Lehrplan für den Turnunterricht.

Vorbemerkung.

Der nachstehende Lehrplan hat den rein praktischen Zweck, dem Turnunterricht an unserer Anstalt eine feste Unterlage zu geben und einen geregelten Gang zu sichern; seine Veröffentlichung geschieht in der Voraussetzung, dafs er dem einen oder anderen Kollegen als Material zum Vergleich willkommen sein möchte.

Die äufseren Bedingungen, unter welchen der Turnunterricht an den höheren Schulen erteilt wird — Gröfse der Abteilungen, Zahl der Stunden, Ausrüstung resp. Vorhandensein des Turnplatzes und der -halle —, sind noch sehr verschieden. Dieselben wirken aber auf Ziel und Betrieb des Unterrichts bestimmend ein, und es mögen daher über diejenigen, welche dem folgenden Lehrplan zu Grunde liegen, einige Bemerkungen vorweg geschickt werden.

Unsere Anstalt war bisher eine Realschule 2. Ordnung mit achtjährigem Cursus und ist jetzt in der Entwickelung begriffen zu einer Doppelanstalt: Realschule 1. Ordnung und eine solche 2. Ordnung mit siebenjährigem Cursus. Die turnenden Klassen — gegenwärtig 13 — sind in 6 Turnabteilungen geteilt, deren jede innerhalb der gewöhnlichen — geschlossenen — Schulzeit zwei Turnstunden hat. Die Stärke der Abteilungen wechselt mit derjenigen der Klassen, doch kann jetzt für die unteren drei ein Bestand von 80—90 Schülern als der normale angenommen werden. Im letzten Halbjahr zählte die kleinste (zweite) Abteilung 46, die gröfste (vierte) 91 Schüler. Die Zusammensetzung der Abteilungen ist folgende:

6. Abt. zwei Sexten,
5. „ zwei Quinten,
4. „ zwei Quarten,
3. „ Tertia 2 O. und Untertertia 1 O.
2. „ Obertertia 1 O. (2 Klassen) und Untersecunda 2 O.
1. „ Obersecunda und Prima (2 Klassen) 2 O.

Die Veränderung, welche die Abteilungen durch die fortschreitende Entwickelung der Schule 1. Ordnung erleiden werden, wird nur darin von Bedeutung sein, dafs die erste Schüler aufnimmt, welche ein Jahr älter sind als die jetzigen ältesten.

Der Turnunterricht wird abgehalten in der Halle des Altonaer Turnvereins, welche in ungefähr fünf Minuten von der Schule aus erreicht werden kann. Die Ausrüstung derselben ist teilweise den Anforderungen einer Schule angepafst; doch sind selbst diejenigen Geräte, welche zum Betrieb des Gemeinturnens mehrfach angeschafft sind, nicht in der für unsere gröfseren Abteilungen erforderlichen Zahl vorhanden. Genaue Angaben können hier nicht gemacht werden. — Einen Turnplatz haben wir nicht. Dieser Mangel, in Verbindung mit der Gröfse der Abteilungen, verhindert uns, dem Reigen und dem Spiel diejenige Pflege angedeihen zu lassen, die sie sonst wohl finden würden.

Verteilung des Übungsstoffes.

Sechste Abteilung.

VI. M. und O.

Ordnungsübungen. Herstellung der Stirn- und Flankenreihe nach den Endführern und nach der Mitte. Öffnen und Schliefsen der Reihe. Wendungen auf der Stelle. Neben-, Vor- und Hinterreihen zu 2, 3, 4, aus Stand, ohne und mit Kreisen. Um-, Winkel-, Gegenzug.

Freiübungen. Zehenstand einseitig und beidseitig. Fersenheben einseitig bis zum Anfersen. Kniebeugen (halbe Beugung) beidseitig. Schrittstellungen; Stellungswechsel. Seitgrätschstellung. Sprung auf der Stelle. Rumpfbeugen vorwärts und Rumpfdrehen. Armbeugen in Senk- und Waghalte. Armstrecken, -heben und -schwingen vor- und seitwärts, beidseitig. Armdrehen in der Waghalte (Rist-, Kammlage etc.) Kopfbeugen und -drehen. Alles an Ort. — Taktgehen an und von Ort, einfach und mit Stampfen und Klatschen, im Zehengang und Nachstellgang vor- und seitwärts. Trittwechsel. Taktlaufen an und von Ort. — Die genannten Armübungen auch im Taktschritt und in Verbindung mit Kniebeugen.

