit Kreuzgriff,
    b) an einer Hand. (Die freie Hand wird an die Hüften gelegt.)
12. Mäßiges Schwingen im Hange mit gestreckten und gebeugten Armen und nach 2—3 Schwüngen Absprung rückwärts.

Quarta.

Am brusthohen Reck.

1. Sprung in den Streckstütz mit sofortigem Überschwingen des linken (rechten) Beines zum Seitsitz auf einem Schenkel zwischen den Händen, dann Überschwingen des andern Beines zum Seitsitz auf beiden Schenkeln.
2. Wechsel von Stütz und Sitz mit Fortbewegung.

Am brusthohen bezw. schulterhohen Reck.

3. Seitliegehang an einem Knie (99. 5b):
    a) Das aufliegende Bein zwischen den Händen,
    b) das aufliegende Bein neben den Händen.
4. An beiden Knieen (99. 5c):
    a) Kniee zwischen den Händen,
    b) Kniee zu beiden Seiten der Hände.
5. Querliegehang an einem Knie und einem Arm.
6. Wellaufschwung vorwärts (Seite 100. 2) und Wellumschwung rückwärts (100. 3).
7. Felgaufschwung mit den verschiedenen Griffarten und Felgumschwung rückwärts (101. 4 u. 5).

Am sprungreichhohen Reck.

8. Arm- und Beintätigkeiten im Seit- und Querbeugehang.
9. Schwingen mit Handlüften.
10. Armwippen mit Kammgriff.
11. Hangeln mit Drehungen.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Untertertia.

Am brusthohen bezw. schulterhohen Reck.

1. Wellaufschwung und -umschwung vorwärts mit Kammgriff.
2. Felgumschwung vorlings rückwärts (101. 4. u. 5).
3. Verbindungen von Felgaufschwung, Wellaufschwung und Felgaufzug.
4. Unterschwung aus den Stütz, auch über eine Schnur.

Am sprungreichhohen Reck.

5. Durchhocken zum Hange rücklings und Drehungen zum Hange vorlings.
6. Schwingen im Seithange:
   a) Mit Hangzucken,
   b) mit Beintätigkeiten am Ende des Rückschwunges.

Obertertia.

Am schulterhohen Reck.

1. Verbindungen von Hangstand rücklings, Seitliegehang, Wellaufschwung und Aufzug.
2. Flanke, Wende und Kehre mit Anlauf.
3. Auf dem Stütz mit gestreckten Armen: Umschwung vorlings mit festem Anschluß des Leibes am Reck.

Am reichhohen Reck.

4. Wellaufschwung aus dem Schwingen.
5. Felgaufschwung aus dem Schwingen mit gebeugten Armen.
6. Hangkehre.

Am sprungreichhohen Reck.

7. Schwingen im Seitstreckhange:
   a) Mit halber Drehung am Ende des Rückschwunges,
   b) mit Aufziehen zum Unter- und Oberarmhange beim Rückschwunge.

Untersekunda.

Am hüfthohen Reck.

1. Stützeln im Beugestütz vorlings.
2. Armbeugen und -strecken im Stütz vorlings.
3. Aus dem Stütz: Flanke, Wende und Kehre.

Am kopfhohen Reck.

4. Vorübungen zum Aufstemmen erst zum Knick-, dann zum Streckstütz.
5. Kniewell- und Felgaufschwung mit Verbindungen.
6. Felgüberschwung aus dem Stand und dem Stütz.
7. Mühle seitwärts, auch mit einer Hand.

Obersekunda und Prima.

Am schulterhohen Reck.

1. Armbeugen und -strecken im Stütz rücklings.
2. Aus dem Streckstütz: Hocke, Grätsche, Flanke, Kehre und Wende.
3. Entwickelung der Kippe

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Am sprungreichhohen Reck.

4. Langsamer Aufzug mit gleichzeitigem Anheben beider Beine.
5. Löwengang.
6. Kreuzaufzüge.
7. Mühlaufschwünge.
8. Felgaufschwünge.
9. Kippe.
10. Wage rücklings aus dem Sturzhange:
    a) Aus dem Seithange,
    b) aus dem Stütz.
11. Schwungstemmen. Zusammenstellung von Übungen aus früheren Pensen. Freigewählte Übungen. Übungsgruppen am Reck und Barren oder Reck und Bock.

