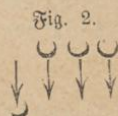
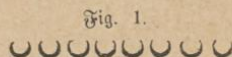


Lehrplan für das Turnen der Knaben an Volks- und Bürgerichulen.

I. Schuljahr (Alter 6 — 7 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Aufstellung der Schüler zu einer geraden (geschlossenen) Stirnreihe* (Fig. 1.) — 2. Auflösen und Wiederbilden der Stirnreihe. — 3. Richtungsnehmen: a) nach dem vorwärts gestellten rechten Führer (Fig. 2); b) nach dem rückwärts gestellten rechten Führer; c) nach dem vorwärts gestellten linken Führer; d) nach dem rückwärts gestellten linken Führer (Fig. 3); e) nach einem vorwärts gestellten Mittleren (Fig. 4); f) nach einem rückwärts gestellten Mittleren.

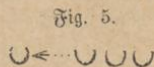


Freiübungen: 1. Vorheben und Vorhochheben der gestreckten Arme. — 2. Kreuzen der Arme vorlings. — 3. Heben zum Zehenstand. — 4. Weindrehen aus der gewöhnlichen Stellung zur Stellung mit geschlossenen Füßen. — 5. Kniebengen bis zur kleinen Hockstellung. — 6. Drehen des Kopfes.

Spiele: Einfache Bewegungsspiele, wie sie in Kindergärten gebräuchlich sind.

II. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Fühlungsnehmen: a) nach dem seitwärts gestellten rechten Führer (Fig. 5); b) nach dem seitwärts gestellten linken Führer.



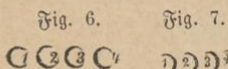
*) Sollte die Langseite des Übungsraumes zur Aufstellung der Schüler in einer geraden Stirnreihe nicht hinreichen, so werden nach Umständen zwei (drei) Reihen gebildet, welche hintereinander mit einem Abstände von 6 — 8 Schritten von Reihe zu Reihe aufzustellen sind.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vorstoßen und Hochstoßen der Arme. — 3. Vor- und Seitbeugen des Kopfes.

Spiele: Wie im I. Monat.

III. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Bildung einer (mehrerer) Stirn-Kreisreihe, hauptsächlich zur Vornahme von Turnspielen. — 3. Bildung der Flankenreihe: a) linke Flankenreihe (Fig. 6); b) rechte Flankenreihe (Fig. 7). — 4. Die Flanken- und Stirnstellung im Wechsel durch Drehungen der Einzelnen.

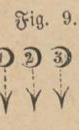
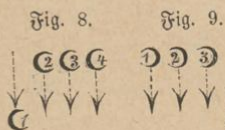


Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Handstütz auf den Hüften. — 3. Händeklappen. — 4. Seithoben und Seithochheben der gestreckten Arme.

Spiele: Die Spiele des I. Monates, hiezu: „Das böse Ding (der Plumpsack geht um).“

IV. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Richtignehmen der Flankenreihe: a) nach dem seitwärts links gestellten Ersten (Fig. 8); b) nach dem seitwärts rechts gestellten Ersten; c) nach dem seitwärts links gestellten Letzten; d) nach dem seitwärts rechts gestellten Letzten (Fig. 9).



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Seitstoßen der Arme. — 3. Heben und Senken, Vor- und Rückbeugen der Schultern.

Spiele: Die Spiele des I. bis II. Monates, hiezu: „Katz und Maus.“

V. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Das Auflösen und Wiederbilden der Stirn- oder Flankenreihe im Wechsel (Aenderung) der Stellungen.

Spiele: Wie im I. bis IV. Monat.

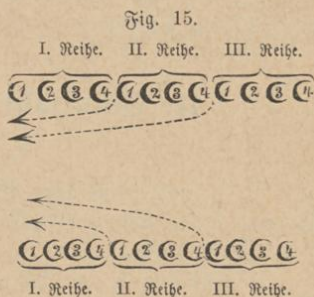
VI. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Ziehen der Flankenreihe auf verschiedenen Ganglinien unter Führung des Lehrers, erst außer Takt, dann im Takte (versuchsweise), auch schließlich in Be-

gleitung mit Gefang: Fig. 10. Fig. 11. Fig. 12.
 a) im Umzuge; b) im Bogen (Figur 10);
 c) im Schlangenzuge (Fig. 11); d) in der gebrochenen Linie (Fig. 12);
 e) im Kreise rechts (Fig. 13) und links (Fig. 14).
 Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stampf- und Zehengang.
 Spiele: Wiederholung.

VII. Monat.

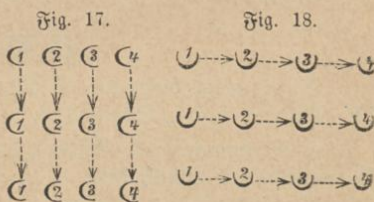
Ordnungsübungen: 1. Wiederholung der Uebungen. 2. Bildung einer 3—4gliederigen Säule: a) durch Nebenziehen links der Reihen, z. B. Bildung einer dreigliederigen Säule durch Nebenziehen links der Viererreihen (Fig. 15); b) durch Nebenziehen rechts der Reihen, z. B. Bildung einer dreigliederigen Säule durch Nebenziehen rechts der Viererreihen (Fig. 16).



Freiübungen: 1. Wiederholung.
 — 2. Fußwippen. — 3. Kniewippen.
 Spiele: Wiederholung.

VIII. Monat.

Ordnungsübungen:
 1. Wiederholung. — 2. Deffnen der Säule zu einem Abstände von 2 Armlängen mit Hände-fassen, z. B. Deffnen einer dreigliederigen Säule von Viererreihen nach links: a) Deffnen der Kotten (Fig. 17); b) Deffnen der Reihen (Fig. 18).



Freiübungen. 1. Wiederholung. — 2. Armschwingen. —
 3. Hüpfen (1—4 mal) auf beiden Füßen.
 Spiele: Wiederholung.

IX. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Anwendung der Uebungen der Reihe auf den Reihenkörper: a) Auflösen und Wieder-

herstellen der Säule; b) Richtung- und Fühlungnehmen der Reihen des Reihenkörpers; c) Stirn- und Flankenstellung im Wechsel durch $\frac{1}{4}$ Drehung; d) Ziehen der Säule auf verschiedenen Ganglinien, wie im VI. Monat das Ziehen der Flankenreihe.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Armausbreiten.

Spiele: Wiederholung.

X. Monat.

Wiederholung der Ordnungsübungen, Freiübungen und Spiele.

Übungsplan für das I. Schuljahr:

Die eine halbe Stunde Ordnungs- und Freiübungen, die andere halbe Stunde Turnspiele.

II. Schuljahr (Alter 7—8 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen: Wiederholung der Übungen des I. bis V. Monats des I. Schuljahres bei Angewöhnung zur größeren Genauigkeit in der Ausführung.

Freiübungen: 1. Wiederholung der Übungen des I. bis V. Monats des I. Schuljahres in genauer Ausführung. — 2. Vor-, Rück-, Seit- und Kreuzschrittstellung.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. „Gärtner und Dieb“. — 3. „Fangball“. — 4. „Jakob wo bist du?“

II. Monat.

Ordnungsübungen: Wiederholung der Übungen des VI. bis IX. Monats des I. Schuljahres.

Freiübungen: 1. Wiederholung der Übungen des VI. bis IX. Monats des I. Schuljahres. — 2. Knieheben. — 3. Ferseheben.

Spiele: Wie im I. Monate.

III. Monat.

Ordnungsübungen: Einübung der einzelnen Glieder des Reihenkörpers wie im Vorjahre der ungetheilten Reihe: a) Stellungswechsel der einzelnen Reihen durch $\frac{1}{4}$ Drehung, z. B. stehen die Reihen einer viergliedrigen Säule in Stirn, so können sich die Einzelnen der I. und III. Reihe in linke Flankenstellung und die Einzelnen der II. und IV. Reihe in rechte Flankenstellung drehen; b) Auflösen und Wieder-

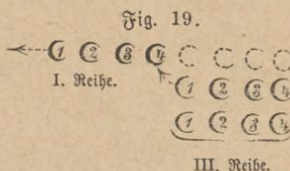
herstellen einer oder mehrerer Reihen des Reihenkörpers, z. B. Auflösen der II. und III. Reihe.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Speichieb. — 3. Hochrifthieb.

Spiele: Wiederholung.

IV. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vorziehen der Reihen der Säule zur Linie und wieder Nebenziehen links (rechts) zur Säule, z. B. die I. Reihe einer dreigliedrigen Säule beginnt das Vorziehen (Fig. 19).



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Unterarmkreisen (Haspeln) — 3. Abwärtsstoßen der Arme.

Spiele: Wiederholung.

V. Monat.

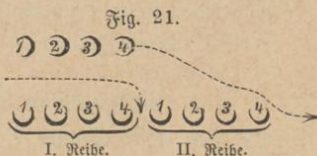
Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Bildung einer 3—4gliederigen Säule durch Nebenziehen der Reihen während des Gehens in der Umzugsbahn und wieder Vorziehen zur Linie, wie bei 2. im IV. Monat.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Die geübten Stellungen, Bein- und Kumpfhätigkeiten mit Handstütz auf den Hüften oder mit Kreuzen der Arme vorlings (auf der Brust).

Spiele: Wiederholung.

VI. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Bildung einer drei- bis viergliederigen Säule durch Hinterziehen der Reihen und wieder Nebenziehen zur Stirnlinie, z. B. Bildung einer dreigliedrigen Säule durch Hinterziehen rechts der Reihen (Fig. 20) und wieder Nebenziehen links zur Stirnlinie (Fig. 21).

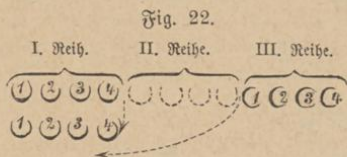


Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Die geübten Stellungen, Bein- und Kumpfhätigkeiten in einer Vor-, Seit- oder Hochhebbalte der Arme.

Spiele: Wiederholung.

VII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Bildung einer drei- bis viergliederigen Säule durch Vorziehen der Reihen und wieder Nebenziehen zur Stirnlinie, z. B. Bildung einer dreigliederigen Säule durch Vorziehen der Reihen vor die erste Reihe (Fig. 22) und wieder Nebenziehen zur Stirnlinie.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Kniehebgang. — Fersenhebgang.

Spiele: Wiederholung.

VIII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Ziehen der Flankenreihe oder der Säule auf verschiedenen Ganglinien (siehe VI. Monat des I. Schuljahres) bei taktmäßigem Auftreten im $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$ und $\frac{3}{4}$ Takte.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Schlaggang (die Fußspitze schlägt auf den Boden).

Spiele: Wiederholung.

IX. Monat.

Ordnungsübungen: 1) Wiederholung der Übungen des III. bis VII. Monats im Taktgehen. — 2. Ziehen der Flankenreihe auf verschiedenen Ganglinien im Takte und mit Gleichtritt.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Steifhüpfen (nur durch Fußwippen).

Spiele: Wiederholung.

X. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung der Übungen des IV. bis VII. Monats im Gehen mit Gleichtritt. — 2. Laufen außer Takt auf verschiedenen Ganglinien.

Freiübungen: Wiederholung.

Spiele: Wiederholung.

Übungsplan für das II. Schuljahr:

Die eine halbe Stunde Ordnungs- und Freiübungen, die andere halbe Stunde Turnspiele.

III. Schuljahr (Alter 8—9 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen: Wiederholung der Übungen des III. und IV. Monats des II. Schuljahres in genauer Ausführung.

Freiübungen: Wiederholung.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. „Der Kapitän“ (Ruffischlaufen).

Langes Schwungseil: Durchlaufen der Einzelnen beim 3. Umschwunge. (Der Lehrer zählt die Umschwünge.)

Wagrechte Leitern: Streckhang im Seit- und Querschänge mit Rist-, Speich- und Zwiagriff.

Klettergerüst: Vorübungen und Kletterchluß rechts und links.

II. Monat.

Ordnungsübungen: Wiederholung der Übungen des V. bis VII. Monats des II. Schuljahres im Gehen mit Gleichtritt.

Freiübungen: Wiederholung.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Durchlaufen der Einzelnen beim zweiten Umschwunge (der Lehrer zählt die Umschwünge). — 2. Sprung beidbeinig über das ruhig und niedrig gehaltene Seil.

Wagrechte Leitern: Seit- und Querschänge mit Speich-, Rist- und Zwiagriff in Verbindung mit Knieheben ein-, beid- und wechselbeinig, Knieehalte, Seitgrätschen und Seitgrätschhalte, Quergätschen und Quergätschhalte.

Klettergerüst: Vorübungen und Kletterversuche.

III. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Taktlaufen der Flankenreihe auf verschiedenen Ganglinien. — 2. $\frac{1}{4}$ Windungen (Winkelzug) der Flankenreihe mit Gleichtritt: a) eine $\frac{1}{4}$ Windung links (Fig. 23); b) eine $\frac{1}{4}$ Windung rechts (Fig. 24); c) eine $\frac{1}{4}$ Windung im Wechsel rechts und links (Fig. 25); d) zwei $\frac{1}{4}$ Windungen links im Wechsel mit zwei $\frac{1}{4}$ Windungen rechts (Fig. 26); e) eine $\frac{1}{4}$ Windung links im Wechsel zwei $\frac{1}{4}$ Windungen rechts (Fig. 27).

Fig. 23.

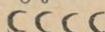


Fig. 24.

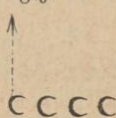
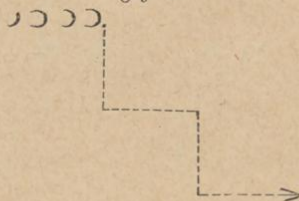
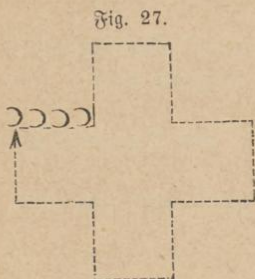
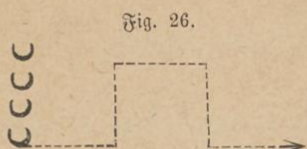


Fig. 25.





Freiübungen: 1. Wiederholung.
— 2. Nachstellgang (Galoppgehen):
a) vorwärts rechts (links); b) seitwärts
rechts (links); c) rückwärts rechts (links).

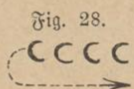
Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Durch-
laufen der Einzelnen beim 3. Umschwunge
(die Schüler zählen die Umschwünge). —
2. Sprung einbeinig über das ruhig gehaltene
Seil.

Wagrechte Leitern: 1. Hangeln vor-
wärts im Querhang mit Speichgriff und
Nachgreifen in 4—8 Zeiten. — 2. Hangeln
seitwärts links (rechts) im Seithang mit Rist-
griff und Nachgreifen in 4—8 Zeiten.

Klettergerüst: Wiederholung.

IV. Monat.



Ordnungsübungen: 1. Wieder-
holung. — 2. $\frac{1}{2}$ Windung (Gegenzug) der
Flankenreihe mit Gleichtritt: a) links (Fig. 28);
b) rechts (Fig. 29); c) im Wechsel links und
rechts (Fig. 30).



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Nach-
stellgang im Wechsel links und rechts: a) vorwärts;
b) seitwärts hin und her; c) rückwärts.

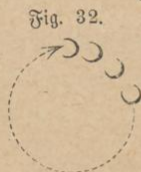
Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Durchlaufen der Einzelnen beim
zweiten Umschwunge (die Schüler zählen die Umschwünge). — 2. Sprin-
gen der Paare über das ruhig gehaltene Seil.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vorwärts
im Querhange mit Nachgriff (die eine Hand Rist-, die andere Hand
Speichgriff).

Klettergerüst: Wiederholung.

V. Monat.



Ordnungsübungen: 1. Wieder-
holung. — 2. Ganze Windung (Kreis-
umzug der Flankenreihe: a) links (Fig.
31); b) rechts (Fig. 32); c) rechts und
links im Wechsel (Achter).

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Schrittwechselgang vorwärts.

Spiele: Wiederholung.

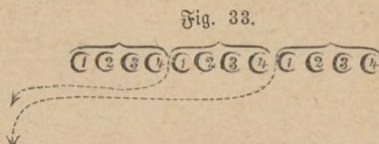
Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Durchlaufen der Einzelnen bei jedem Umschwunge.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln rückwärts im Querhange mit Speichgriff.

Klettergerüst: Wiederholung.