Freispringen. Sprung ohne Anlauf über die Schnur. Sprung mit Anlauf.

Langes Schwungseil. Hüpfen im Seil und Durchlaufen zu 1, 2, 3.

Schwebebaum. Aufsteigen, Schwebestand, Drehung aus Quer- in Seitstand und umgekehrt. Absprung aus Seitstand ohne und mit Vorspreizen. Schwebegang als Nachstellgang und gewöhnlicher Gang.

Wagerechte Leiter. Sprung in den Streckhang mit Speichgriff an beiden Holmen, Ristgriff an einem Holm, Ristgriff an Sprosse, oder eine Hand Holm, die andere Sprosse. Beinthätigkeiten im Streckhang: Fersenheben, Knieheben, Seit- und Vorspreizen. Entsprechende Haltungen der Beine. Vor- und seitwärts Schwingen. Hangeln im Speichgriff an Holmen ohne Vorschrift über die Spannweite des Hanges. Sprung in Beugehang; Niederlassen in den Streckhang.

Schräge Leiter. Steigen an der oberen Seite mit vorgeschriebenem Tritt und Griff. — Dieselben Übungen an der senkrechten Leiter.

Klettertaue und -stangen. Sprung in den Streckhang an einem Tau und an zwei Tauen. Kletterschlufs links und rechts an einem Tau. — Dasselbe an den Stangen. Sprung in den Beugehang; Niederlassen in den Streckhang.

Reck. Sprung in den Streck- (Seit-) hang mit Rist und Zwiegriff. Im Streckhang Beinthätigkeiten und -haltungen. Hang an einer Hand. Hangeln im Seithang mit Ristgriff. Schwingen im Seithang mit Ristgriff. Sprung in den Beugehang; Niederlassen in den Streckhang. — Liegehang rücklings; Armbeugen und -strecken im Liegehang. — Sprung in den Kniehang am hüfthohen Reck, Knie aufserhalb der Hände und zwischen den Händen. — Sprung in den Stütz am niedriggestellten Reck; Stütz auf Dauer. — Erste Versuche des Felgaufschwungs.

Fünfte Abteilung.

V. M. und O.

Ordnungsübungen. Neben-, Vor- und Hinterreihen zu 2 bis 8 aus Stand und im Taktgehen. Herstellung des Reihenkörpers; Reihungen der Reihen; Schwenken der Rotten. Gehen auf Kreis-, Schlangen- und Schneckenlinie. Ziehen zu Paaren und zu Vieren.

Freiübungen. Schlufs- und Zwangstellung der Füfse. Knieheben einseitig. Wechselkniebeugen in Seitgrätschstellung. Beinheben und -schwingen vor- und seitwärts. Takthüpfen auf beiden Füfsen und auf einem Fufs. Rumpfbeugen vor- rück- und seitwärts. Armheben und -schwingen zur Hochhalte beidseitig und einseitig. — Einfache Verbindungen von Arm-, Bein- und Rumpfübungen. — Schwierigere Gangarten: Kiebitzgang, Wiegegang, Schritt- und Kreuzzwirbeln.

Freispringen. Sprung ohne Anlauf über die Schnur vor- seit- und rückwärts. — Sprung mit Anlauf (3 Schritte) hoch und weit.

Langes Schwungseil. Hüpfen im Seil mit Drehen, 2, 3, 4 mal und Hinauslaufen. Sprung über das Seil. Gegenlaufen. Zurücklaufen.

Schwebebaum. Halbe Drehung. Schwebegang rückwärts. Künstliche Schrittarten. Absprung aus Querstand.