---

14. Barren.

Sexta.

Aus dem Außenseitenstande vorlings.

1. Hangstand vorlings mit Arm- und Beintätigkeiten.
2. Seitliegehang vorlings:
    a) Die Hände an dem einen, ein Knie auf dem anderen Holm (S. 106. 2c),
    b) Überschwingen beider Beine zum Kniehang am anderen Holm (S. 107. 2d).

Aus dem Querstande vorlings:

3. Hangstand vorlings mit Arm- und Beintätigkeiten.
4. Querliegehang an beiden Holmen (Seite 106. 2a) und
    a) Armbeugen und -strecken.
    b) Übergehen in den Grätschsitz.
    c) Aus diesem Übergehen in den Querliegestütz.

Aus dem Querstande rücklings:

5. Überdrehen zum Sturzhang mit hockenden Beinen.
6. Schwimmhang (107. 2c).

Quinta.

Aus dem Querstande vorlings:

1. Sprung in den Stütz mit gleichzeitigem Vorschwingen der Beine:
    a) In den Innenquersitz vor der linken (rechten) Hand und zurück in den Stand,
    b) In den Außensitz vor der Hand und Absprung in den Außenstand,
    c) In den Grätschsitz vor den Händen, Aufschwingen, Schließen der Beine und Rückschwingen in den Stand.
2. Fortbewegen vorwärts im Sitz vor den Händen.
3. Sitzwechsel vor den Händen von einem Holme zum anderen ohne Zwischensprung.
4. Im Stütz
    a) Rumpfdrehen links und rechts (110. 4),
    b) Knieheben und Beinheben,
    c) mäßiges Schwingen (110. 1—3).

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Aus dem Querstande rücklings.

5. Querliegestütz.
6. Arm- und Beintätigkeiten im Liegestütz.
7. Sturzhang.
8. Überschlagen
   a) zum Stande,
   b) zum Hange.

Aus dem Außenseitstande vorlings:

9. Seitliegehang, Aufschwung zum Seitliegestütz und in demselben Arm- und Beintätigkeiten.

Quarta.

Im Querstreckstütz:

1. Handlüften links und rechts.
2. Stützeln vor- und rückwärts (110. 5 u. 6).
3. Schwingen im Streckstütz mit Beinbewegungen.

A. mit Grätschen der Beine über den Holmen:

a) Beim Vorschwunge,
b) beim Rückschwunge,
c) beim Vor- und Rückschwunge.

B. mit Kreuzen der Beine.

4. Reitsitzwechsel mit Zwischenschwung:
   a) Vor der Hand (114. 7a u. b),
   b) hinter der Hand.
5. Grätschsitzwechsel rückwärts (113. 5).
6. Aus dem Sitz vor den Händen in den Sitz hinter den Händen und zurück:
   a) Aus dem Reitsitz,
   b) aus dem Quersitz.
7. Sitzwechsel von einem Holm auf den andern — (Schlange) — aus Sitz vor der Hand in den Sitz hinter der Hand und zurück:
   a) Aus dem Reitsitz,
   b) aus dem Quersitz.
8. Sitzwechsel aus dem Grätschsitz mit ½-Drehung und Kreuzen der Beine über den Holmen beim Rückschwunge (Schere rückwärts).
9. Kehre:
   a) Aus Sitz vor den Händen über den sitzfreien Holm (Seite 115. 11),
   b) aus dem Querliegestütz,
   c) aus dem Schwingen.
10. Wendeabschwung:
   a) Aus Sitz hinter den Händen,
   b) aus dem Querliegestütz und
   c) aus dem Schwingen (Seite 116. 12).
11. Aus dem Liegestütz und dem Stütz am Ende des Barrens:
   a) Abspreizen ohne und mit ¼-Drehung vorwärts,
   b) Abgrätschen vorwärts.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Untertertia.

1. Armbeugen und -strecken im Streckstütz als Wettübung.
2. Wechsel vod Quer- und Seitstütz.
3. Reit- und Quersitzwechsel rückwärts und vorwärts.
4. Kehr- und Wendeabschwünge aus einem Sitz hinter bezw. vor den Händen.
5. Schwingen im Streckstütz und Rückschwingen zum Hockstande:
   a) Das linke (rechte) Bein hinter der linken (rechten) Hand auf dem Holme,
   b) beide Beine auf beiden Holmen,
   c) das linke (rechte) Bein auf dem rechten (linken) Holme.
6. Schwingen und Stützeln vorwärts und rückwärts.
7. Kehre und Wende mit ½-Drehung.