VI. Monat.

Ordnungsübungen:
1. Wiederholung. — 2. Vorziehen der Reihen aus der Flankenlinie wieder zur Flankenlinie, z. B. Vorziehen links der Flankenviererreihen (Fig. 33).



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Beindrehen: a) zur Zwangstellung (die Fußspitzen nach außen); b) zur verkehrten Grundstellung (die Ferse nach außen).

Spiele: Wiederholung.

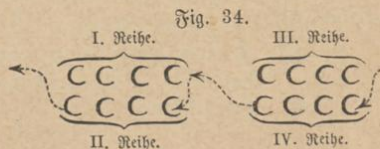
Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Einmaliges Hüpfen auf beiden Füßen über das geschwungene Seil.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln rückwärts im Querhange mit Zwiegriff (die eine Hand Speich-, die andere Hand Nistgriff).

Klettergerüst: Wiederholung.

VII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vorziehen der Reihen aus der Linie zur Linie mit einer bestimmten Anzahl von Schritten, z. B. einer Flankenlinie von vier Viererreihen, die II. Reihe zieht mit 12 Schritten links (rechts) vor die I. Reihe und ebenso die IV. Reihe links vor die III. Reihe (Fig. 34).



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Kumpfdrehen. — 3. Kumpfwippen.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Zweimaliges Hüpfen auf beiden Beinen über das geschwungene Seil.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vorwärts im Querhange mit Ristgriff und Nachgreifen in 4—8 Zeiten.

Klettergerüst: Wiederholung.

VIII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Reihenübungen des Vorjahres mit Kotten: a) Stellungswechsel einer (mehrerer) Kotte durch $\frac{1}{4}$ Drehung der Einzelnen, z. B. bei einer viergliedrigen Säule können die Einzelnen der I. und II. Kotte eine $\frac{1}{4}$ Drehung links und die Einzelnen der III. und IV. Kotte eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts machen; b) Auflösen und Wiederherstellen einer (mehrerer) Kotte, z. B. von einer viergliedrigen Säule, Auflösen der I. und III. Kotte.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen (1—4 mal) in der Vor-, Seit-, Rück- oder Kreuzschrittstellung. — 3. Hüpfen einbeinig (1—4 mal).

Spiele: Wiederholung.

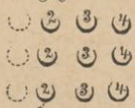
Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Dreimaliges Hüpfen auf beiden Beinen über das geschwungene Seil.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln im Seit- hange mit Speichgriff.

Klettergerüst: Wiederholung.

IX. Monat.

Fig. 35.

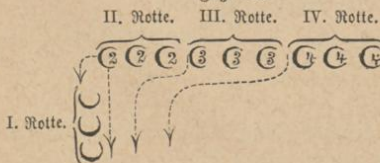


I. Kotte.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vorziehen der Kotten zur Linie und wieder Nebenziehen zur Säule, z. B. Vorziehen der Kotten zur Linie, wobei die I. Kotte einer dreigliedrigen Säule mit dem Vorziehen beginnt (Fig. 35) und wieder Nebenziehen links zur Säule (Fig. 36).

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Armdrehen in einer Hebhalle zur Speich-, Rist-, Kamm- und Ellendreh- halte. — 3. Armkreisen. — 4. Kniebeugung bis zur tiefen Hockstellung.

Fig. 36.



I. Kotte.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil:
1. Wiederholung. — 2. Viermaliges Hüpfen auf beiden Beinen über das geschwungene Seil.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln rückwärts im Querhange mit Kistgriff und Nachgreifen.

Klettergerüst: Wiederholung.

X. Monat.

Wiederholung der Ordnungsübungen, Freiübungen, Geräthübungen und Turnspiele.

Uebungsplan für das III. Schuljahr:

In der 1. Turnstunde Ordnungs- und Freiübungen, langes Schwungseil.
" " 2. " " " " wagrechte Leitern.
" " 3. " " " " Turnspiel.
" " 4. " " " " Klettergerüst.

IV. Schuljahr (Alter 9—10 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen: Wiederholung der Uebungen des III., IV. und V. Monats des IV. Schuljahres zuerst im Gehen, dann im Laufen mit Gleichtritt.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung und Stütz der Hände auf den Boden.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. „Kreis schlagen“. — 3. „Schwarzer Mann“.

Langes Schwungseil: Wiederholung.

Freispringen: Sprung aus der Vorschrittstellung vom Brette zu mäßiger Weite und Höhe.

Wagrechte Leitern: Wiederholung.

Senkrechte und schräge Leitern: Steigen vorlings mit Nachtritt und Nachgriff gleichzeitig bei Speich-, Kist-, Kamm- oder Ellgriff in 8 Zeiten auf- und abwärts.

Klettergerüst: Wiederholung.

II. Monat.

Ordnungsübungen: Wiederholung der Uebungen des VI. bis IX. Monats des III. Schuljahres.

Freiübungen: Wiederholung.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: Hüpfen über das geschwungene Seil mit $\frac{1}{4}$ Drehungen.

Freispringen: Sprung einbeinig aus der Vorschriftstellung rechts (links) vor dem Brette zu mäßiger Weite und Höhe.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Seit- und Querhang mit Ellgriff zwischen 2 Leitern in Verbindung mit Beinthatigkeiten und Beinhalten.

Senkrechte und schräge Leitern: Wiederholung.

Klettergerüst: 1. Klettern an einer Stange. — 2. Vorübungen zum Klettern am Tau.

III. Monat.

Ordnungsübungen: Das Einreihungs-Verhältnis nach Reihen und Rotten bestimmter hervorzuheben: a) Stellungswechsel einer (mehrerer) Rote und Reihe durch $\frac{1}{4}$ Drehung, z. B. ist eine dreigliedrige Säule von vier Viererreihen gebildet, so können die Einzelnen der II. und III. Rote, ebenso die II. und III. Reihe eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts (links) ausführen; b) Auflösen und Wiederbilden einer (mehrerer) Reihe und Rote, z. B. von einer dreigliedrigen Säule dreier Viererreihen können die II. und III. Rote und die II. Reihe aufgelöst werden.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vor- und Hochheben der Arme im Wechsel rechts und links. — 3. Heben zum Zehenstand im Wechsel rechts und links. — 4. Beindrehen aus der gewöhnlichen Stellung zur Stellung mit geschlossenen Füßen und umgekehrt im Wechsel rechts und links. — 5. Kniebeugen im Wechsel rechts und links mit Rück-, Vor- oder Seit spreizen des andern Beines. — 6. Vor-, Seit- und Hochstoßen der Arme im Wechsel rechts und links.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen über das geschwungene Seil mit $\frac{1}{2}$ Drehungen.

Freispringen: Sprung einbeinig mit 2 Schritten Angang zu mäßiger Weite und Höhe.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vorwärts im Querhange zwischen 2 Leitern mit Ellgriff in 4—8 Zeiten.

Senkrechte und schräge Leitern: Wiederholung.

Klettergerüst: 1. Wiederholung. — 2. Klettern am Tau.

IV. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Reihungen mit Paaren: A) aus der Flankenstellung zur Stirnstellung: a) die Zweiten reihen sich links (rechts) neben die Ersten (Fig. 37); b) die Ersten reihen sich rechts (links) neben die Ersten; c) die Reihungen a und b im Gehen an Ort und von Ort.



B) aus der Stirnstellung zur Flankenstellung: a) die Zweiten reihen sich hinter die Ersten (Fig. 38); b) die Ersten reihen sich hinter die Zweiten; c) die Zweiten reihen sich vor die Ersten (Fig. 39); d) die Ersten reihen sich vor die Zweiten; e) die Reihungen a bis d im Gehen an Ort.

Fig. 38.



Freiübungen: 1. Handstüt auf den Hüften im Wechsel rechts und links. — 2. Seitheben und Seithochheben der Arme im Wechsel rechts und links. — 3. Seitbeugen des Rumpfes im Wechsel rechts und links.



Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. 2. Fortgefestes Hüpfen auf Einem Bein über das geschwungene Seil.

Freispringen: Sprung einbeinig mit 3 Schritten Angang zu mäßiger Weite und Höhe.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln mit Ristgriff am inneren Holm einer Leiter in 6—8 Zeiten.

Senkrechte und schräge Leitern: Steigen auf und abwärts mit Uebertritt ungleichseitig.

Klettergerüst: 1. Wiederholung. — 2. Kletterschlusswechsel an 1 und 2 Stangen.

V. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Reihungen mit Viererreihen:

A) aus der Flankenstellung zur Stirnstellung: a) Reihung links neben den Ersten (Fig. 40); b) Reihung rechts neben den Ersten; c) Reihung links oder rechts neben den Ersten im Gehen an Ort, dann im Gehen von Ort.

Fig. 40.



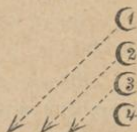
B) aus der Stirnstellung zur Flankenstellung: a) Reihung hinter den Ersten (Fig. 41) oder Vierten; b) Reihung vor den Vierten (Fig. 42) oder Ersten; c) Reihung hinter oder vor den Ersten (Vierten) im Gehen an Ort, auch im Gehen von Ort.

Fig. 41.



Freiübungen: 1. Fußwippen im Wechsel rechts und links (Wiegen) in einer Vor- oder Seitenschrittstellung. — 2. Dreitritt vorwärts. — 3. Dreitrittläufen vorwärts. — 4. Liegestütz vorwärts.

Fig. 42.



Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Springen der Einzelnen über das geschwungene Seil beim 3. Umschwunge (der Lehrer zählt die Umschwünge).

Freispringen: Sprung mit Anlauf zu mäßiger Weite und Höhe

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Sprung zum Seitenbeugehang mit Kammgriff.

Senkrechte und schräge Leitern: Wiederholung mit Steigen in 16 Zeiten auf- und abwärts.

Klettergerüst: Wiederholung.

VI. Monat.

Fig. 43.



Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Schneckenwindung erst im Gehen, dann im Laufen: a) rechts (Fig. 43); b) links (Fig. 44).

Fig. 44.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Liegestütz vorwärts in Verbindung mit Rückspreizen der Beine im Wechsel rechts und links. — 3. Kniewippen im Wechsel rechts und links in der Seiten- oder Vorschrittstellung. — 4. Wiegegang vorwärts.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Springen der Einzelnen über das geschwungene Seil beim 2. Umschwunge. (Der Lehrer zählt die Umschwünge.)

Freispringen: Wiederholung.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Sprung zum Seitenbeugehang mit Zwiegriff (die eine Hand Kamm-, die andere Hand Ristgriff).

Senkrechte und schräge Leitern und Klettergerüst: Wiederholung.

VII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Gehen und Laufen der Flankenreihe in zusammengesetzten Ganglinien. (Wechsel von $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$ Windungen und Schneckenwindungen.)

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Wiegeauf vorwärts. — 3. Liegestütz vorwärts in Verbindung mit Vorheben der Arme im Wechsel rechts und links. — 4. Vor- und Rückbeugen des Rumpfes im Wechsel.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: Springen der Einzelnen über das geschwungene Seil beim 3. Umschwunge. (Die Kinder zählen die Umschwünge.)

Freispringen: Die Sprungübungen des I., II. und V. Monats im Wechsel zu mäßiger Weite und Höhe.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Sprung zum Seitenbeugehang mit Ristgriff.

Senkrechte und schräge Leitern und Klettergerüst: Wiederholung.

VIII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen im Stehen, dann im Gehen an Ort. — 3. $\frac{1}{4}$ Drehungen im Gehen von Ort nach einer bestimmten Anzahl von Schritten: a) im Viereck links (rechts), z. B. es gehen Alle mit Linksantreten (Rechtsantreten) 4 (6, 8) Schritte vorwärts und führen mit dem 4. (6., 8.) Schritte eine $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts) aus, dann wieder 4 (6, 8) Schritte vorwärts und eine $\frac{1}{4}$ Drehung u. s. f., bis Alle den Ausgangsort wieder erreichen (Fig. 45); b) im Kreuz links (rechts), z. B. die Schüler gehen mit Linksantreten 4 (6, 8) Schritte vorwärts, darauf 4 (6, 8) Schritte rückwärts und führen mit dem letzten Rückschritte eine $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts) aus und machen diese Uebungen in viermaliger Wiederholung (Fig. 46); — 4. $\frac{1}{2}$ Drehungen im Gehen von Ort, z. B. die Schüler gehen mit Linksantreten (Rechtsantreten) 4 (6, 8) Schritte vorwärts und führen dann mit dem 4. (6., 8.) Schritte eine $\frac{1}{2}$ Drehung links (rechts) aus u. s. f.

Fig. 45.



Fig. 46.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Armschwingen wechselarmig (Gegenschwingen). — 3. Vor-, Rück-, Seit- und Kreuzschrittstellung im Wechsel rechts und links. — 4. Ferseheben im Wechsel rechts und links. — 5. Knieheben im Wechsel rechts und links.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: Sprung der Einzelnen über das geschwungene Seil beim 2. Umschwunge. (Die Schüler zählen die Umschwünge.)

Freispringen: Die Uebungen des I., II., III. und V. Monats im Wechsel zu mäßiger Weite und Höhe.

Wagrechte, senkrechte und schräge Leitern und Klettergerüst: Wiederholung.

IX. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen im Gehen von Ort auf Befehl.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Speich- und Hochristhieb im Wechsel rechts und links. — 3. Armstoßen abwärts im Wechsel rechts und links. — 4. Vor-, Seit- und Rückspreizen der Beine im Wechsel rechts und links. — 5. Kreisschwingen der Arme im Wechsel rechts und links. — 6. Hüpfen auf Einem Beine in Verbindung mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Sprung der Einzelnen über das geschwungene Seil bei jedem Umschwunge.

Freispringen: Wiederholung.

Wagrechte, senkrechte und schräge Leitern und Klettergerüst: Wiederholung.

X. Monat.

Wiederholung der Ordnungs-, Frei- und Geräthübungen und Turnspiele.

Uebungsplan für das IV. Schuljahr:

In der 1. Turnstunde:	Ordnungs-	und Freiübungen	und langes Schwungseil.
" " 2.	"	"	"
" " 3.	"	"	"
" " 4.	"	"	"

" wagrechte Leitern.
 " Turnspiel oder Freispringen.
 " Klettergerüst, senkrechte oder schräge Leitern.

V. Schuljahr (Alter 10—11 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen: Wiederholung der Uebungen des IV., V. und IX. Monats des IV. Schuljahres.

Freiübungen: 1. Vorheben der Arme und Kniebeugen. — 2. Vorhochheben der Arme und Heben zum Zehenstand. — 3. Armkreuzen vorlings und Rückschrittstellung rechts (links). — 4. Veindrehen aus der gewöhnlichen Stellung zur Stellung mit geschlossenen Füßen und Vorstoßen der Arme. — 5. Heben zum Zehenstand und Handstütz auf den Hüften. — 6. Kniebeugen (kleine Kniebeugung) und Armschwingen. — 7. Hochstoßen der Arme und Rückspreizen rechts (links). — 8. Vorstoßen der Arme und Knieheben rechts (links). — 9. Handstütz auf den Hüften und Seitenschrittstellung rechts (links). — 10. Seithochheben der Arme und Seit spreizen des rechten (linken) Beines.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. „Schwarzer Mann.“

Stabübungen: 1. Stab beim Fuß. — 2. „Stab auf“ (an die rechte Schulter) in 4, 3 und 2 Zeiten. — 3. „Stab ab“ in 4, 3 und 2 Zeiten.

Langes Schwungseil: 1. Durchlaufen der Einzelnen, erst beim 3., dann beim 2. Umschwunge mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts (links)

unter dem Seile. — 2. Wie bei 1. mit einer ganzen Drehung rechts (links).

Freispringen: Die Uebungen des IV. Schuljahres zu größerer Weite und Höhe.

Schwebebäume (Schwebelatten): 1. Auf- und Absteigen seitwärts mit Fassung der Nebener Hand in Hand bei gehobenen und gebeugten Armen. (Der Abstand von einem Schwebebäume zum andern beträgt eine Armlänge.) 2. Aufsteigen vorwärts und Absteigen rückwärts mit Fassung der Gegner Hand in Hand. — 3. Wie bei 1. und Abspringen nach der gleichen oder entgegengesetzten Richtung. — 4. Wie bei 2. und Abspringen rückwärts bei Lösung der Fassung.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln im Seitspannhange mit Ristgriff in 4—8 Zeiten.

Senkrechte und schräge Leitern: Steigen mit gleichhandigen Griffen in 4 Zeiten auf- und abwärts.