Wagerechte Leiter. Sprung in der Streckhang mit Zwie- und Kammgriff an Sprossen, Speichgriff an einem Holm. Griffwechsel mit einer Hand zur Zeit. Hangeln mit Ristgriff an Sprossen, mit Ristgriff (Seithang) und Speichgriff (Querhang) an einem Holm mit Vorschrift über die Spannweite des Hanges (Nach- und Übergreifen).

Schräge Leiter. Steigen an der unteren Seite.

Klettertaue und -stangen. Klettern an einem Tau und an einer Stange. Wanderklettern. — Liegehang vor-, rück- und seitlings mit schulterhohem Griff an zwei Tauen; Wechsel des Liegehangs. Sturzhang und Nest aus Stand; Überschlag aus Stand zum Stand mit schulterhohem Griff an 2 Tauen.

Ringe. Liegehang, Sturzhang, Nest und Überschlag wie an den Klettertauen.

Reck. Sprung in den (Streck-) Seithang mit Kammgriff, in den Querhang mit Speichgriff. Hangeln in den bisher geübten Griffarten. Griffwechsel mit einer Hand zur Zeit; auch Wechsel in der Spannweite des Hanges. — Sprung in den Seitstütz am brusthohen Reck. Übergehen aus dem Stütz in den Kniehang; Schwingen im Kniehang. Aus Hang an beiden Knien Überschlagen zum Abhang. Liegehang und Liegestütz vor- und rücklings. — Felgaufschwung am schulterhohen Reck.

Barren. Sprung in den Stütz. Stütz auf Dauer mit Beinthätigkeiten. Stütz abwechselnd mit Freiübungen. Schwingen zum Halbquersitz an der Innenseite des Holms vor und hinter der Hand, zum Reitsitz und zum Halbquersitz an der Aussenseite vor der Hand. Wechsel dieser Sitze mit Zwischenschwung. Kehre.

Vierte Abteilung.

IV. M. und O.

Ordnungsübungen. Reihungen im Laufschritt. Fortsetzung der reigenartigen Übungen: Durchschlängeln, Schleife, Acht.

Freiübungen: Kniebeugen, tief, beidseitig. Wechselkniebeugen in Quergrätschstellung. Ausfall- und Auslagestellung. Beinheben und -schwingen nach allen Seiten einseitig. Knieheben und -strecken einseitig. Takthüpfen an Ort mit eingeschalteten Grätsch-, Kreuz-, Hockstellungen. Rumpfkreisen. Armstossen, -hauen, -kreisen, beidseitig, einseitig und gleichzeitig in verschiedenen Richtungen. Verbindung von Arm-, Rumpf- und Beinübungen. Stellungswechsel mit Durchgang durch die Grundstellung und mit Sprung in einem Takt. Ausführung von Übungen in vorgeschriebenen Zwangstellungen und -haltungen leichterer Art (Zehenstand, Kniebeughalte, Rumpfbeughalte, Drehstellungen, Stand auf einem Bein.) Verstärkung der Anstrengung durch häufigere Wiederholung in unmittelbarer Folge und durch längere Dauer der Haltungen. — Gehen und Laufen mit Anfersen, Knieheben, Seit- und Vorspreizen. Wechsel in diesen Gang- und Laufarten.

Stabübungen. (Holzstäbe.) Aus Grundstellung: Stab links fassen, Stab aufnehmen links und rechts. Bei aufgenommenem Stabe: Stab links fassen, Stab vornehmen. Bei vorgenommenem Stabe: Stab

weit (eng) fassen, Armbeugen und -strecken, Stabschwingen. Aus verschiedenen Haltungen: Stabschwingen und -schieben zur Schräghalte, Hochstreckhalte seitlings, Seitstreckhalte in Hüft- und Schulterhöhe, -senken hinter Kopf. Übersteigen. — Verbindung der Stabübungen mit Freiübungen. — Beim Wechsel der Haltungen ist jedesmal in die Ausgangsstellung zurückzugehen.

Freispringen. Weitsprung mit beliebigem Anlauf aber vorgeschriebenem Absprung.

Bock. Sprung über den lang- und quergestellten Bock.