Am hüfthohen Barren:

8. Bogenspreizen über einen Holm am Ende des Barrens, Hände auf den Holmenden:
   a) Von außen nach innen,
   b) von innen nach außen.

(Die Hand wird nur für einen Augenblick gelüftet, um das linke Bein durchzulassen).

9. Stützhüpfen im Liegestütz:
   a) Mit gestreckten,
   b) mit gebeugten Armen.
10. Aus dem Liegestütz vorlings:
   a) Armbeugen und -strecken als Wettübung,
   b) in den Liegehang rücklings (Schwimmhang) und wieder Aufstemmen zum Liegestütz vorlings.

Obertertia.

1. Stützeln zur Spannstellung, auch mit Fortbewegung.
2. Aus dem Streckstütz: Senken in den Beugestütz.
3. Aus dem Beugestütz: Heben in den Streckstütz.
4. Aus dem Streckstütz in den Unterarmstütz und Aufkippen:
   a) Ungleicharmig,
   b) gleicharmig, auch aus dem Schwingen (Figur 80).
5. Im Stütz: Armbeugen und -strecken als Dauerübung. (Vorsicht!)
6. Wende aus dem Hockstand und dem Außenquersitz hinter den Händen mit ¼-Drehung nach außen.
7. Kehrschwung aus verschiedenen Sitzarten mit ¼-Drehung nach innen.
8. Überschlag:
   a) Aus dem Hockstande eines Beines,
   b) aus dem Hockstande beider Beine,
   c) aus dem Liegestütz,
   d) aus dem Grätschsitz,
   e) aus dem Schwingen (Hülfestellung!).
9. Ausgrätschen am Ende des Barrens, das Gesicht nach außen aus dem Unterarmstütz mit Aufkippen.
10. Spreizen aus dem Querstande vor dem Barrenende, das Gesicht nach innen.
11. Rollen vorwärts aus dem Liegestütz und aus dem Grätschsitz und wieder in den Grätschsitz.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Untersekunda.

1. Im Streckstütz: Armwippen, Armbeugen und -strecken als Wettübung.
2. Im Beugestütz: Schwingen, auch Stützhüpfen
   a) vorwärts beim Vorschwunge.
   b) rückwärts beim Rückschwunge.
3. Schwingen im Streckstütz und Stützhüpfen vorwärts beim Vor- und Rückschwunge. (Vorsicht bei schwachen Schülern!)
4. Im Oberarmhang:
   a) Schwingen und Aufstemmen beim Rückschwunge,
   b) fortgesetztes Vorschwingen zum Stütze mit Senken zum Oberarmhange beim Rückschwunge.
5. Sprünge aus dem Seitstande:
   a) Im Barren,
   b) außerhalb des Barrens.
6. Der Überschlag im Streckstütz der Arme.

Obersekunda und Prima.

1. Im Streckstütz: Armbeugen zum Knickstütz und aus demselben Armstrecken zum Streckstütz.
2. Im Knickstütz: Mäßiges Schwingen auf die Dauer.
3. Aus dem Knickstütz: Wende und Kehre.
4. Seitsprünge aus dem Seitstande außen vor der Mitte des Barrens.
5. Grätschsitzwechsel mit Durchgang durch den Knickstütz mit Fortbewegung
   a) vorwärts,
   b) rückwärts; auch mit ½-Drehung beim Rückschwunge (Schere) rückwärts.
6. Grätsche vorwärts über einen und beide Holme in den Stütz.
7. Schwingen im Oberarmhange, verbunden mit Kippen und Schwungstemmen.
8. Rolle aus dem Oberarmhange mit Schwingen in den Grätschsitz:
   a) Vorwärts mit rücklings aufgelegten Oberarmen,
   b) rücklings mit vorlings aufgelegten Oberarmen.
9. Schulterstand und Schulterstandwechsel.

Vorstehende Übungen sind bei den befähigten Schülern nach ihrer Leistungsfähigkeit zu immer schwereren Formen zusammen zu stellen.