Schaukelringe: 1. Niederlassen rückwärts zum Hangstand. — Niederlassen seitwärts rechts zum Hangstand. — 3. Niederlassen seitwärts links zum Hangstand. — 4. Niederlassen vorwärts zum Hangstand. — 5. Kurzschwingen (Schwengel) im Streckhang.

Klettergerüst: Wiederholung.

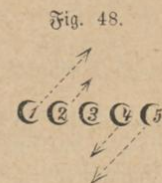
Barren: Streckstütz in Verbindung mit Beinübungen: a) Knieheben rechts (links); b) Knieheben wechselbeinig in 4 und 2 Zeiten; c) Knieheben beidbeinig; d) Seitgrätschen; e) Quergrätschen.

II. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Reihungen an hintere Führer, z. B. Reihung einer Flanken-Viererreihe links neben den Vierten (Fig. 47). — 2. Reihungen an Mittlere, z. B. mit einer Fünferreihe. Der Erste und Zweite reiht sich rechts neben den Dritten, und der Vierte und Fünfte links neben den Dritten (Fig. 48).



Freiübungen: 1. Seitheben der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links). — 2. Seithochheben der Arme und Ferseheben rechts (links). — 3. Vorbeugen des Rumpfes und Armstoßen abwärts. — 4. Seitstoßen der Arme und Beindrehen aus der gewöhnlichen Stellung zur Stellung mit geschlossenen Füßen. — 5. Hochstoßen der Arme und Seitpreizen rechts (links).



— 6. Vor- und Rückbeugen der Schultern und Knieheben rechts (links). — 7. Seitbeugen des Rumpfes links (rechts) und Seitschrittstellung links (rechts). — 8. Fußwippen (2mal) und Vor-

stoßen der Arme. — 9. Kniewippen (2mal) und Seitheben der Arme. — 10. Vor- und Rückschwingen der Arme und Knieheben rechts (links).

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. „Stab vornher“, der Stab wird vor beide Schenkel gebracht. — 3. „Stab vor“, die Arme werden vorgehoben.

Langes Sprungseil: 1. Wiederholung. — 2. Uberspringen der Einzelnen beim 3. Umschwunge, $\frac{1}{2}$ Drehung und beim nächsten 3. Umschwunge durchlaufen. (Der Lehrer zählt die Umschwünge.)

Freispringen: Wiederholung.

Schwebbaum: Schwebegang vorwärts mit Fassung Hand in Hand und Absprung in der 4., 6. und 8. Zeit.

Wagrechte Leitern: Hangeln im Seitspannhange mit Ristgriff am inneren Holm.

Senkrechte und schiefe Leitern: Steigen mit gleichhandigen Griffen in 6 Zeiten auf- und abwärts.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Vor- und Rückschwingen im Hangstande. — 3. Seitsschwingen im Hangstande.

Klettergerüst: Klettern mit Schlußwechsel an einer Stange.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Stütz und Innensitz hinter der Hand. — 3. Sprung zum Innensitz hinter der Hand.

III. Monat.

Fig. 49.



Fig. 50.



Fig. 51.



Fig. 52.



Ordnungsübungen:
1. Wiederholung. — 2. Reihungen mit Kreisen, z. B. mit einer Stirnviererreihe:
a) reihen vornvorüber (rechts Kreisen) rechts neben den Ersten mit 8 Schritten (Fig. 49);
b) reihen vornvorüber (links Kreisen) links neben den Ersten mit 8 Schritten;
c) reihen vornvorüber (links Kreisen)

links neben den Vierten mit 8 Schritten (Fig. 50);
d) reihen vornvorüber (rechts Kreisen) rechts neben den Vierten mit 8 Schritten;
e) reihen hintenvorüber (links Kreisen) rechts neben den Ersten mit 8 Schritten (Fig. 51);
f) reihen hintenvorüber (rechts Kreisen) links neben den Ersten mit 8 Schritten;
g) reihen hintenvorüber links neben den Vierten mit 8 Schritten (Fig. 52);
h) reihen hintenvorüber rechts neben

den Vierten mit 8 Schritten;
i) reihen vornvorüber hinter
den Ersten (Vierten) mit
12 Schritten (Fig. 53);
k) reihen vornvorüber rechts
(links) neben den Ersten (Vier-
ten) mit 12 Schritten (Fig. 54);
l) reihen hintenvorüber vor
den Ersten (Vierten) mit 12
Schritten (Fig. 55).

Fig. 53.



Fig. 54.

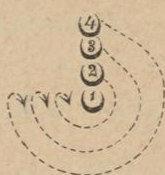


Fig. 55.



Freiübungen: 1. Dauerlauf bis 1 Minute.
— 2. Vorschrittstellung und Vorstoßen der Arme.
— 3. Rückschrittstellung und Ausbreiten der Arme.
— 4. Seitenschrittstellung und Seithochheben der Arme.
— 5. Kreuzschrittstellung und Kreuzen der Arme
rücklings. — 6. Knieheben rechts (links) und Arm-
stoßen abwärts. — 7. Ferseheben rechts (links)
und Vorhochheben der Arme. — 8. Speichhieb und
Heben zum Zehenstand.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. „Stab hoch“, die Arme
werden hochgehoben. — 3. „Stab vor die Schultern“, die Arme werden
gebeugt und der Stab an die Schultern angelegt.

Langes Schwungseil: Uberspringen beim 2. Umschwunge, dann
eine $\frac{1}{2}$ Drehung und Durchlaufen beim nächsten 2. Umschwunge. (Der
Lehrer zählt die Umschwünge.)

Freispringen: Wiederholung.

Schwebbaum: 1. Schwebegang rückwärts mit Fassung in
4—10 Zeiten. — 2. Nachstellgang seitwärts mit Fassung in 4—12
Zeiten.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Spannhangeln vor-
wärts im Querhang mit Speichgriff in 4—8 Zeiten. — 3. Uebung 2,
rückwärts.

Senkrechte und schräge Leitern: Steigen mit gleichhandigen
Griffen in 8 Zeiten auf- und abwärts.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Durchschaukeln (Durch-
schweben).

Klettergerüst: 1. Wiederholung. — 2. Klettern an einer Stange
mit Umkreisen.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Ueberdrehen zum Knieleiegang
vorlings ein- und beidbeinig.

IV. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Fig. 56 a). Fig. 56 b). Schwenkungen mit Paaren: a) eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung um die Ersten rechts (Fig. 56 a); b) eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung um die Zweiten links; c) eine $\frac{1}{2}$ Schwenkung um die Ersten rechts; d) eine $\frac{1}{2}$ Schwenkung um die Zweiten links (Fig. 56 b).

Freiübungen: 1. Eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts (links) mit 2 Tritten an Ort. — 2. Eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts (links) mit 4 Tritten an Ort. — 3. Dauerlauf bis $1\frac{1}{2}$ Minuten. — 4. Im Liegestütz vorlings Stützeln im $\frac{1}{4}$ Kreise. — 5. Schrittwechselgang (Kiebiggang) seitwärts hin und her.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. „Stab hinter den Schultern“; der Stab wird mit gebeugten Armen hinten an die Schultern angelegt. — 3. „Stab hintenher“; der Stab wird zur Haltung hinter die Schenkel gebracht.

Langes Schwungseil: Uberspringen beim 3. Umschwunge, eine $\frac{1}{2}$ Drehung und Durchlaufen beim nächsten 3. Umschwunge. (Die Schüler zählen die Umschwünge.)

Freispringen: Wiederholung.

Schwebbaum: 1. Wiederholung. — 2. Aufsteigen seitwärts ohne Fassung.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Spannhangeln seitwärts im Seitbange mit Speichgriff.

Senkrechte und schräge Leitern: Steigen mit gleichhandigen Griffen in 10 Zeiten auf- und abwärts.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Kurzschwingen im Unter- und Oberarmhang.

Klettergerüst: 1. Wiederholung. — 2. Streckhang an 2 Stangen und Beinübungen (Knieheben, Vorspreizen).

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Innensitzwechsel hinter der Hand an Ort.

V. Monat.



Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Schwenkungen mit Stern-Vierreihen: a) eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den Ersten mit 4 Schritten; b) eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um den Vierten mit 4 Schritten (Fig. 57); c) eine $\frac{1}{2}$ Schwenkung rechts um den Ersten mit 8 Schritten (Fig. 58); d) eine $\frac{1}{2}$ Schwenkung links um den Vierten mit 8 Schritten.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Dreitritt vor-, seit- und rückwärts. — 3. Schrittwechselgang seit- und rückwärts im Wechsel. — 4. Hochrhythmus rechts (links) und Kreuzschrittstellung rechts (links). — 5. Unterarmkreisen (Haspeln) im Wechsel mit Vorstoßen der Arme.

Fig. 58.



Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. „Stab umlegen“; Stab vor, dann Kreuzen der Arme.

Langes Schwungseil: Uberspringen der Einzelnen beim 2. Umschwunge, eine $\frac{1}{2}$ Drehung und Durchlaufen beim nächsten 2. Umschwunge. (Die Schüler zählen die Umschwünge.)

Freispringen: Wiederholung.

Schwebbaum: 1. Wiederholung. — 2. Auf- und Absteigen vorwärts (von der Seite) ohne Fassung.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Spannhangeln vorwärts im Querhange mit Zwiagriff (die eine Hand Rist-, die andere Speichgriff).

Senkrechte und schräge Leitern: Steigen mit gleichhandigen Griffen in 12 Taktzeiten auf- und abwärts.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Schaukeln mit Abstoßen wechselbeinig (Galoppabstoß): a) beim Vor- und Rückschwunge; b) nur beim Vorschwunge; c) nur beim Rückschwunge.

Klettergerüst: 1. Wiederholung. — 2. Bengehang an einer oder zwei Stangen und langsames Senken zum Streckhang.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Ueberdrehen zum Hocksturzhang.

VI. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Schwenkungen der Flankenpaare um den vorderen Führer: a) eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den Ersten (Fig. 59); b) eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um den Ersten; c) eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um den Zweiten; d) eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den Zweiten; e) eine $\frac{1}{2}$ Schwenkung rechts (links) um den Ersten (Fig. 60); f) eine $\frac{1}{2}$ Schwenkung rechts (links) um den Zweiten.

Fig. 59.

Fig. 60.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Wiegegang vor-, seit- und rückwärts. — 3. Armstoßen abwärts und Vorbeugen des Rumpfes. — 4. Speichhieb und Vorspreizen rechts (links).

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. „Stab nach rechts (links)“; Seitheben des rechten (linken) Armes und Beugen des linken (rechten) Armes, so daß die linke (rechte) Hand an die rechte (linke) Schulter kommt.

Langes Schwungseil und Freispringen: Wiederholung.

Schwebebaum: 1. Wiederholung. — 2. Aufsteigen seitwärts und Abspringen ohne Fassung.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vorwärts im Querhang mit Ristgriff und Uebergreifen.

Senkrechte und schräge Leitern: Steigen mit gleichhandigen Griffen in 14 Zeiten auf- und abwärts.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Ueberdrehen zum Hochsturzhang.

Klettergerüst: Wiederholung.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Hochsturzhang und Knieliegehang im Wechsel.

VII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Öffnen und

Fig. 61.

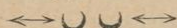
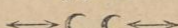


Fig. 62.



Schließen der Paare aus und zu der Mitte: a) der Stirnpaare (Fig. 61); b) der Flankenpaare (Fig. 62); c) der Stirnpaare

zu Flankenpaaren; d) der Flankenpaare zu Stirnpaaren; e) der Stirnpaare zur Gegenstellung; f) der Stirnpaare zur Stellung Rücken gegen Rücken.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. 4 gewöhnliche Schritte im Wechsel mit 2 Nachstellschritten, 2 Schrittwechsel, 2 Dreitritte oder Wiegeschritte vorwärts. — 3. 4 gewöhnliche Schritte vorwärts im Wechsel mit 4 Nachstellschritten rückwärts, 2 Schrittwechsel rückwärts oder 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her. — 4. Kumpfdrehen rechts (links) und Seitstoßen beider Arme nach rechts (links). — 5. Rückbeugen des Kumpfes und Vorspreizen des rechten (linken) Beines.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. „Stab vor nach rechts (links)“; der rechte (linke) Arm wird vorgehoben und die linke (rechte) Hand an die rechte (linke) Schulter gebracht.

Langes Schwungseil und Freispringen: Wiederholung.

Schwebebaum: 1. Wiederholung. — 2. Aufsteigen vorwärts ohne Fassung und Abspringen vor- oder rückwärts.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Beugehang mit Kammgriff.

Senkrechte und schräge Leitern: Auf- und Absteigen mit Gleichgriff in 16 Zeiten.

Klettergerüst: Wiederholung.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Ueberdrehen zum Knie-
liegehang.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Innenstützwechsel rückwärts.

VIII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Schwentungen der Flanken-Bierreihen um die vordere Führer: a) eine $\frac{1}{4}$ Schwentung rechts; b) eine $\frac{1}{4}$ Schwentung links; c) eine $\frac{1}{2}$ Schwentung rechts; d) eine $\frac{1}{2}$ Schwentung links.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen zur Vor-, Seit-, Rück- oder Kreuzschrittstellung und wieder zur gewöhnlichen Stellung. — 3. Hüpfen zur Seitgrätschstellung und wieder zur gewöhnlichen Stellung. — 4. Hüpfen zur tiefen Hochstellung und wieder zur gewöhnlichen Stellung. — 5. Nachstellgang, Dretritt, Schrittwechselgang und Wiegegang vor-, rück- und seitwärts im Wechsel hin und her (im Kreuz). — 6. Dauerlauf bis 3 Minuten.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. „Stab rechts (links) nach hinten“; der rechte (linke) Arm wird rückwärts bis zur wagrechten Haltung gehoben und die linke (rechte) Hand kommt an die rechte (linke) Schulter.

Langes Schwungseil und Freispringen: Wiederholung.

Schwebebaum: 1. Wiederholung. — 2. Schwebehang vorwärts ohne Fassung in 4—8 Zeiten.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Beugehang mit Zwiagriff.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Ueberdrehen rückwärts mit Hochhalte aus dem Stande zum Stand.

Klettergerüst, senkrechte und schräge Leitern: Wiederholung.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Ueberdrehen rückwärts aus dem Stande zum Stand.

IX. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Deffnen und Schließen der Bierreihen aus und zu der Mitte: a) Deffnen der Stirn-

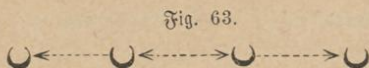
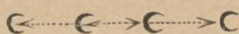


Fig. 64.



Bierreihe (Fig. 63); b) Deffnen der Flanken-Bierreihe (Fig. 64); c) Deffnen der Stirnreihe zur Flankenreihe; d) Deffnen der Flankenreihe zur Stirnreihe u. s. f.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vor-, Seit- und Rückbeugen und Strecken des Rumpfes im Wechsel in 4 Zeiten. — 3. Seitbeugen rechts, Vorbeugen, Seitbeugen links und Strecken des Rumpfes in 4 Zeiten. — 4. Seitbeugen links, Rückbeugen, Seitbeugen rechts und Strecken des Rumpfes in 4 Zeiten.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stab rechts (links) auf; Hochheben des rechten (linken) Armes und die linke (rechte) Hand unter die rechte (linke) Schulter.

Langes Schwungseil und Freispringen: Wiederholung.

Schwebbaum: 1. Wiederholung. — 2. Schwebegang rückwärts ohne Fassung in 4—8 Zeiten.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Beugehang mit Kistgriff und langsames Senken aus demselben zum Streckhang.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Ueberdrehen zum Nest.

Klettergerüst, senkrechte und schräge Leitern und Barren: Wiederholung.

X. Monat.

Wiederholung der Ordnungs-, Frei- und Geräthübungen und Turnspiele.

Übungsplan für das V. Schuljahr:

- | | |
|----|---|
| 1. | Turnstunde: Ordnungs- und Freiübungen und Barren. |
| 2. | " " " " " Freispringen. |
| 3. | " " " " " Ringe. |
| 4. | " Stabübungen und Schwebbaum. |
| 5. | " Ordnungs- und Freiübungen und Klettern, senkrechte und schräge Leitern. |
| 6. | " " " " " und langes Schwungseil. |
| 7. | " " " " " wagrechte Leitern. |
| 8. | " " " " " Turnspiele. |

VI. Schuljahr (Alter 11—12 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen: Wiederholung der Uebungen des II. bis V. Monats des V. Schuljahres.