Schwebebaum. Schwebegang mit Vor- und Rückspreizen, mit Bogenspreizen des Gangbeines, Beugen des Standbeines. — Pferdsprünge zum Sitz und über den hüfthoch gestellten Baum.

Wagerechte Leiter. Sprung in den Streckhang mit Ellengriff an den Holmen (Innenseite) und zu Hängen, bei denen die Hände verschiedene, beliebig zusammengestellte Griffe nehmen. Griffwechsel in den Griffen für Abt. 6 und 5 mit beiden Händen zugleich. Hangeln in allen Griffarten. Aufziehen in den Beugehang.

Schräge Leiter. Umsteigen. Hangeln abwärts in Streckhang an der unteren Seite.

Klettertaue und -stangen. Klettern an zwei Stangen (Steigeklettern). Liegehang mit schulterhohem Griff an einem Tau. Aufziehen in den Beugehang an zwei Tauen. Sturzhang, Nest, Ueberschlag und Zurückdrehen zum Stand mit reichhohem Griff an zwei Tauen.

Ringe. Sturzhang, Nest, Überschlag wie an den Klettertauen.

Reck. Sprung in den Hang mit Ellengriff. Griffwechsel mit beiden Händen zugleich. Aufziehen in den Beugehang. Aus Querhang aufziehen in den Kniehang. Kniewellaufschwung nach vorn. Am schulterhohen Reck: Nest, Durchhocken, Ueberschlag zum Abhang und zurück zum Stand. Am brusthohen Reck: Sprung in den Stütz; Stützeln im Seitstütz. — Schwingen im Seithang mit Rist- und Zwiegriff, mit Veränderung der Spannweite und in Verbindung mit Hangeln. — Felgaufschwung am scheitelhohen Reck mit Rist-, Kamm- und Zwiegriff.

Barren. Schwingen im Streckstütz. Wechsel des Sitzes vor der Hand ohne Zwischenschwung. Schwingen zum Liegestütz. Stützeln im Liegestütz.

Dritte Abteilung.

(III. zweiter Ord. und III_2. erster Ord.)

Ordnungsübungen. Dieselben gehen über in die „taktischen Übungen" des Neuen Leitfadens für den Turnunterricht in den preussischen Volksschulen.

Freiübungen. Bogenspreizen der Beine, langsam und mit Schwung, einseitig. Rumpfschwingen. Sprung an und von Ort mit Fersenheben, Spreizen Kreuzen. — Schwierigere Verbindungen der einfachen Uebungen zu zusammengesetzten. Ausführung von Uebungen in schwierigeren Haltungen und Stellungen.

Stabübungen. (Eisenstäbe.) Die Übungen der 4. Abtheilung. Kreuzen der Arme. Vor- und Rückstreckhalte in Hüft- und Schulterhöhe. Wende. Armbeugen und strecken mit dem Stabe in einer Hand. — Wechsel der Haltungen wie in Abteilung 4. — Verbindung der Stabübungen mit Freiübungen.

Freispringen. Sprung ohne Anlauf mit Anfersen, Grätschen, Drehen.

Bock. Hoch- und Weitsprung.

Pferd. Seitensprünge: Aufsitzen in Sattel. Stand in Sattel und Hocke übers Pferd. Flanke, Wende, Kehre übers Pferd. Alle Sprünge mit Pauschengriff, mit Anlauf und aus Stand. — Längensprünge (Ersatzpauschen): Sprung zum Sitz auf Kreuz und Sattel mit Griff auf Kreuz und Sattel; Abschieben des Brettes.

Wagerechte Leiter. Aufziehen in den Beugehang mit Beinhaltungen. Hangeln im Beugehang an Holmen und Sprossen, an Holmen auch mit Beinhaltungen.

Schräge Leiter. Hangeln abwärts im Beugehang an Holmen und Sprossen mit Beinhaltungen.

Klettertaue und -stangen. Hangeln abwärts an einem und an zwei Tauen. Liegehang mit hüfthohem Griff an zwei Tauen oder einem Tau. Aufziehen in den Beugehang mit Beinhaltungen und -thätigkeiten, letztere auch im Beugehang auf Dauer.