IV. Volkstümliche Übungen.

Sie bestehen im Springen, Laufen und Werfen. Durch Ministerial-Verfügung vom 15. März 1897 ist auf die Wichtigkeit dieser Übungen hingewiesen worden. Sie bilden die einfachste und älteste Art von Turnübungen. Unter den volkstümlichen Übungen verdienen vor allem das Weit- und Hochspringen eine ganz besondere Pflege. Die Verteilung dieser Übungsarten auf die einzelnen Stufen siehe Seite 14 ff.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Sexta.

Laufen: Taktlaufen an und von Ort, ebenso Dauer- und Schnellauf.

Werfen: Ziel- und Weitwerfen mit einem kleinen Hohl- oder Vollball als Wettübung. (Beim Zielwerfen werden die Treffer gezählt, beim Weitwerfen wird die Entfernung gemessen.)

Quinta.

Laufen: Dauerlauf, Schnellauf und Wettlauf, auch Lauf über Hindernisse (z. B. Springschnur, Schwebekanten).

Werfen: Ballzuwerfen und Fangen zu Zweien mit einem kleinen Balle. (Jedem Schüler ist nur eine bestimmte Anzahl von Würfen gestattet. Die aufgefangenen Bälle werden gezählt.) Weitwerfen eines kleinen Schleuderballes.

Quarta.

Laufen: Dauerlauf und Schnellauf wie zuvor, aber mit entsprechender Steigerung. Wettlauf von Paaren mit verschiedenen Handfassungen. Hindernislaufen bei gesteigerter Höhe.

Werfen: Zuwerfen und Fangen des kleinen Balles mit einer Hand. Weitwerfen mit dem Schleuderball. Das Schlagen des kleinen Balles.

Unter- und Obertertia.

Laufen: Dauerlauf und Schnellauf wie in der Klasse zuvor. Stafettenlauf in verschiedenen Formen. Hindernislauf über feste Gegenstände.

Werfen: Zielwerfen mit dem kleinen Ball. Weiterwerfen mit dem Schleuderball oder mit der Kugel. Werfen mit dem Eisenstab als Vorübung zum Gerwerfen.

Sekunda und Prima.

Die Lauf- und Wurfübungen der vorherigen Klassen mit immer größeren Ansprüchen an die Leistungsfähigkeit der Schüler; außerdem Hürdenlaufen, Diskus- und Gerwerfen sowie Steinstoßen.

V. Spiele.

Nachstehende Turnspiele sollen auf allen Stufen gebührende Berücksichtigung finden; die Neck- und Scherzspiele in den unteren Klassen, die anstrengenden Parteispiele in den mittleren und oberen Klassen.

Sexta.

1. Komm mit! — Katze und Maus. — Der Plumpsack geht um! — Schwarzer Mann. — Glucke und Geier. — Jakob, wo bist du?
2. Ballwerfen. Ballkampf. Burgball. Andere ortsübliche Bewegungsspiele.

Quinta.

1. Fuchs ins Loch. — Tag und Nacht. — Schlaglaufen. — Foppen und Fangen. — Türkenkopf. — Kreissprengen. —
2. Kreisball. — Stehball. — Jagdball. — Schlagball.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

Quarta.

1. Den Dritten (Vierten) abschlagen. — Bärenschlag. — Hinkkampf. — Haschen im Seil. — Hüpfender Kreis. — Tauziehen.
2. Reiterball. — Prellball. — Kreisfußball. — Schlagball.

Unter- und Obertertia.

1. Barlauf. Schiebekampf. Den Dritten (Vierten) abschlagen.
2. Schleuderball. Ball werfen über die Schnur. Schlagball ohne und mit Einschenker. Faustball. Neckball.

Sekunda und Prima.

Barlauf, auch mit Fahnenraub. Fußball. Ball mit Freistätten. Tamburinball. Schlagball mit und ohne Einschenker.

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf

1. Den D[illegible]g. — Hink-
kampf. — [illegible] Tauziehen.
2. Reiterb[illegible]lagball.

1. Barlauf [illegible] abschlagen.
2. Schleud[illegible] Schlagball
ohne ur[illegible]

Barlauf, a[illegible] Freistätten.
Tamburinball.

© The Tiffen Company, 2007

Universitäts- und
Landesbibliothek Düsseldorf