Freiübungen: 1. a) Vorheben der Arme und Kniebeugen; b) Senken der Arme und Kniestrecken; c) Seitheben der Arme und Kniebeugen; d) Senken der Arme und Kniestrecken. — 2. a) Vorheben der Arme und Heben zum Zehenstand; b) Hochheben der Arme und Senken zum Sohlenstand; c) Senken der Arme zur Vorhebbehalte und Heben zum Zehenstand; d) Senken der Arme zum Hang und Sohlenstand. — 3. a) Kreuzen der Arme vorlings und Rückschrittstellung rechts; b) Handstütz auf den Hüften und gewöhnliche Stellung; c) Kreuzen der Arme vorlings und Rückschrittstellung links; d) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 4. Dauerlauf bis 3 Minuten. — 5. 4 gewöhnliche Schritte rückwärts im Wechsel mit 8 Lauffschritten vorwärts. — 6. 4 gewöhnliche Schritte vorwärts im Wechsel mit 2 Lauffschritten seitwärts hin und her.

Spiele: „Drei Mann hoch.“

Stabübungen: 1. Stab vor und Rückschrittstellung rechts (links). — 2. Stab hoch und Kreuzschrittstellung rechts (links). — 3. Stab vor den Schultern und Knieheben rechts (links). — 4. Stab nach rechts (links) und Seitschrittstellung links (rechts).

Schwebebäume: 1. Spreizgang ohne Fassung vorwärts in 6—12 Zeiten. — 2. Kniehebgang ohne Fassung vorwärts in 6—12 Zeiten.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen in der tiefen Hochstellung über das geschwungene Seil.

Freispringen: Sprung beidbeinig: a) von der Brettkaute; b) mit einem Vorhupfe zu mäßiger Weite und Höhe.

Sturmspringen (Schrägbrett): 1. Hinaufgehen mit 2 und 3 Schritten, darauf eine $\frac{1}{2}$ Drehung und Hinabgehen. — 2. Hinauflaufen mit 2 und 3 Schritten, hierauf eine $\frac{1}{2}$ Drehung und Hinablaufen.

Bockspringen: 1. Sprung zum Stütz vom Stand. — 2. Sprung zum freien Stütz vom Stand: a) mit Seitpreizen rechts (links); b) mit Seitgrätschen.

Wagrechte Leitern: 1. Hangeln im Seitbange die eine Hand Speich, die andere Ellgriff in 4—8 Zeiten. — 2. Hangeln im Seitbange die eine Hand Ell, die andere Ristgriff am inneren Holm in 4—8 Zeiten.

Senkrechte Leitern: Hüpfsteigen in 4—8 Zeiten auf- und abwärts.

Schräge Leitern: Steigen rücklings (an der oberen Seite) in 6—8 Zeiten auf- und abwärts.

Stangengerüst: Klettern an 2 Stangen (die Hände an 2 Stangen) und die Beine an der rechten (linken) Stange.

Reck: 1. Sprung zum Stütz (Stange brusthoch): a) mit Ristgriff; b) mit Zwiigriff; c) mit Kammgriff. — 2. Niederlassen zum Hang stehen (Stange schulterhoch): a) rückwärts; b) seitwärts rechts (links); c) vorwärts. — 3. Querliegehang: a) an beiden Händen und rechten (linken) Knie; b) an einem Knie und einem Unterarm.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Schaukeln im Oberarmhange: a) mit Abstoß beim Vor- und Rückschwunge; b) mit Abstoß nur beim Vorschwunge; c) mit Abstoß nur beim Rückschwunge.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Streckstütz und Vorspreizhalte rechts (links). — 3. Streckstütz und Vorheben und Senken beider geschlossenen Beine (Kurzschwingen).

II. Monat.

Ordnungsübungen: Wiederholung der Übungen des VI. bis IX. Monats des V. Schuljahres.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beindrehen zur Stellung mit geschlossenen Beinen und Vorstoßen der Arme; b) Kniebeugen und Beugen der Arme zum Vorstoßen; c) Kniestrecken und Vorstoßen der Arme; d) Beindrehen zur gewöhnlichen Stellung und Beugen der Arme zum Vorstoßen. — 3. a) Heben zum Zehenstand und Handstütz auf den Hüften; b) Senken der Arme zum Hang und Sohlenstand; c) Handstütz auf den Hüften und Vorschrittstellung rechts (links); d) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 4. a) Kniebeugen bis zur kleinen Hockstellung und Vorschwingen der Arme; b) Kniestrecken und Rückschwingen der Arme; c) Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung und Vorschwingen der Arme; d) Kniestrecken und Senken der Arme. — 5. Dauerlauf bis 4 Minuten. — 6. 2 Dreitreitte vorwärts im Wechsel mit 6 Lauffschritten rückwärts. — 7. 2 Schrittwechsel (Kiebitschritte) seitwärts hin und her im Wechsel mit 8 Lauffschritten rückwärts.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stab hinter den Schultern in Verbindung mit Heben zum Zehenstand. — 3. Stab hinter den Schenkeln (aus der Stabhaltung hinter den Schultern werden die Arme rücklings gestreckt) in Verbindung mit der Rückschrittstellung rechts (links). — 4. Stabumlegen in Verbindung mit der Kreuzschrittstellung hinter dem Standbeine.

Schwebebäume: 1. Wiederholung. — 2. Bogenspreizgang vorwärts in 4—10 Zeiten.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Uberspringen der Paare beim 3. Umschwunge, darauf eine $\frac{1}{2}$ Drehung und Durchlaufen beim nächsten 3. Umschwunge.

Freispringen: Sprung beidbeinig aus der Vorschrittstellung rechts (links) vor dem Brette als Hoch- und Weitsprung.

Sturmspringen: 1. Wiederholung. — 2. Niedersprung seitwärts vom Brette mit 1 und 2 Schritten auf das Brett.

Bockspringen: 1. Wiederholung. — 2. Sprung zum freien Stütz mit Vorhupf und a) Seit spreizen; b) Seitgrätschen.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln im Querhange, die eine Hand Ell., die andere Hand Speichgriff. — 3. Hangeln im Querhange, die eine Hand Ell., die andere Hand Ristgriff.

Senkrechte Leitern: Hüpfsteigen in 8—12 Zeiten auf- und abwärts.

Schräge Leitern: Steigen rücklings (an der oberen Seite) in 8—12 Zeiten auf- und abwärts.

Stangengerüst: Klettern an 1 Stange und Abklettern mit gleichhandigen Griffen.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Unterarmhang: a) rechts (mit Handhang links); b) links; c) beidarmig. — 3. Oberarmhang: a) rechts (mit Handhang links); b) links; c) beidarmig.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Schaukeln im Unterarmhang: a) rechts (mit Handhang links); b) links; c) beidarmig.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Keitsitz vor der Hand; a) vom Stand zum Keitsitz; b) vom Stütz zum Keitsitz.

III. Monat.

Ordnungsübungen: Reihungen
II. Ordnung:

A. Mit Stirn-Viererreihen: a) reihen vornvorüber rechts neben die rechten Führer (Fig. 65); b) reihen vornvorüber links neben die linken Führer; c) reihen hintenvorüber rechts neben die rechten Führer; d) reihen hintenvorüber links neben die linken Führer (Fig. 66).

B. Mit Flanken-Viererreihen: a) reihen mit Kreisen links (rechts) vor die vorderen Führer (Fig. 67); b) reihen mit Kreisen rechts (links) hinter die hinteren Führer (Fig. 68).

Fig. 65.



Fig. 66.



Fig. 67.

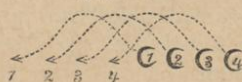
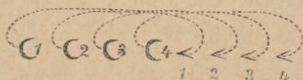


Fig. 68.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seitstoßen der Arme und Rückspreizen rechts; b) Beugen der Arme zum Hochstoßen und gewöhnliche Stellung; c) Hochstoßen der Arme und Rückspreizen links; d) Beugen der Arme zum Seitstoßen und gewöhnliche Stellung. — 3. a) Vorstoßen der Arme und Seitpreizen rechts (links); b) Beugen der Arme zum Vorstoßen und gewöhnliche Stellung; c) Vorstoßen der Arme und Knieheben links (rechts); d) Beugen der Arme zum Vorstoßen und gewöhnliche Stellung. — 4. a) Handstütz auf den Hüften und Seitschrittstellung rechts; b) Senken der Arme und gewöhnliche Stellung; c) Kreuzen der Arme rücklings und Seitschrittstellung links; d) Senken der Arme und gewöhnliche Stellung. — 5. Dauerlauf bis 5 Minuten. — 6. Schrittwechselhüpfen (Kiebigshüpfen): a) vorwärts; b) seitwärts hin und her. — 7. Schottischhüpfen: a) vorwärts; b) seitwärts hin und her; c) rückwärts. — 8. 2 Wiegeschritte hin und her im Wechsel mit 8 Lauffschritten vorwärts.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. „Stab rechts (links) hinter die Hüfte“ (im Hange der Arme wird der rechte (linke) Arm auf den Rücken gelegt und die linke (rechte) Hand an die rechte (linke) Hüfte gebracht) in Verbindung mit der Vorschrittstellung links (rechts). — 3. Stab links (rechts) vor in Verbindung mit der Rückschrittstellung rechts (links). — 4. Stab rechts (links) hinten in Verbindung mit Heben zum Zehenstand.

Schwebebäume: 1. Wiederholung. — 2. Fersenhebgang rückwärts in 4—8 Zeiten.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Uberspringen der Paare beim 2. Umschwunge, hierauf eine $\frac{1}{2}$ Drehung und Durchlaufen beim nächsten 2. Umschwunge.

Freispringen: Sprung beidbeinig mit 2 Schritten Angang als Hoch- und Weitsprung.

Sturmspringen: 1. Wiederholung. — 2. Sprung beidbeinig vom Stand von der oberen Brettkante.

Bockspringen: 1. Wiederholung. — 2. Sprung zum freien Stütz mit Angang und Anlauf in Verbindung mit Seitpreizen rechts (links) und Seitgrätschen.

Wagrechte Leitern: 1. Hangeln vor- oder rückwärts im Querhange an einer Leiter mit Ellgriff in 6—10 Zeiten. — 2. Hangeln im Querhange, eine Hand Kamm-, die andere Speichgriff in 6—10 Zeiten.

Senkrechte Leitern: Hüpfsteigen in 12—16 Zeiten auf- und abwärts.

Schräge Leitern: Aufsteigen rücklings in 12—16 Zeiten auf- und abwärts.


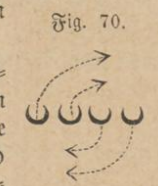
Stangengerüst: 1. Wiederholung. — 2. Klettern an 2 Stangen und Abklettern mit gleichhandigen Griffen.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Beugehang mit Knieebhalte ein- und beidbeinig.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Schaukeln mit Abstoß beidbeinig bei geschlossenen Füßen.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Reitsitzwechsel vor der Hand mit Zwischenschwung.

IV. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Schwenkungen (um ungleichnamige Flügel) mit Stirn-  Fig. 69.
 2. Schwenkungen (um ungleichnamige Flügel) mit Stirn-
 Viererreihen: a) eine $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$) Schwenkung um
 den rechten Führer links (Fig. 69); b) eine $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$,
 $\frac{3}{4}$ und $\frac{1}{1}$ Schwenkung um den linken Führer rechts. —
 3. Eine $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$) Schwenkung um die Mitte
 rechts (Fig. 70) und links. — 4. Beginn einer einfachen
 Reigenschreitung.  Fig. 70.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seit-
 heben der Arme und Heben zum Zehenstand; b) Senken
 der Arme und Sohlenstand; c) Seithochheben der Arme
 und Heben zum Zehenstand; d) Senken der Arme und
 Sohlenstand. — 3. a) Seithochheben der Arme und Fer-
 senheben rechts (links); b) Senken der Arme und gewöhnliche Stellung;
 c) Seithochheben der Arme und Knieheben links (rechts); d) Senken der
 Arme und gewöhnliche Stellung. — 4. a) Seitheben der Arme und
 Kreuzschrittstellung rechts (links); b) Senken der Arme und Seit-
 schrittstellung rechts (links); c) Seitheben der Arme und Kreuzschrittstellung
 rechts (links); d) Senken der Arme und gewöhnliche Stellung. —
 5. 2 Wiegeschritte vorwärts im Wechsel mit 6 Lauffschritten rückwärts.
 — 6. 2 Wiegelauffschritte seitwärts hin und her im Wechsel mit 6 ge-
 wöhnlichen Schritten vorwärts.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stab rechts (links) hoch
 in Verbindung mit der Kreuzschrittstellung links (rechts).

Schwebebäume: 1. Wiederholung. — 2. Bogenspreizgang rück-
 wärts in 4 bis 12 Zeiten.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Durchlaufen der
 Paare beim 3. Umschwunge, dann eine $\frac{1}{2}$ Drehung und Uberspringen
 beim nächsten 3. Umschwunge.

Freispringen: Sprung beidbeinig mit 3 Schritten Angang als
 Hoch- und Weitsprung.

Sturmspringen: 1. Wiederholung. — 2. Sprung aus der Vorschrittstellung rechts (links) von der oberen Brettkante.

Bockspringen: 1. Wiederholung. — 2. Sprung zum Keitsitz und Absitzen nach rückwärts: a) vom Stand; b) mit Angang; c) mit Anlauf.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vor- oder rückwärts im Querhange, die eine Hand Kamm-, die andere Ellgriff. — 3. Kurzschwingen im Seit- und Querhange.

Senkrechte Leitern: Hüpfsteigen in 16—20 Zeiten auf- und abwärts.

Schräge Leitern: Steigen rücklings in 16—20 Zeiten auf- und abwärts.

Stangengerüst: 1. Wiederholung. — 2. Wanderklettern.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Ueberdrehen zum Hochsturzhang.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Kreis schwingen rechts (links) im Hangstand.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Keitsitzwechsel vor der Hand ohne Zwischenschwung.

V. Monat.

Fig. 71.



Fig. 72.



Fig. 73.



Fig. 74.



1. Wiederholung. — 2. Umkreisen in den Stirn- oder Flankenpaaren und zwar: a) die Zweiten der Stirnpaare (Fig. 71) oder Flankenpaare umkreisen die Ersten links (rechts) mit 8 Schritten; b) die Ersten der Stirn oder Flankenpaare (Fig. 72) umkreisen die Zweiten links (rechts) mit 8 Schritten. — 3. Rad rechts (links) der Paare mit 8 Schritten (Fig. 73). — 4. Schwentmühle rechts (links) der Viererreihen mit 16 Schritten (Fig. 74). — 5. Fortsetzung der Reigen-schreitung.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Armstoßen abwärts, Vorbeugen des Rumpfes und Hüpfen zur Seitgrätschstellung; b) Beugen der Arme zum Abwärtsstoßen, Strecken des Rumpfes und Hüpfen zur gewöhnlichen Stellung. — 3. a) Seitstoßen der Arme, b) Hochheben der Arme; c) Senken der Arme zur Seithehalte; d) Beugen der Arme zum Seitstoßen. — 4. a) Hüpfen zur Quergrätschstellung und Vorstoßen der Arme; b) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Kniebeugen des vorgestellten Beines; c) Vorstoßen der Arme und Kniestrecken; d) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Hüpfen zur gewöhnlichen Stellung. — 5. Piegestütz rücklings.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stab auf die linke oder rechte Hüfte (die eine Hand wird mit dem Stab auf die Hüfte gestützt und der andere Arm über den Kopf gebogen gehalten) in Verbindung mit Rückspitzen des rechten oder linken Beines.

Schwebbaum: 1. Wiederholung. — 2. Nachstellgang vorwärts mit Knieheben.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Durchlaufen der Paare beim 2. Umschwunge, darauf eine 1/2 Drehung und Ueberpringen beim nächsten 2. Umschwunge.

Freispringen: Sprung beidbeinig mit Anlauf als Hoch- und Weitsprung.

Sturmspringen: 1. Wiederholung. — 2. Sprung mit 3 Laufsritten auf das Brett über die obere Brettkante.

Bockspringen: 1. Wiederholung. — 2. Sprung zum Reitsitz und Absetzen seitwärts rechts oder links; a) vom Stand; b) mit Angang; c) mit Anlauf.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vor- oder rückwärts im Querhange mit Kammgrieff. — 3. Seit-schwingen im Seit- oder Querhange.

Senkrechte und schräge Leitern: Wiederholung.

Stangengerüst: 1. Wiederholung.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Ueberdrehen zum Seit-Knieliegehang (das Knie zwischen den Händen).

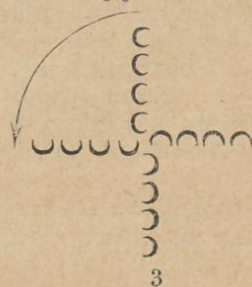
Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Kreis-schwingen rechts oder links im Oberarmhangstand.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Schwingen zum Quersitz (Außensitz) vor der Hand.