Ringe. Schwingen im Beugehang mit Beinthätigkeiten und -haltungen. Liegehang wie an den Klettertauen.

Reck. Beugehang auf Dauer und Aufziehen in den Beugehang mit Beinhaltungen und -thätigkeiten. Hangeln im Beugehang. Aufziehen aus Seithang in den Kniehang. Kniewellaufschwung vor- und rückwärts. Kniewelle rückwärts. Felgaufschwung am reichhohen Reck und Abschwünge.

Barren. Stützeln und Stützhüpfen im Streckstütz. Schwingen im Streckstütz zu Sitzen vor und hinter der Hand; Wechsel dieser Sitze mit Zwischenschwung. Wende. Schwingen zum Reitsitz auf beiden Holmen mit Drehung (Schere). Schwingen mit Spreizen. Schwingen im Unterarmstütz.

Zweite Abteilung.

(III_1. erster Ordnung, II_2. zweiter Ordnung.)

Ordnungsübungen. Fortsetzung der Uebungen der 3. Abteilung.

Freiübungen. Die früheren Uebungen mit Beschweruug der Hände (Hanteln.)

Stabübungen. Wechsel der Haltungen ohne Rückkehr in die Ausgangsstellung. — Drehen aus Kammgriff zum Ellengriff. Stabschwingen und -drehen mit dem Stabe in einer Hand. — Verbindung der Stabübungen mit Freiübungen.

Freispringen. Sprung mit Anlauf und mit Anfersen, Hocken, Grätschen, Drehen. Hechtsprung über die Schnur. Weit-Hochsprung.

Bock. Sprung über den Bock mit angehängter Drehung. Hocke über den quer- und langgestellten Bock.

Pferd. Seitensprünge: Aufsitzen auf Hals und Kreuz. Aufsitzen mit erweitertem und verengtem Griff; desgl. die genannten Sprünge übers Pferd. Wolfsprung. — Längensprünge: Sprung zum Sitz auf Hals mit Griff auf Kreuz und Sattel.

Barrensprünge. Seitensprünge: Flanke, Wende, Kehre, zum Sitz auf dem vorderen Holm oder auf beiden Holmen. — Endsprünge: Sprünge zum Sitz mit Lüften einer Hand oder beider Hände.

Wagerechte Leiter. Hangeln im Beugehang an Sprossen und Hangzucken an den Holmen mit Beinhaltungen und -thätigkeiten.

Schräge Leiter. Hangeln auf- und abwärts im Beugehang an der unteren Seite.

Klettertaue und -stangen. Hangeln auf und ab an einem Tau und an zwei Tauen. Abstrecken einer Hand im Beugehang an zwei Tauen. Ueberschlag aus Hang und Zurückdrehen zum Hang.

Ringe. Sturzhang, Nest im Schwung. Ellenbogen- und Achselhang im Schwung. Veränderung des Ellenbogenwinkels im Schwung. (Armwippen), Hangübungen ohne Schwung wie an den Klettertauen.

Reck. Aufziehen in den Unterarm- und Oberarmhang. Hangzucken mit Beinhaltungen und -thätigkeiten. — Durchhocken aus Hang, Ueberschlag und Loslassen einer Hand. — Sprünge übers Reck aus Seitstand und Schwünge in gleicher Weise aus Seitstütz. — Schwingen mit Ristgriff und Handlüften, mit Kammgriff. Felgaufschwung am sprunghohen Reck. — Kreuzaufzug. — Aus Streckstütz rücklings Niederlassen in den Beugestütz.

Barren. Niederlassen in den Beugestütz und Aufstemmen in den Streckstütz ohne und mit Beinhaltungen und -thätigkeiten. Schwingen im Streckstütz mit Stützeln, mit Beinhaltungen. Wechsel von Sitzen hinter der Hand ohne Zwischenschwung.

Erste Abteilung.

(II. 1. und I. zweiter Ordnung.)

Ordnungsübungen kommen nur repetitionsweise vor.

Freiübungen wie Abt. 2.

Stabübungen. Wiederholung sämmtlicher Uebungen in freier Verbindung unter einander und mit Freiübungen.

Freispringen wie Abt. 2.

Bock. Sprung über den aufgesetzten Filztrichter, über den Bock und eine vor oder hinter denselben gespannte Schnur. — Kehre, Flanke, Wende. — Sprung rückwärts über den Bock.

Pferd. Seitensprünge: Grätsche über das Pferd mit Pauschen und anderem Griff. Die Sprünge der 3. und 2. Abteilung mit Vorschweben. Sprünge mit Beinkreisen. Sitzwechsel. Hechtprung über das Pferd. — Sprung über das Pferd mit einseitigem Absprung und Anlauf in schräger Richtung (Barrieresprung) — Hintersprünge: Sprung über das Pferd mit Hals-, Sattel- und Kreuzgriff. Grätsche zum Stand und Hocke als Längensprünge. Sprung zum Sitz über die vorgespannte Schnur. Kehre, Flanke, Wende über das Kreuz.

Springkasten. Die Pferdsprünge. Längensprung über den Kasten mit Abschieben des Brettes.

Barrensprünge. Seitensprünge: Flanke, Wende, Kehre über den Barren und zum Stütz im Barren. Hocke und Grätsche zum Stand zwischen den Holmen und aus diesem Stande nach aussen. — Endsprünge: Aus Stand zum Stütz auf beiden Holmen mit Beinkreisen. Kehre und Flanke über beide Holme.

Wagerechte Leiter. Hangzucken an den Sprossen mit Beinhaltungen und -thätigkeiten, mit Schwingen.

Schräge Leiter. Hangeln und Hangzucken auf- und abwärts mit Beinhaltungen und -thätigkeiten.

Klettertaue und -stangen. Hangeln an einem Tau und an zwei Tauen auf- und abwärts, mit Beinhaltungen und -thätigkeiten, desgl. an den Stangen. Ueberschlag mit Beinhaltungen bis zur Waghalte rück- und vorwärts. Loslassen einer Hand.

Ringe. Schwingen mit Ausschlagen aus dem Sturzhang. Schwingen im Beugehang durch Veränderung des Ellenbogenwinkels. Armwippen. Absprung vorwärts über die Schnur. Ueberschläge wie an den Tauen.

Reck. Aufziehen in den Unterarmhang und Aufstemmen in den Stütz. Aus Streckstütz rücklings Niederlassen in den Beugestütz und Aufstemmen in den Streckstütz. Schwingen mit Griffwechsel und mit halber Drehung, mit Beinhaltungen und -thätigkeiten. Felgaufzug. Felgumschwung. Unterschwung über die Schnur aus Hang und aus Stütz.

Barren. Schwingen in Streckstütz mit Beinthätigkeiten, aus Streckstütz zum Schulterstand. Stützeln und Stützhüpfen im Beugestütz ohne und mit Aufstemmen in Streckstütz. Sitzwechsel mit Schwingen durch Beugestütz. Kehre und Wende aus Beugestütz. Ueberschlag (Todtenschwung) am Ende durch Beugestütz. Schwingen in Beugestütz, zuletzt durch Beugestütz in Streckstütz.

Methodische Bemerkungen.

1. Die Ordnungs-, Frei- und Stabübungen betreffend.

Das Kommando ist so zu fassen, dass das Ankündigungskommando die Uebung schon vollständig bezeichnet und das Ausführungskommando durch Wiederholung des Verbs oder einer Partikel, oder durch Hinzufügung des Verbs „übt“ gegeben wird. Also beispielsweise: Arme vorwärts strecken — streckt! —

nicht: Arme vorwärts — streckt! — Ebenso: Stab links fassen — fasst! — nicht: Stab links — fast! — Ausgenommen von dieser Regel sind nur diejenigen Kommandos, welche dem Exercierreglement entnommen sind.