VI. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Bildung eines oder mehrerer Sterne durch Reihung aus der Flankenkreislinie, darauf Schwenksterne links (Fig. 75) oder rechts und wieder Rückbilden zur Flankenkreislinie. — 3. Fortsetzung der Reigenschreitung.

Fig. 75.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seitstoßen der Arme, Rückspitzen des rechten (linken) Beines und Kniebeugen links (rechts); b) Beugen der Arme zum Seitstoßen und gewöhnliche Stellung. — 3. a) Vorstoßen

der Arme, Vorspreizen rechts (links) und Heben zum Behenstand links (rechts); b) Beugen der Arme zum Vorstoßen und gewöhnliche Stellung. — 4. a) Seitbeugen des Rumpfes rechts und Seitschrittstellung rechts (links); b) Strecken des Rumpfes und gewöhnliche Stellung; c) Seitbeugen des Rumpfes nach links und Rückschrittstellung links (rechts).

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. „Stab schräg links oder rechts“ (Seitheben des einen und Hochheben des anderen Armes) in Verbindung mit Kniebeugen.

Schwebebaum: 1. Wiederholung. — 2. Nachstellgang seitwärts mit Knieheben.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Durchlaufen und Uberspringen beim 3. Umschwunge von Zweien gleichzeitig. (Ein Schüler überspringt beim 3. Umschwunge, ein anderer durchläuft gleichzeitig von der entgegengesetzten Seite.)

Freispringen: 1. Sprung beidbeinig vom Brette mit Grätschen als Hoch- und Weitsprung.

Sturmspringen: 1. Wiederholung. — 2. Sprung mit 2 Laufsritten auf das Brett über die obere Brettkante.

Boxspringen: 1. Wiederholung. — 2. Sprung zum Reitsitz und Abrutschen vorwärts mit geschlossenen Beinen: a) vom Stand; b) mit Angang; c) mit Anlauf.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Kreis schwingen rechts und links. — 3. Griffwechseln wechselhandig im Querhange aus Speich- zum Ristgriff und umgekehrt.

Senkrechte und schräge Leitern: Wiederholung in verschiedenen Griffarten.

Stangengerüst: Wiederholung.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Ueberdrehen zum Seit-Knieliegehang (Hände innerhalb neben dem Knie).

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Ueberdrehen zum Liegehang: a) das rechte (linke) Bein auf den rechten (linken) Arm; b) das rechte (linke) Bein von außen auf den rechten (linken) Arm etc.

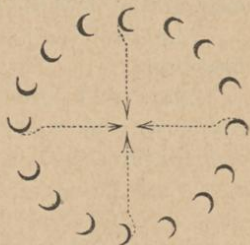
Barren: 1. Wiederholung. — 2. Querstanzwechsel (Außenstanzwechsel) vor der Hand: a) vom Stand zum Sitz; b) vom Stütz zum Sitz. — 3. Stützen an Ort in 4 bis 6 Zeiten.

VII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Bildung eines oder mehrerer Sterne durch eine $\frac{1}{4}$ Windung der Reihen einer Flanken-

Kreislinie (Fig. 76), hierauf eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts (links) der Einzelnen, dann den Schwertstern links (rechts) und wieder Rückbilden zur Flanken-Kreislinie. — 3. Fortsetzung und Beendigung der Reigenführung.

Fig. 76.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seitheben der Arme und Kniebeugen; b) Hochheben der Arme und Kniestrecken; c) Senken der Arme zur Seithehalte und Heben zum Zehenstand; d) Senken der Arme und Senken zum Sohlenstand. — 3. a) Vorstoßen der Arme und Vorschrittstellung rechts (links); b) Ausbreiten der Arme und Kniebeugen rechts (links); c) Vorschwingen der Arme zur Vorhehalte und Kniestrecken; d) Senken der Arme und gewöhnliche Stellung. — 4. a) Vorschwingen beider gestreckten Arme und Rücktrittstellung rechts (links); b) Rückschwingen der Arme und Knieheben rechts (links); c) Vorschwingen der Arme und Rücktrittstellung rechts (links); d) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stab hinter der linken oder rechten Schulter (Ueberheben des Stabes zur Haltung schräg hinter dem Rücken, so daß die linke oder rechte Hand über der linken oder rechten Schulter gehalten wird und der rechte oder linke Arm nach unten gesenkt bleibt) in Verbindung mit der Kreuzschrittstellung.

Schwebebäume: 1. Wiederholung. — 2. Seitwärtsgehen mit Kreuzen (Uebertritt) stets vornvorüber.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Durchlaufen und Ueberspringen von Zweien gleichzeitig beim 2. Umschwunge wie im VI. Monat.

Freispringen: Sprung einbeinig mit Grätschen als Hoch- und Weitsprung: a) mit Angang; b) mit Anlauf.

Sturmspringen: 1. Wiederholung. — 2. Sprung über die obere Brettflanke mit 3 und 2 Lauffschritten auf das Brett bei geringer Steigerung der Bretthöhe.

Boxspringen: 1. Wiederholung. — 2. Sprung zum Keitsitz und Stützgrätschen vorwärts: a) vom Stand; b) mit Angang; c) mit Anlauf.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln im Seit- hange, die eine Hand Kist-, die andere Kammgriff. — 3. Griffwechseln wechselhandig aus Speich- zum Kammgriff.

Stangengerüst, schräge und senkrechte Leitern: Wiederholung.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Ueberdrehen zum Seitliegehang an beiden Händen und Knien (Knien zwischen den Händen).

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Ueberdrehen zum Grätschschwebehang.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Innensitz vor der Hand: a) vom Stand zum Sitz; b) vom Stütz zum Sitz. — 3. Stüteln an Ort in 6—8 Zeiten.

VIII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Bildung eines oder mehrerer Sterne durch eine $\frac{1}{4}$ Schwentung der Reihen einer Stirn-Kreislinie, darnach den Schwentstern rechts oder links und wieder Rückbilden zur Stirn-Kreislinie.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen der Arme zum Stoß und Rückschrittstellung rechts; b) Hochstoßen der Arme und gewöhnliche Stellung; c) Beugen der Arme zum Stoß und Rückschrittstellung links; d) Strecken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 3. a) Kreuzen der Arme auf der Brust und Kreuzschrittstellung; b) Hochstrecken der Arme und Heben zum Zehenstand; c) Kreuzen der Arme auf der Brust und Senken zum Sohlenstand; d) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Stab vor und Vorschrittstellung rechts (links); b) Stab hoch und Kniebeugen rechts (links); c) Stab vor und Kniestrecken; d) Stab vornher und gewöhnliche Stellung.

Schwebebäume: 1. Wiederholung. — 2. Seitwärtsgehen mit Kreuzen stets hintenvorüber.

Langes Schwungseil und Freispringen: Wiederholung.

Sturmspringen: 1. Wiederholung. — 2. Sprung mit 3 und 2 Pauffschritten auf das Brett bei Steigerung der Bretthöhe bis zu 1 Meter.

Bockspringen: 1. Wiederholung. — 2. Sprung über den Bock: a) mit Anlauf; b) Angang; c) vom Stand.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangwechsel von Handhang rechts zum Handhang links und umgekehrt. — 3. Griffwechseln wechselhandig von Rist- zum Ellgriff und umgekehrt.

Stangengerüst, schräge und senkrechte Leitern: Wiederholung.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Ueberdrehen zum Seitliegehang an beiden Händen und Knien (die Hände zwischen den Knien).

Schaukelringe: Wiederholung.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Innensitzwechsel vorwärts in 4 bis 6 Zeiten. — 3. Stützen an Ort in 4 bis 6 Zeiten mit Kniehehalte rechts (links).

IX. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ und $\frac{1}{1}$ Schwenkungen mit Sechser- oder Achterreihen: a) um den rechten Führer rechts; b) um den linken Führer links; c) um den rechten Führer links; d) um den linken Führer rechts; e) um die Mitte rechts oder links.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen des rechten (linken) Armes zum Hochrifthieb und Seittrittstellung rechts (links); b) Hochrifthieb rechts (links) und Kniebeugen rechts (links); c) Beugen des linken (rechten) Armes und Hochrifthieb und Kniestrecken; d) Hochrifthieb links (rechts) und gewöhnliche Stellung. — 3. a) Vorheben der Arme und Ferseheben rechts; b) Beugen der Arme zum Hochstoßen und gewöhnliche Stellung; c) Hochstoßen der Arme und Ferseheben links; d) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) „Stab nach rechts (links)“ in Verbindung mit Seitpreizen links (rechts) und Kniebeugen rechts (links); b) „Stab vornher“ und gewöhnliche Stellung.

Schwebebäume: 1. Wiederholung. — 2. Seitwärtsgehen mit Kreuzen im Wechsel vorn- und hintenvorüber.

Langes Schwungseil, Freispringen und Sturmspringen: Wiederholung.

Bockspringen: Sprung über den Bock mit geringer Steigerung: a) mit Anlauf; b) mit Ausgang; c) vom Stand.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln im Seithange mit Kammgriff. — 3. Hangwechsel aus dem Seithange mit Ristgriff zum Querhange mit Speichgriff.

Senkrechte und schräge Leitern, Stangengerüst: Wiederholung.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Armwippen im Knieleiegehang.

Schaukelringe: Wiederholung.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Stützen an Ort in 4 bis 8 Zeiten: a) mit Knieheben wechselbeinig; b) mit Vorspreizen wechselbeinig.

X. Monat.

Die Frei-, Ordnungs- und Geräthübungen in Wiederholung.

Übungsplan für das VI. Schuljahr:

In der 1.	Turnstunde:	Ordnungs-	und Freiübungen,	Barren und Frei-	springen.
" "	2.	"	Stabübungen,	Schwebebaum,	Stangengerüst,
				schräge oder senkrechte	Leitern.
" "	3.	"	Ordnungs-	und Freiübungen,	Ringe und Sturm-
				brett-Übungen.	
" "	4.	"	"	"	"
" "	5.	"	"	"	"
				(oder Spiel) Barren	und Freispringen.
" "	6.	"	"	"	"
				Seil und wagerechte	Leitern.
" "	7.	"	"	"	"
				Ringe und Sturm-	brett.
" "	8.	"	"	"	"
				Bock und Reck.	

VII. Schuljahr (Alter 12—13 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen: Wiederholung der Schwenkungen des VI. Schuljahres.

Freiübungen: 1. Auslagstellung (Fechterstellung) vor-, seit-, rück-, schrägvor- und schrägrückwärts. — 2. a) Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; b) Ausbreiten der Arme und Hüpfen zur Seitgrätschstellung; c) Vorschwingen der Arme zur Vorhebbalte und Hüpfen zur tiefen Hochstellung (mit Beinschließen); d) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 3. a) Vorheben der Arme und Rückspitzen rechts (links); b) Hochheben der Arme und Heben zum Zehenstand links (rechts); c) Senken der Arme zur Vorhebbalte und Sohlenstand links (rechts); d) Senken der Arme zum Hange und gewöhnliche Stellung. — 4. a) Vorstoßen der Arme und Heben zum Zehenstand; b) Beugen der Arme zum Stoß und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; c) Hochstoßen der Arme und Kniestrecken; d) Beugen der Arme zum Stoß und Senken zum Sohlenstand (gewöhnliche Stellung). — 5. Dauerlauf bis 6 Minuten. — 6. Liegestütz seitlings.

Spiele: „Schlagball“ oder „Fußball“, „Steht alle!“

Hantelübungen mit 1 Kilogramm schweren Hanteln: 1. Hochstoßen der Arme mit Rückspitzen rechts und links im Wechsel. — 2. Abwärtsstoßen der Arme mit Heben zum Zehenstand. — 3. Ausbreiten der Arme mit Knieheben rechts und links im Wechsel. — 4. Seitheben der Arme und Kniebeugen zur tiefen Hochstellung.

Schwebebäume: 1. Wiederholung. — 2. Kniewippgang vorwärts in 6—10 Zeiten.

Freispringen: Sprung aus der Vorschrittstellung rechts und links vom Brette mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen beim Nachsprung als Weitsprung.

Sturmspringen: Wiederholung.

Bockspringen: Sprung über den Bock mit Anlauf als Hochsprung.

Wagrechte Leitern: 1. Vor- und Rückschwingen mit mäßigem Schwunge im Seit- und Querhange. — 2. Griffwechseln wechselhandig im Seithange aus dem Speich- zum Ellgriff und umgekehrt. — 3. Hangeln vorwärts im Querhange mit Speichgriff und Seitsschwingen.

Senkrechte Leitern: 1. Steigen rücklings mit Nachtritt in 4—6 Zeiten auf- und abwärts.

Schräge Leitern: Steigen an der unteren Seite mit Nachtritt und Speichgriff in 4—8 Zeiten auf- und abwärts.

Stangengerüst: 1. Wiederholung der Kletterübungen. — 2. Hangeln an Ort in 4 Zeiten.

Kreuz: 1. Wiederholung der Übungen des VI. Schuljahres. — 2. Griffwechseln im Stütz aus Rist- zum Kammgrieff ein- und wechselhandig.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Kreisschwingen rechts und links im Streckhange.

Rundlauf: 1. Vorwärtsgehen mit verschiedenen Fassungen. — 2. Vorwärtslaufen mit verschiedenen Fassungen.

Barren: 1. Wiederholung der Übungen des VI. Schuljahres. — 2. Schwingen fortgesetzt, auch in Verbindung mit Knieehalte und Vorspreizhalte einbeinig.

II. Monat.

Ordnungsübungen: Fortgesetzt eine $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$) Schwenkung rechts um den rechten Führer im Wechsel mit einer $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$) Schwenkung links um den linken Führer (Fig. 77). —

2. Fortgesetzt eine $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ oder $\frac{3}{4}$ Schwenkung links um den rechten Führer im Wechsel mit einer $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ oder $\frac{3}{4}$ Schwenkung rechts um den linken Führer (Gegenschwenken).

Fig. 77.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Dauerlauf bis 7 Minuten. — 3. Ausfall vor-, seit-, rück-, schrägvor- und schrägrückwärts. —

4. a) Kreuzen der Arme vorlings und Kreuzschrittstellung rechts (links); b) Handstütz auf den Hüften und Rückspreizen rechts (links); c) Kreuzen der Arme vorlings

und Kreuzschrittstellung rechts (links); d) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 5. a) Vorheben der Arme und Rückschrittstellung rechts (links); b) Ausbreiten der Arme und Ausfall vorwärts rechts (links); c) Vorschwingen der Arme zur Vorhebbehalte und Rückschrittstellung rechts (links); d) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung.

Spiele: Wiederholung.

Hantelübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Hochstoßen der Arme und Rückspreizen rechts (links); b) Senken der Arme zur Seithebbehalte und Kniebeugen links (rechts); c) Hochheben der Arme und Kniestrecken; d) Beugen der Arme zum Stoß und gewöhnliche Stellung.

Schwebebäume: 1. Wiederholung. — 2. Kniewippgang rückwärts in 4—10 Zeiten.

Freispringen: Sprung einbeinig mit 2 und 3 Schritten Angang und mit $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehungen beim Nachsprung als Hochsprung.

Sturmspringen: Sprung mit 3 Lauffschritten auf das Brett (bis $1\frac{1}{5}$ Meter Bretthöhe vom Boden bis zur oberen Kante).

Bockspringen: Sprung über den Bock mit Angang als Hochsprung.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln im Seit-
hange mit Seitsschwingen bei Riß-, Speich- oder Ellgriff.

Senkrechte Leitern: Steigen rücklings mit Uebertritt in 4 bis 8 Zeiten auf- und abwärts.

Schräge Leitern: Steigen an der unteren Seite mit Uebertritt und mit Speichgriff in 4 bis 8 Zeiten auf- und abwärts.

Stangengerüst: 1. Wiederholung der Kletterübungen. — 2. Hangeln an Ort in 6—8 Zeiten.

Keck: 1. Wiederholung. — 2. Schwingen im Knieleiegehang.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Schwingen im Beugehang.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Galopplausen seitwärts rechts und links.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Reitsitzwechsel hinter der Hand mit Zwischenschwung.

III. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Fortgesetzte $\frac{1}{4}$ Schwenkungen rechts um den rechten Führer im Wechsel mit $\frac{1}{2}$ Schwenkungen links um den linken Führer oder umgekehrt (Fig. 78). — 2. Fortgesetzte $\frac{1}{4}$ Schwenkungen links um den linken Führer im Wechsel mit $\frac{1}{2}$ Schwenkungen rechts um den rechten Führer oder umgekehrt (Gegenschwenken). — 3. Fortgesetzte $\frac{1}{2}$ Schwenkungen links (rechts) um den linken Führer

im Wechsel mit $\frac{3}{4}$ Schwentungen rechts (links) um den rechten Führer oder umgekehrt (Gegenschwenken). — 4. Beginn einer Keigenschreitung.

Freiübungen:

1. Wiederholung. —

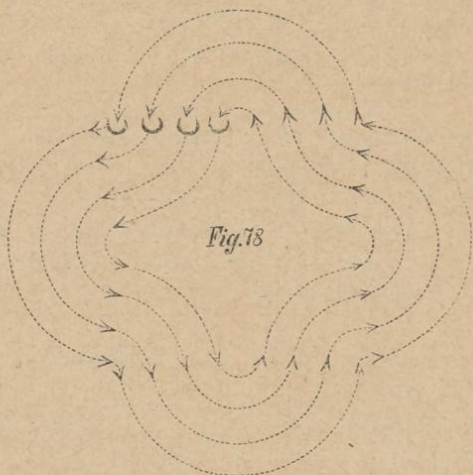
2. Schritzwirbeln seitwärts hin und her. —

3. a) Hochheben der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links);

b) Senken der Arme zur Seithehalte und Ausfall seitwärts rechts (links);

c) Hochheben der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links); d) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 4. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Auslagstellung schräg vorwärts

rechts (links); b) Vorstoßen der Arme und Ausfall schrägvorwärts rechts (links); c) Beugen der Arme zum Stoße und zurück zur Auslagstellung; d) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung.



Spiele: Wiederholung.

Hantelübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Vorheben der Arme und Beindrehen zur Stellung mit geschlossenen Füßen; b) Ausbreiten der Arme und Heben zum Zehenstand; c) Vorschwingen der Arme zur Vorhehalte und Senken zum Sohlenstand; d) Senken der Arme zum Hang und Beindrehen zur gewöhnlichen Stellung.

Schwebebäume: 1. Wiederholung. — 2. Kniewippgang vor- und rückwärts im Wechsel.

Freispringen: Sprung einbeinig mit Anlauf als Weitsprung und $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen beim Nachsprung.

Sturmspringen: Sprung mit 3 und 2 Lauffschritten auf das Brett bis $1\frac{1}{5}$ Meter.

Boxspringen: 1. Wiederholung. — 2. Sprung über den Box vom Stand als Hochsprung.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Armwippen im Seitange mit Kamm-, Zwie- oder Kistgriff.

Senkrechte Leitern: Steigen rücklings mit Nachtritt in 8—12 Zeiten auf- und abwärts.

Schräge Leitern: Steigen an der unteren Seite mit Nachtritt und mit Ristgriff in 4—8 Zeiten auf- und abwärts.

Stangengerüst: 1. Wiederholung der Kletterübungen. — 2. Hangeln in 6 Zeiten auf- und abwärts.

Keck: 1. Wiederholung. — 2. Stützeln seitwärts mit Rist-, Zwie- und Kammgriff.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Mit Fassung der Ringe Rückwärtsgehen bis zur Hochstreckung der Arme, dann Aufsprung zum Beugehang und Durchschaukeln vor- und rückwärts, hierauf Niedersprung zum Stand und schließlich Loslassen der Ringe.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Galopplaufen vorwärts.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Reitsitzwechsel hinter der Hand ohne Zwischenschwung.

IV. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Zwei, drei ganze Schwenkungen (Walzschwenken) mit Stirn-Vierereihen: a) um den rechten Führer rechts oder links; b) um den linken Führer links oder rechts; c) um die Mitte rechts oder links. — 3. Fortsetzung der Reigen-schreitung.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Dauerlauf bis 8 Minuten. — 3. Kreuzzwirbeln seitwärts hin und her mit Schlußtritt. — 4. a) Rückschwingen der Arme und Kniebeugen bis zur kleinen Hochstellung; b) Vorschwingen der Arme zur Vorhehalte und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; c) Beugen der Arme zum Stoß und Kniestrecken bis zur kleinen Hochstellung; d) Vorstoßen der Arme und Kniestrecken zur gewöhnlichen Stellung. — 5. a) Seitstoßen der Arme und Rückspreizen rechts (links); — b) Beugen der Arme zum Hochstoßen und Ausfall seitwärts rechts (links); c) Hochstoßen der Arme und Rückspreizen rechts (links); d) Beugen der Arme zum Stoßen und gewöhnliche Stellung.

Spiele: Wiederholung.

Hantelübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seithochheben der Arme und Heben zum Behenstand; b) Senken der Arme zur Seithehalte und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; c) Hochheben der Arme und Kniestrecken; d) Senken der Arme zum Hang und Sohlenstand (gewöhnliche Stellung).

Schwebebäume: 1. Wiederholung. — 2. Nachstellgang vorwärts mit Kniewippen.

Freispringen: Sprung einbeinig mit Anlauf als Hochsprung mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen beim Nachsprung.

Sturmspringen: Sprung mit 2 Lauffschritten auf das Brett bis $1\frac{1}{5}$ Meter.

Bockspringen: 1. Wiederholung. — 2. Sprung über den Bock mit Anlauf als Weitsprung.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Griffwechseln wechselhandig im Querhange aus Speich= zum Ellgriff und umgekehrt.

Senkrechte Leitern: Steigen rücklings mit Uebertritt in 8—12 Zeiten auf= und abwärts.

Schräge Leitern: Steigen an der unteren Seite mit Uebertritt und mit Ristgriff in 4—8 Zeiten auf= und abwärts.

Stangengerüst: 1. Wiederholung der Kletterübungen. — 2. Hangeln in 8 Zeiten auf= und abwärts.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Griffwechseln wechselhandig im Seit= und Querhange.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Mit Fassung der Ringe Vorwärtsgehen bis zur Hochstreckung der Arme, darauf Aufsprung zum Beugehang und Durchschaukeln rück= und vorwärts, dann Niedersprung am Ende des Vorschaukelns und hierauf Loslassen der Ringe.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Seitwärtslaufen mit Kreuzen (Uebertritt): a) stets vornvorüber; b) stets hintenvorüber.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Reitsitzwechsel rückwärts (vom Ort).

V. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Reihungen in Verbindung mit Drehungen, z. B.:

A) In der Säule oder Linie von Flanken=Vierreihen: a) viermal links (rechts) Nebenreihen und nach jeder Reihung machen die Einzelnen eine $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts), womit schließlich jede Reihe den Raum eines Vierecks umstellt hat; b) viermal links (rechts) Nebenreihen und nach jeder Reihung machen die Einzelnen eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts (links), so daß die vier Stellungslinien der Reihe ein Kreuz bilden.

B) In der Säule oder Linie von Stirn=Vierreihen: a) viermal rechts (links) Hinterreihen und nach jeder Reihung eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts (links); b) viermal rechts (links) Vorneihen und nach jeder Reihung eine $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts). — 3. Fortsetzung der Reigenfschreitung.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Knieheben rechts (links); b) Vorstoßen der Arme und Seittrittstellung rechts (links); c) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Knieheben rechts (links); d) Senken der Arme und gewöhnliche Stellung. — 3. a) Kreuzen der Arme rücklings und Ausfall vorwärts rechts (links); b) Handstütz auf den Hüften und Ausfall rückwärts

rechts (links); c) Kreuzen der Arme rücklings und Ausfall vorwärts rechts (links); d) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung.

Spiele: Wiederholung.

Hantelübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Hochheben der Arme; b) Seitbeugen des Rumpfes nach rechts; c) Strecken des Rumpfes; d) Seitbeugen des Rumpfes nach links; e) Strecken des Rumpfes; f) Senken der Arme.

Schwebebäume: 1. Wiederholung. — 2. Nachstellgang rückwärts mit Kniewippen.

Freispringen: Sprung beidbeinig vom Stand als Weitsprung mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen beim Nachsprung.

Sturmspringen: 1. Wiederholung. — 2. Sprung mit 1 Laufschritt auf das Brett (versuchsweise).

Vockspringen: 1. Wiederholung. — 2. Sprung mit Ausgang als Weitsprung.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Griffwechsel wechselhandig im Querhange aus Kamm zum Ristgriff und umgekehrt.

Senkrechte Leitern: Steigen rücklings mit Nachtritt in 12—16 Zeiten auf- und abwärts.

Schräge Leitern: Steigen an der unteren Seite mit Nachtritt und mit Speichgriff in 8 bis 12 Zeiten auf- und abwärts.

Stangen gerüst: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln in 10 Zeiten auf- und abwärts.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Liegehangwechsel aus dem Quer- zum Seithange.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Kreis schwingen rechts und links im Oberarmhange.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Vorwärtslaufen mit Fassung nur Einer Hand.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Schwingen zum Quersitz (Außen- sitz) hinter der Hand.

VI. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Schwenkungen in Verbindung mit Drehungen der Stirn-Viereckreihen: a) $\frac{4}{4}$ Schwenkungen rechts (links) und nach jeder $\frac{1}{4}$ Schwenkung eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts (links), wobei jede Reihe nach und nach ein Viereck umstellt; b) $\frac{4}{4}$ Schwenkungen rechts (links) um den rechten (linken) Führer und nach jeder $\frac{1}{4}$ Schwenkung eine $\frac{1}{2}$ Drehung (Kreuz). — 3. Fortsetzung und Beendigung der Reigen schreitung.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seitheben der Arme und Auslagstellung schrägvorwärts rechts (links); b) Hochheben der Arme und Auslagstellung rückwärts rechts (links); c) Senken der Arme zur Seithehalte und Ausfall schrägvorwärts rechts (links); d) Senken der Arme und gewöhnliche Stellung. — 8. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Ferseheben rechts (links); — b) Vorstoßen der Arme und Knieheben rechts (links); c) Ausbreiten der Arme und Vorschrittstellung rechts (links); d) Senken der Arme und gewöhnliche Stellung.

Spiele: Wiederholung.

Hantelübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Hochheben der Arme; b) Hüpfen zur Seitgrätschstellung, Vorbeugen des Rumpfes und Schwingen der Arme durch die Beine; c) Hüpfen zur gewöhnlichen Stellung, Strecken des Rumpfes und Hochschwingen der Arme; d) Senken der Arme.

Schwebebäume: 1. Wiederholung. — 2. Gehen mit Beinschwingen und Kniewippen.

Freispringen: Sprung beidbeinig mit Vorhupf als Hochsprung mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen beim Nachsprung.

Sturmspringen: 1. Wiederholung. — 2. Niedersprung seitwärts vom Brette mit $\frac{1}{4}$ Drehungen beim Nachsprung.

Vockspringen: 1. Wiederholung. — 2. Sprung über den Vock vom Stand als Weitsprung.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Griffwechseln wechselhandig im Seithange aus Kamm- zum Ristgriff und umgekehrt.

Senkrechte Leitern: Steigen rücklings mit Uebertritt in 12—16 Zeiten auf- und abwärts.

Schräge Leitern: Steigen an der unteren Seite mit Uebertritt und Speichgriff in 8—12 Zeiten auf- und abwärts.

Stangengerüst: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln in 12 Zeiten auf- und abwärts.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Griffwechseln im Seitliegehang.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Kreisschwingen im Mischhang (der eine Arm im Unterarmhang, der andere im Handhang).

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Vorwärtslaufen im Wechsel mit Galopplaufen seitwärts.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Ueberdrehen rück- und vorwärts aus dem Stande zum Stand: a) mit Speichgriff; b) mit Zwiegriff; c) mit Ellgriff.

VII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Widergleicher Umzug (Reigenaufzug) zur Bildung zusammengesetzter an Zahl immer

Fig. 79. wachsender Stirnordnungskörper (Fig. 79). — 3. Beginn einer 2. Keigenschreitung.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seitheben der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links); b) Hochheben der Arme und Ausfall seitwärts rechts (links); c) Senken der Arme zur Seithebbalte und Kreuzschrittstellung rechts (links); d) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 3. a) Beugen der Arme zum Stoßen nach abwärts und Hüpfen zur Seitgrätschstellung; b) Schrägvorbeugen rechts des Rumpfes, Armstoßen abwärts und Kniebeugen rechts; c) Beugen der Arme zum Stoßen abwärts, Strecken des Rumpfes und des Knies; d) Schrägvorbeugen links des Rumpfes, Armstoßen abwärts und Kniebeugen links; e) Beugen der Arme zum Stoßen abwärts, Strecken des Rumpfes und des Knies; f) Senken der Arme und Hüpfen zur gewöhnlichen Stellung.

Spiele: Wiederholung.

Hantelübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Kreuzschrittstellung rechts (links); b) Vorstoßen der Arme und Hüpfen zur Seitgrätschstellung; c) Rumpfdrehen nach links; d) Rumpfdrehen nach rechts; e) Rumpfdrehen nach vorn, Beugen der Arme zum Vorstoßen und Hüpfen zur Kreuzschrittstellung rechts (links); f) Strecken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung.

Schwebebäume: 1. Wiederholung. — 2. Schwebekampf.

Freispringen: Sprung beidbeinig mit Ausgang als Weitsprung und $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen beim Nachsprung.

Sturmspringen: 1. Wiederholung. — 2. Niedersprung seitwärts vom Brette mit $\frac{1}{2}$ Drehungen beim Nachsprung.

Bockspringen: Wiederholung.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vorwärts beim Vorschwunge im Querhang mit Speich- oder Ristgriff.

Senkrechte Leitern: Steigen rücklings mit Nachtritt in 16—20 Zeiten auf- und abwärts.

Schräge Leitern: Wiederholung.

Stangengerüst: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln in 14 Zeiten auf- und abwärts.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Wellaufschwung (Knie zwischen den Händen). — 3. Wellabschwung rückwärts.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Kreischwingen rechts und links im Unterarmhang beidarmig.

Kundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Galopplaufen seitwärts im Wechsel mit Vorwärtslaufen bei Fassung nur einer Hand.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Wende rechts und links aus dem Stütz.

VIII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Kleine Kette rechts (Fig. 80) und links (Fig. 81). — 3. Kette im Viereck. — 4. Fortsetzung der 2. Keigenschreitung.

Fig. 80.

Fig. 81.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Hüpfen zur Vorschrittstellung rechts (links); b) Vorstoßen der Arme und Kniebeugen rechts (links); c) Hochheben der Arme, Kniebeugen links (rechts) und Kniestrecken rechts (links); d) Senken der Arme zur Vorhebbehalte, Kniebeugen rechts (links) und Kniestrecken links (rechts); e) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Kniestrecken rechts (links); f) Senken der Arme zum Hang und Hüpfen zur gewöhnlichen Stellung. — 3. a) Beugen der Arme zum Seitstoßen und Kreuzschrittstellung rechts (links); b) Seitstoßen der Arme und Seitschrittstellung rechts (links); c) Hochheben der Arme und Kniebeugen rechts (links); d) Senken der Arme zur Seithebbehalte und Kniestrecken; e) Beugen der Arme zum Seitstoßen und Kreuzschrittstellung rechts (links); f) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung.

Spiele: Wiederholung.

Hantelübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen der Arme zum Seitstoßen und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; b) Seitstoßen der Arme und Ausfall seitwärts rechts (links); c) Beugen der Arme zum Seitstoßen und tiefe Hochstellung; d) Senken der Arme zum Hang und Kniestrecken zur gewöhnlichen Stellung.

Schwebebäume: Wiederholung.

Freispringen: Sprung beidbeinig mit Anlauf als Hochsprung und mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen beim Nachsprung.

Sturmspringen, Vockspringen: Wiederholung.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangzuden an Ort im Seit- oder Querhange mit Kist- oder Speichgriff.

Senkrechte oder schräge Leitern: Wiederholung.

Stangengerüst: 1. Wiederholung der Kletterübungen. — 2. Hangeln in 16 Zeiten auf- und abwärts.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Wellenaufschwung (Hände innerhalb neben dem Knie).

Schaukelringe; 1. Wiederholung. — 2. Schaukeln fortgesetzt im Beugehang.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Seitwärtslaufen mit Kreuzen im Wechsel vorn- und hintervorüber.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Wende aus den Sitzarten vor der Hand (mit Durchschwingen).