Von Anfang an sollen die Schüler geübt werden, eine Bewegung präcis einmal nach Kommando und fortgesetzt nach Zählen auszuführen. Eine mehrmalige Wiederholung nach einem Kommando (z. B. dreimal hüpfen zur Seitgrätschstellung und zurück — hüpft!), sowie eine Folge von Uebungen z. B. Arme vorwärts, seitwärts, abwärts strecken — streckt!) und fortgesetztes Ueben ohne Zählen kann in der 6. Abteilung bei solchen Uebungen eintreten, bei denen der Takt hörbar wird, für die übrigen in der 5. Abteilung. In der 4. Abteilung kommt hinzu die Ausführung nach Art des Kanons (die verschiedenen Reihen beginnen zu verschiedenen Zeiten die Uebung), und in der 3. nehmen die Reihen verschiedenen Takt (z. B. No. 1 Ausfall links und rechts seitwärts im Wechsel in 2 Takten, No. 2 dieselbe Uebung in 4 Takten.)

Der Dauerlauf ist von Anfang an mit Vorsicht und langsamer Steigerung zu üben.

Vor Beginn der eigentlichen Stabübungen können den Schülern zur Erzielung einer strafferen Haltung beim Marschieren Stäbe in die Hand gegeben werden.

Sobald es der Umfang des durchgenommenen Uebungsstoffes erlaubt, ist dieser für die einzelne Stunde in der Regel so auszuwählen, dass entweder eine zusammengesetzte Uebung aus ihren Bestandteilen entwickelt oder eine Gruppe zusammengehöriger Uebungen durchgeturnt wird.

2. Die Springübungen betreffend.

Es sind bei allen Arten von Springübungen die Massleistungen voranzustellen, also beim Freispringen der Hoch- und Weitsprung, am Bock der Weit- und Hochsprung, am langgestellten Pferd und Kasten das Aufsitzen mit Abschieben des Brettes und der Sprung über das Gerät, am quergestellten Pferd (hier neben dem Aufsitzen) der Sprung zum Stand auf dem Pferd und die Hocke über dasselbe mit Abschieben des Brettes. Darum treten z. B. gezwungene Beinhaltungen, Drehungen beim Sprung ohne Anlauf erst in der 3., beim Sprung mit Anlauf erst in der 2. Abteilung auf.

Der Sprung mit Anlauf ist zuerst als Hochsprung zu üben, von Anfang an mit 3 Schritten, mit gestreckt vorgeworfenem Bein und mit Absprung links und rechts. Der Absprung links ist immer zuerst zu üben. Die Haltung beim Sprung und der Niedersprung sind von Anfang an genau zu beachten.

3. Die übrigen Gerätübungen betreffend.

Es sind an jedem Gerät zunächst diejenigen Übungen vorzunehmen, welche demselben eigentümlich sind, also z. B. am Barren Stützübungen, Spring- und Hangübungen sind nebensächlich oder treten erst spät und nebenher auf, — am Reck Hang und Übergang aus Hang in Stütz oder umgekehrt, — reine Stützübungen, sowie Springübungen treten zurück, — an der Leiter Steige- und Hangübungen, — Stützübungen brauchen nicht vorzukommen.

Alle Übungen, die es zulassen, sind links und rechts auszuführen, zuerst links.

Jede Übung soll von Anfang an möglichst correct ausgeführt werden. Körperhaltung, Aufsprung, Absprung sind stets sorgfältig zu beachten.

Darum werden an jedem Gerät zunächst einige Hauptübungen oft wiederholt, bis das Gros der Abtheilung sie correct ausführt; dann erst wird zu anderen Übungen übergegangen.

Für die Auswahl des Uebungsstoffes der einzelnen Stunde gelten die für die Freiübungen angegebenen Grundsätze.

Alle Gerätübungen werden, soweit es die Zahl der Schüler und die der Geräte zulässt, als Gemeinübungen betrieben. Wo nicht die ganze Abteilung unter unmittelbarer Leitung des Lehrers turnen kann, wird dieselbe nicht sofort vollständig in Riegen aufgelöst, sondern es werden die besten Turner in einer oder zwei Riegen abgesondert und möglichst so gestellt, dass der Lehrer sie mit übersehen kann. Sie turnen unter Vorturnern, die in besonderen Stunden eingeschult sind, die Uebrigen unter unmittelbarer Leitung des Lehrers. — In der ersten Abteilung ist die vollständige Auflösung in Riegen gestattet.