IX. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Kette im Kreise, erst im Gehen, dann im Laufen.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen der Arme zum Seitstoßen und Vorschrittstellung rechts (links); b) Seitstoßen der Arme, Rückspreizen rechts (links) und Kniebeugen links (rechts); c) Beugen der Arme und Ausfall rechts (links), schrägvorwärts; d) Seitstrecken (Aus schnellen) der Arme, Rückspreizen rechts (links) und Kniebeugen links (rechts); e) Beugen der Arme zum Seitstoßen, Vorschrittstellung rechts (links) und Kniestrecken links (rechts); f) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 3. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Kreuzschrittstellung rechts (links) hinter dem Standbeine; b) Vorstoßen der Arme und Vorspreizen rechts (links); c) Ausbreiten der Arme und Ausfall vorwärts, rechts (links); d) Vorschwingen der Arme und Vorspreizhalte rechts (links); e) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Kreuzschrittstellung rechts (links) hinter dem Standbeine; f) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung.

Spiele: Wiederholung.

Hantelübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen der Arme zum Speichhieb und Rückspreizen rechts (links); b) Speichhieb und Ausfall vorwärts, rechts (links); c) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Ausfall rückwärts rechts (links); d) Vorstoßen der Arme und wieder Ausfall vorwärts rechts (links) u.

Schwebebäume, Freispringen, Sturmspringen, Bodspringen: Wiederholung.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln im Seit- hange beim Rückschwunge mit Ristgriff.

Senkrechte Leitern, schräge Leitern, Stangengerüst: Wiederholung.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Wellabschwung vorwärts (Gesicht voran).

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Rückwärtslaufen, Sprung zum Beugehang und Senken zum Streckhange am Ende des Vorschwunges (fortgesetzt).

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Kreislaufen vorwärts, dann mit Knieebhalte eine ganze Drehung.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Quersitzwechsel (Außensitzwechsel) rückwärts (von Ort).

X. Monat.

Die Ordnungs-, Frei- und Geräthübungen in Wiederholung.

Übungsplan für das VII. Schuljahr:

In der 1. Turnstunde:	Ordnungs- und Freiübungen, Schwebebäume und senkrechte oder schräge Leitern,
" " 2. "	Hantelübungen, Barren und Freispringen.
" " 3. "	Ordnungs- und Freiübungen, Sturmspringen und Ringe.
" " 4. "	" " " Neck und Bock.
" " 5. "	" " " Rundlauf und wagrechte Leitern.
" " 6. "	" " " oder Spiel, Barren und Freispringen.
" " 7. "	" " " Sturmspringen und Klettern oder senkrechte und schräge Leitern.
" " 8. "	Ordnungs- und Freiübungen, Neck und Bock.

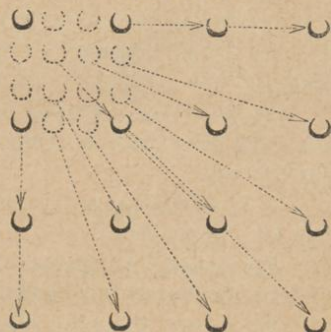
VIII. Schuljahr (Alter 13—14 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Deffnen und Schließen nach zwei Richtungen gleichzeitig: a) Deffnen der Säule durch

Fig. 82.

Seitwärts-, Schrägvorwärts- und Vorwärtsgehen der Einzelnen zu einem Abstände von 2 Schritten oder 2 Armlängen (Fig. 82); b) Deffnen der Säule durch Seitwärts-, Schrägrückwärts- und Rückwärtsgehen der Einzelnen zu einem Abstände von 2 Schritten oder 2 Armlängen.



Freiübungen: 1. Dauerlauf bis 9 Minuten. — 2. a) Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; b) Ausbreiten der Arme und Hüpfen zur Seitgrätsch-

stellung; c) Hochheben der Arme und Kniebeugen rechts (links); d) Senken der Arme zur Seithehalte und Kniestrecken; e) Vorschwingen der Arme zur Vorhehalte und Hüpfen zur tiefen Hockstellung; f) Senken der Arme zum Hang und Kniestrecken zur gewöhnlichen Stellung. —

3. a) Vorheben der Arme und Rückspreizen rechts (links); b) Hochheben der Arme und Heben zum Zehenstand links (rechts); c) Kreuzen der Arme auf dem Rücken und Senken zum Sohlenstand links (rechts); d) Hochstrecken der Arme und Ausfall vorwärts rechts (links); e) Senken der Arme zur Vorhehalte und Rückspreizen rechts (links); f) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 4. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Hüpfen zur Kreuzschrittstellung rechts (links); b) Vorstoßen der Arme und Hüpfen zur gewöhnlichen Stellung; c) Beugen der Arme zum Hochstoßen und tiefe Hockstellung; d) Hochstoßen der Arme und Kniestrecken; e) Beugen der Arme und Hüpfen zur Kreuzschrittstellung rechts (links); f) Senken der Arme zum Hang und Hüpfen zur gewöhnlichen Stellung.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Barlaufen.

Hantelübungen: 1. a) Hochstoßen der Arme, Rückspreizen rechts und Heben zum Zehenstand links; b) Beugen der Arme und gewöhnliche Stellung; c) Hochstoßen der Arme, Rückspreizen links und Heben zum Zehenstand rechts; d) Beugen der Arme und gewöhnliche Stellung. — 2. a) Vorheben der Arme und Seit spreizen rechts (links); b) Ausbreiten der Arme und Knieheben rechts (links); c) Vorschwingen der Arme zur Vorhehalte und Bein stoßen seitwärts rechts (links) zur Seit spreizhalte; d) Senken der Arme und gewöhnliche Stellung. — 3. a) Seitheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; b) Hochheben der Arme, Kniestrecken und Kreuzschrittstellung rechts (links); c) Senken der Arme zur Seithehalte, gewöhnliche Stellung und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; d) Senken der Arme zum Hang und Kniestrecken zur gewöhnlichen Stellung.

Schwebebäume: Wiederholung.

Stemmbalken oder Pferd: 1. Sprung zum Stütz: a) vom Stande; b) mit Angang; c) mit Anlauf. — 2. Sprung zum freien Stütz: a) vom Stande; b) mit Angang; c) mit Anlauf.

Freispringen: Sprung einbeinig aus der Vorschrittstellung rechts oder links vom Brette als Hochsprung mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen zum Niedersprung.

Sturmspringen: Sprung mit 3 Lauffsritten auf das Brett (bis $1\frac{2}{5}$ Meter Höhe).

Bockspringen: Sprung über den Bock als Hochsprung vom Stande, mit Angang und Anlauf im Wechsel.

Wagrechte Leitern: Wiederholung.

Senkrechte Leitern: Hangeln abwärts mit Ristgriff und Nachgreifen.

Schräge Leitern: Hangeln mit Speichgriff in 8—12 Zeiten auf- und abwärts.

Stangengerüst: Klettern an einer Stange mit gleichhandigen Griffen.

Reck: 1. Schwingen im Streckhange: a) mit Ristgriff; b) mit Zwiegriff, die eine Hand Rist-, die andere Kammgriff. — 2. Durchschwung.

Schaukelringe: Wiederholung.

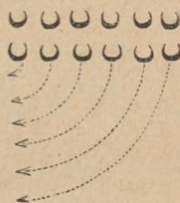
Rundlauf: Wiederholung.

Barren: 1. Keitsitz vor und hinter der Hand im Wechsel. — 2. Quersitz vor der Hand im Wechsel mit Keitsitz hinter der Hand. — 3. Quersitz vor und hinter der Hand im Wechsel.

II. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$) Schwenkungen rechts (Fig. 83) und links um den rechten (linken) Führer der vorderen Reihe einer Säule. — 3. Beginn einer Keigenschreitung.

Fig. 83.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Kreuzen der Arme vorlings und Kreuzschrittstellung rechts (links). — b) Handstütz auf den Hüften und Rückspreizen rechts (links); c) Hochheben der Arme und Ausfall seitwärts rechts (links); d) Handstütz auf den Hüften und Rückspreizen rechts (links); e) Kreuzen der Arme vorlings und Kreuzschrittstellung rechts (links). — 3. a) Vorheben der Arme und Rückschrittstellung rechts (links); b) Ausbreiten der Arme und Ausfall vorwärts rechts (links); c) Hochheben der Arme und Vorschrittstellung links (rechts); d) Senken der Arme zur Seithehalte und Rückschrittstellung links (rechts); e) Vorschwingen der Arme zur Vorhehalte und Rückschrittstellung rechts (links); f) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung.

Spiele: Wiederholung.

Hantelübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen der Arme zum Hochstoßen und Seitschrittstellung rechts (links); b) Hochstoßen der Arme und Rückspreizen rechts (links); c) Senken der Arme zur Seithehalte und Kniebeugen links (rechts); d) Hochheben der Arme und Kniestrecken; e) Beugen der Arme zum Hochstoßen und Seitschrittstellung rechts (links); Senken der Arme und gewöhnliche Stellung.

Schwebebäume: Vorwärtsgehen in 4—8 Zeiten, dann eine $\frac{1}{2}$ Drehung links oder rechts, darauf wieder Vorwärtsgehen.

Stenimbalken oder Pferd: Sprung zum freien Stütz vom Stande, mit Ausgang und Anlauf in Verbindung mit Seitsspreizen, Seitgrätschen, Beinkreuzen und Knieheben.

Freispringen: Sprung einbeinig aus der Vorschrittstellung vom Brette mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen als Weitsprung.

Sturmspringen: Sprung mit 3 und 2 Lauffschritten auf das Brett bis $1\frac{2}{5}$ Meter Höhe.

Bockspringen: Als Weitsprung vom Stande, mit Ausgang und Anlauf im Wechsel.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Zweimal Armwippen im Seithange mit Kammgriff.

Senkrechte Leitern: Hangeln abwärts mit Zwiagriff, die eine Hand Rist-, die andere Speichgriff.

Schräge Leitern: Hangeln mit Zwiagriff, die eine Hand Speich-, die andere Ristgriff in 8—12 Zeiten auf- und abwärts.

Stangengerüst: 1. Wiederholung. — 2. Klettern an einer Stange mit Schlußwechsel und mit gleichhandigen Griffen.

Red: 1. Wiederholung. — 2. Nest an beiden Händen und beiden Füßen. — 3. Sturzhang mit gestreckten Beinen.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Vorwärtslaufen und Sprung zum Beugehang, dann Rückschaukeln im Beugehang und Niederlassen zum Hange am Ende des Rückschwunges.

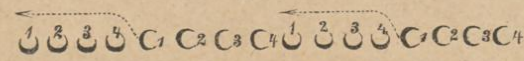
Rundlauf: Kreisschwingen mit Galoppabstoß im Oberarmhange an 2 Rundlaufleitern.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Schwingen im Unterarmstütz (Ellbogenstütz).

III. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Bildung mehrerer Säulen (Züge) durch Neben-, Hinter- (Fig. 84) oder Vorziehen der Reihen (Reihenförpergefüge) und wieder Umgestalten zur Linie durch Hinter- oder

Fig. 84.



Nebenziehen der Reihen. — 3. Fortsetzung der Reigenschreitung.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Dauerlauf bis 10 Minuten. — 3. a) Hochheben der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links); b) Senken der Arme zur Seithöhehalte und Ausfall seitwärts rechts (links); c) Beugen der Arme, Kniestrecken rechts (links) und Kniebeugen

links (rechts); d) Seitstrecken der Arme, Kniestrecken links (rechts) und Kniebeugen rechts (links); e) Hochheben der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links); f) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 4. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Auslagstellung schrägvorwärts rechts (links); b) Vorstoßen der Arme und Ausfall schrägvorwärts rechts (links); c) Ausbreiten der Arme und Ausfall seitwärts rechts (links); d) Vorschwingen der Arme zur Vorhehalte und Ausfall rechts (links) vorwärts; e) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Auslagstellung schrägvorwärts rechts (links); f) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung.

Spiele: Wiederholung.

Hantelübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Vorheben der Arme und Beindrehen zur Stellung mit geschlossenen Füßen; b) Ausbreiten der Arme und Heben zum Zehenstand; c) Beugen der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; d) Seitstrecken der Arme und Kniestrecken; e) Vorschwingen der Arme zur Vorhehalte und Senken zum Sohlenstand (Schlußstellung); f) Senken der Arme zum Hang und Beindrehen zur gewöhnlichen Stellung.

Schwebebäume: Rückwärtsgehen in 4—8 Zeiten, hierauf eine $\frac{1}{2}$ Drehung links oder rechts und wieder Rückwärtsgehen.

Stemmbalken oder Pferd: 1. Wiederholung. — 2. Spreizsitzen rechts und links mit Anlauf.

Freispringen: Sprung einbeinig mit 2 und 3 Schritten Angang und mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen als Hochsprung.

Sturmspringen: Sprung mit 2 Lauffschritten auf das Brett bis $1\frac{2}{5}$ Meter Höhe.

Boxspringen: Als Hochweitsprung vom Stande mit Angang und Anlauf.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangzucken seitwärts im Seithange mit Ristgriff in 4—8 Zeiten.

Senkrechte Leitern: Hangeln abwärts mit Speichgriff.

Schräge Leitern: Hangeln mit Ristgriff und Nachgreifen in 8—12 Zeiten auf- und abwärts.

Stangengerüst: Klettern an 2 Stangen (Hände an 2 Stangen, Beine an 1 Stange) mit gleichhandigen Griffen.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Felgeauffschwung.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Ueberdrehen rück- und vorwärts im Wechsel aus dem Stande zum Stand.

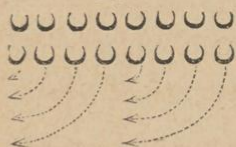
Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Rückwärtslaufen mit Fassung beider Hände.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Schwingen mit Grätschen: a) am Ende des Vorschwunges; b) am Ende des Rückschwunges.

IV. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$) Schwenkungen der Züge rechts (Fig. 85) oder links. — 3. Fortsetzung der Reigenschreitung.

Fig. 85.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Rückschwingen der Arme und Kniebeugen bis zur kleinen Hochstellung; b) Vorschwingen der Arme zur Vorhebbehalte und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; c) Ausbreiten der Arme und Vorstrecken des rechten (linken) Beines; d) Vorschwingen der Arme zur Vorhebbehalte und Stellung des rechten (linken) Beines zum Hochstand; e) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Kniestrecken bis zum kleinen Hochstand; f) Senken der Arme und Kniestrecken zur gewöhnlichen Stellung. — 3. a) Beugen der Arme zum Seitstoßen und Vorschrittstellung rechts (links); b) Seitstoßen der Arme und Rückspreizen rechts (links); c) Beugen der Arme zum Hochstoßen und Ausfall seitwärts rechts (links); d) Hochstoßen der Arme und Rückspreizen rechts (links); e) Beugen der Arme zum Hochstoßen und Vorschrittstellung rechts (links); f) Strecken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung.

Spiele: Schieben zweier Gegner mit Fassung an den Schultern oder mit Fassung Hand in Hand bei vorgestreckten Armen.

Hantelübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seithochheben der Arme und Heben zum Zehenstand; b) Senken der Arme zur Seithebbehalte und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; c) Hochheben der Arme und Kniestrecken; d) Seitbeugen des Rumpfes rechts (links); e) Strecken des Rumpfes; f) Senken der Arme zum Hang und Sohlenstand.

Schwebebäume: Nachstellgang seitwärts in 4—8 Zeiten, darauf eine $\frac{1}{2}$ Drehung und wieder Nachstellgang seitwärts.

Stemmbalken oder Pferd: 1. Wiederholung. — 2. Spreizaufsitzen vom Stande.

Freispringen: Sprung einbeinig mit 2 oder 3 Schritten Ausgang mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen als Weitsprung.

Sturmspringen: Wiederholung.

Bockspringen: 1. Wiederholung. — 2. Sprung zum Aufknien einbeinig.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangzucken vorwärts oder rückwärts im Querhange mit Speichgriff in 4—8 Zeiten.

Senkrechte Leitern: Hangeln abwärts mit Ristgriff und Uebergreifen.

Schräge Leitern: Hangeln mit Ristgriff und Uebergreifen in 8—12 Zeiten auf- und abwärts.

Stangengerüst: Klettern an 2 Stangen mit Schlußwechsel und gleichhandigen Griffen.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Felgeabschwung vorwärts.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Ueberdrehen zum Hang rücklings.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Rückwärtslaufen mit Fassung nur eines Unterarmes.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Schwingen zum Liegestütz vorlings und rücklings.

V. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung.

— 2. Eintheilung einer Säule von Stirnpaaren zum Reihenkörpergefüge, so daß je ein erstes und ein zweites Paar einen Reihenkörper bilden, darauf folgen Reihungen mit Paaren:

a) die zweiten (ersten) Paare links (rechts) neben die ersten Paare; b) die zweiten (ersten) Paare hinter (vor) die ersten (zweiten) Paare; c) die zweiten (ersten) Paare reihen sich außen neben die ersten (zweiten) Paare (Fig. 86); d) die zweiten (ersten) Paare reihen sich zwischen die sich öffnenden ersten (zweiten) Paare ein (Fig. 87); e) die Einzelnen der zweiten (ersten) Paare reihen sich links (rechts) neben den Kottengenossen des ersten (zweiten) Paares (Fig. 88). — 3. Fortsetzung und Beendigung der Reigenschreitung.

Fig. 86.

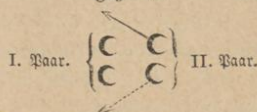


Fig. 87.

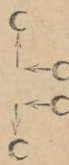


Fig. 88.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Knieheben rechts (links); b) Vorstoßen der Arme und Seittrittstellung rechts (links); c) Ausbreiten der Arme, Rücktrittstellung rechts (links) und Rückbeugen des Rumpfes; d) Vorschwingen der Arme zur Vorhehalte, Seittrittstellung rechts (links) und Strecken des Rumpfes; e) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Knieheben rechts (links); f) Strecken der Arme zum Hang und Kniesenken zur gewöhnlichen Stellung. — 3. a) Kreuzen der Arme rücklings und Ausfall vorwärts rechts (links); b) Ausfall rückwärts rechts (links) und Handstütz auf den Hüften; c) Hochstrecken der Arme und Seitpreizen rechts (links); d) Handstütz auf den Hüften und Ausfall rückwärts rechts (links); e) Kreuzen der Arme rücklings und Ausfall vorwärts rechts (links); f) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung.

Spiele: „Hinkampf“ (Hahnenkampf).

Hantelübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Hochheben der Arme und Seittrittstellung rechts (links); b) Seitbeugen des Rumpfes rechts

(links) und Kniebeugen links (rechts); c) Kumpf- und Kniestrecken; d) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung.

Schwebäume: Vorwärtsgen in 4—8 Zeiten, dann eine $\frac{1}{2}$ Drehung und Rückwärtsgen.

Stemmbalken oder Pferd: 1. Wiederholung. — 2. Spreizaufsitzen aus dem Stütz.

Freispringen: Sprung einbeinig mit Anlauf und mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen als Hochsprung.

Sturmspringen: Sprung mit 3, 2 und 1 Lauffschritt auf das Brett.

Bockspringen: 1. Wiederholung. — 2. Sprung zum Aufknien (Kniestand) beidbeinig.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Drehhangeln im Seitlinge mit Speichgriff zum Seitlinge mit Ellgriff (Hände an den Sprossen) fortgesetzt in 4—8 Zeiten.

Senkrechte Leitern: Hangeln abwärts mit Zwiegriff, die eine Hand Kamm-, die andere Hand Ristgriff.

Schräge Leitern: Hangeln mit Speichgriff in 12—16 Taktzeiten auf- und abwärts.

Stangengerüst: Wiederholung.

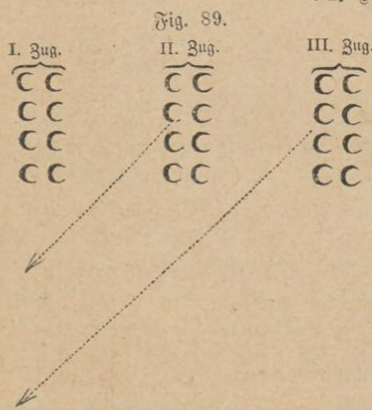
Reck: 1. Wiederholung. — 2. Drehung aus dem Stütz vorlings zum Seitstz und Absprung vorwärts.

Schankelringe: 1. Wiederholung. — 2. Beugehang und Arm-seitstrecken einarmig.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Rückwärtslaufen mit Fassung nur einer Hand.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Kehre aus dem Stütz und Stande im Barren.

VI. Monat.



Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Reihungen mit Zügen*) (Reihenköpern): a) die Züge links (neben) den ersten (letzten) Zug (Fig. 89); b) die Züge hinter (vor) dem ersten (letzten) Zug.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seitheben der Arme und Auslagstellung schrägvorwärts rechts (links); b) Ausfall vorwärts rechts (links) und Beugen der Arme zum Seitstoßen; c) Ausfall rückwärts rechts (links) und Seitstoßen der Arme; d) Hochheben der Arme

*) Jeder Zug mag aus zwei Viererreihen in Säule bestehen.

und Ausfall vorwärts rechts (links); e) Senken der Arme zur Seithehalte und Auslagstellung schrägvorwärts rechts (links); f) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 3. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Fersehheben rechts (links); b) Vorstoßen der Arme und Knieheben rechts (links); c) Rückschwingen der Arme und Ausfall seitwärts rechts (links); d) Vorschwingen der Arme zur Vorhehalte und Knieheben rechts (links); e) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Knie-senken rechts (links) zur Fersehhehalte; f) Strecken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung.

Spiele: Ziehen zweier Gegner: a) mit Fassung der rechten (linken) Hand; b) im Sitzen mit Fassung beider Hände und gegeneinander gestemmten Füßen.

Hantelübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Hochheben der Arme; b) Hüpfen zur Seitgrätschstellung, Vorbeugen des Rumpfes und Schwingen der Arme durch die Beine; c) Hüpfen zur gewöhnlichen Stellung, Strecken des Rumpfes und Hochschwingen (Hochheben) der Arme; d) Senken der Arme zur Seithehalte und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; e) Hochheben der Arme und Kniestrecken zur gewöhnlichen Stellung; f) Senken der Arme zum Hang.

Schwebebäume: Wiederholung.

Stemmbalken oder Pferd: 1. Wiederholung. — 2. Affensprung (Aufhocken zum Hochstand neben den Händen): a) mit Anlauf; b) An-gang; c) vom Stand.

Freispringen: Sprung einbeinig mit Anlauf und mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen als Weitsprung.

Sturmspringen: Sprung mit 2 und 1 Lauffschritt auf das Brett bis $1\frac{2}{5}$ Meter Höhe.

Bockspringen: 1. Wiederholung. — 2. Sprung zum Aufknien und Knie sprung rückwärts.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Armwippen (2mal) im Seit-hange mit Zwi-griff, die eine Hand Nist-, die andere Hand Kammgriff.

Senkrechte Leitern: Hangeln abwärts mit Zwi-griff, die eine Hand Speich-, die andere Kammgriff.

Schräge Leitern: Hangeln mit Zwi-griff, die eine Hand Speich-, die andere Nistgriff, in 12—16 Zeiten auf- und abwärts.

Stangengerüst: Wiederholung.

Hock: 1. Wiederholung. — 2. Stütz vorlings, hierauf Ueberheben (Spreizen) der Beine zum Seit-sitz auf beiden Schenkeln und Sitz-ab-schwung rückwärts.

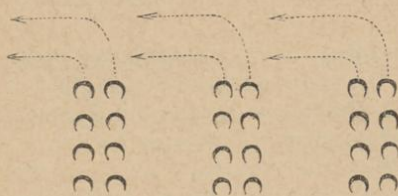
Schaukelringe. 1. Wiederholung. — 2. Rücklaufen und Beugehang am Ende des Rückschwunges, dann Durchschaukeln im Beugehang und Niederlassen zum Streckhang am Ende des Vorschwunges (fortgesetzt).

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Kreisschwingen mit Galoppabstoß mit Fassung an einer Rundlaufleiter.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Stüteln und Stützhüpfen im Liegestütz vorlings.

VII. Monat.

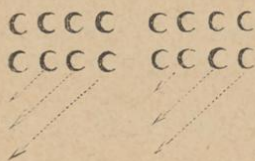
Fig. 90.



Ordnungsübungen:

1. Wiederholung. — 2. Umgestalten der Stirnzüge zu Flankenzügen durch eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts (links) der Einzelnen und darauffolgende $\frac{1}{4}$ Windung links (rechts) jedes Zuges (Fig. 90), hierauf wieder Nebenreihen links (rechts) zu Stirnzügen (Fig. 91).

Fig. 91.



Freiübungen: 1. Wiederholung. —

2. a) Seitheben der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links); b) Hochheben der Arme und Rückschrittstellung rechts (links); c) Beugen der Arme zum Hochstoßen und Ausfall rechts (links) seitwärts; d) Hochstoßen der Arme und Rückschrittstellung; e) Senken der Arme zur Seithebhalte und Kreuzschrittstellung rechts (links); f) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 3. a) Beugen der Arme zum Stoßen nach abwärts und Hüpfen zur Seitgrätschstellung; b) Schrägvorbeugen des Rumpfes rechts, Armstoßen nach abwärts und Kniebeugen rechts; c) Beugen der Arme zum Hochstoßen, Rumpfstrecken und Kniestrecken; d) Hochstoßen der Arme, Schrägrückbeugen des Rumpfes links und Kniebeugen links; e) Beugen der Arme zum Stoßen nach abwärts, Rumpfstrecken und Kniestrecken; f) Strecken der Arme zum Hang und Hüpfen zur gewöhnlichen Stellung.

Spiele: Wiederholung.

Hantelübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Kreuzschrittstellung rechts (links); b) Vorstoßen der Arme und Hüpfen zur Seitgrätschstellung; c) Rumpfdrehen und Armschwingen nach links; d) Rumpfdrehen und Armschwingen nach rechts; e) Rumpfdrehen nach vorn und Vorschwingen der Arme zur Vorhebbhalte; f) Hochheben der Arme, Rückbeugen des Rumpfes und Rückschrittstellung rechts (links); g) Senken der Arme zur Vorhebbhalte, Rumpfstrecken.

strecken und das rechte (linke) Bein zur Seitgrätschstellung; h) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Hüpfen zur Kreuzschrittstellung rechts (links); i) Strecken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung.

Schwebebäume: Schwebegang vorwärts in 4—8 Zeiten, dann eine ganze Drehung und wieder Vorwärtsgehen.

Stemmbalken oder Pferd: 1. Wiederholung. — 2. Kehrauffitzen.

Freispringen: Sprung mit beiden Beinen vom Stand und mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen als Weit- oder Hochsprung.

Sturmspringen: 1. Wiederholung. — 2. Niedersprung seitwärts mit $\frac{1}{4}$ Drehungen.

Boxspringen: 1. Wiederholung. — 2. Sprung zum Aufknien und Kniesprung vorwärts.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Drehhangeln an einem Holm aus Rist zum Rammgriff.

Senkrechte Leitern: Hangeln abwärts mit Rammgriff und Nachgreifen.

Schräge Leitern: Hangeln mit Ristgriff und Nachgreifen in 12 bis 16 Zeiten auf- und abwärts.

Stangengerüst: Wiederholung.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Kniehang beidbeinig.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Vorlaufen und Beugehang am Ende des Vorschwunges, dann Durchschaukeln rückwärts im Beugehang und Niederlassen zum Streckhang am Ende des Rückschwunges (fortgesetzt).

Rundlauf: Wiederholung.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Stüteln und Stützhüpfen im Streckstütz.

VIII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Reihungen und Schwenkungen der Züge im Wechsel, z. B. die Züge links (rechts) neben den ersten Zug, dann jeder Zug eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts, darauf die Züge rechts (links) neben den ersten Zug, hierauf wieder eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung der Züge rechts (links) u.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Hüpfen zur Vorschrittstellung rechts (links); b) Vorstoßen der Arme und Kniebeugen rechts (links); c) Hochheben der Arme, Kniebeugen links (rechts) und Strecken des rechten (linken) Knies; d) Rückschwingen der Arme im Bogen nach unten und Ausfall rückwärts rechts

(links); e) Hochschwingen der Arme und Auslagstellung vorwärts rechts (links); f) Senken der Arme zur Vorhebbalte, Kniebeugen rechts (links) und Kniestrecken links (rechts); g) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Kniestrecken rechts (links); h) Strecken der Arme zum Hang und Hüpfen zur gewöhnlichen Stellung.

Spiele: Wiederholung.

Hantelübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen der Arme zum Seitstoßen und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; b) Seitstoßen der Arme und Ausfall seitwärts rechts (links); c) Hochheben der Arme und Ausfall vorwärts rechts (links); d) Senken der Arme zur Seithebbalte und Ausfall seitwärts rechts (links); e) Beugen der Arme zum Seitstoßen und tiefe Hockstellung (wie bei a); f) Strecken der Arme zum Hang und Kniestrecken zur gewöhnlichen Stellung.

Schwebebäume: Rückwärtsgehen in 4—8 Zeiten, hierauf eine ganze Drehung und wieder Rückwärtsgehen.

Stemmbalken oder Pferd: 1. Wiederholung. — 2. Plante zum Sitz.

Freispringen: Sprung beidbeinig mit Ausgang und mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen als Weit- oder Hochsprung.

Sturmspringen: 1. Wiederholung. — 2. Niedersprung seitwärts mit $\frac{1}{2}$ Drehungen.

Hockspringen: 1. Wiederholung. — 2. Hocke zum Hockstand: a) einbeinig; b) beidbeinig.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Armwippen (2mal) im Seitthange mit Ristgriff.

Senkrechte Leitern: Hangeln abwärts mit Kammgriff und Uebergreifen.

Schräge Leitern: Hangeln mit Ristgriff und Uebergreifen in 12 bis 16 Zeiten auf- und abwärts.

Stangen gerüst: Wiederholung.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Kniewelle rückwärts. — 3. Schwingen im Stütz.

Schankelringe: 1. Wiederholung. — 2. Ueberdrehen aus dem Stande zum Hange rücklings, dann Seitgrätschen und hierauf Ueberdrehen vorwärts zum Stand.

Rundlauf: Wiederholung.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Auslegen der Unterarme rücklings mit Griff der Hände auf beiden Holmen und Ueberdrehen vorwärts: a) aus dem Stande zum Stand; b) aus dem Stande zum Grätschütz.

IX. Monat.

Ordnungsübungen: Verbindung der geübten Ordnungsübungen zu einer Keigenschreitung.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Auslagstellung vorwärts rechts (links); b) Vorstoßen der Arme, Kniebeugen rechts (links) und Kniestrecken links (rechts); c) Ausbreiten der Arme und Ausfall vorwärts rechts (links); d) Hochheben der Arme und Kumpfrückbeugen; e) Senken der Arme zur Seitehehalte und Kumpfstrecken; f) Vorschwingen der Arme zur Vorhehalte und Heben zum Zehenstand rechts (links) bei gebeugtem Knie; g) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Auslagstellung vorwärts rechts (links); h) Strecken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung.

Spiele: Wiederholung.

Hantelübungen: Wiederholung.

Schwebebäume: Vorwärtsgen zweier Gegner vom entgegengesetzten Ende beginnend, dann beim Begegnen mit Fassung an den Schultern (Oberarme) des Gegners mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts oder links Ausweichen und hierauf Rückwärtsgen nach dem anderen Ende des Schwebebaumes.

Stemmbalken oder Pferd: 1. Wiederholung. — 2. Sitzwechsel hinter den Händen aus dem Quersitz zum Keitsitz und wieder zum Quersitz.

Freispringen: Sprung beidbeinig mit Anlauf und mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen als Weit- oder Hochsprung.

Sturmspringen: Wiederholung.

Vosspringen: 1. Wiederholung. — 2. Hocke zum Streckstand.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vorwärts mit Armkreisen.

Senkrechte und schräge Leitern, Stangengerüst: Wiederholung.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Felge vorlings rückwärts.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Ueberdrehen aus dem Stande zum Hang rücklings, darauf Quergrätschen und dann Ueberdrehen vorwärts zum Stand.

Rundlauf: Wiederholung.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Ueberdrehen vorwärts mit Auflegen der Unterarme aus dem Grätschsit: a) zum Stand im Barren; b) zum Grätschsit.

X. Monat.

Die Ordnungs-, Frei- und Geräthübungen in Wiederholung.

Uebungsplan für das VIII. Schuljahr:

In der 1. Turnstunde:	Ordnungs- und Freiübungen, Schwebebäume, Ringe oder wagrechte Leitern.
" " 2. "	Ordnungs- und Freiübungen, Stangengerüst, senkrechte oder schräge Leitern, Stembalken,
" " 3. "	Ordnungs- und Freiübungen, Freispringen, Barren.
" " 4. "	Ordnungs- und Freiübungen, Reck, Bock.
" " 5. "	Hantelübungen, Rundlauf, Schwebebäume.
" " 6. "	Ordnungs- und Freiübungen, Pferd, Stangengerüst, senkrechte oder schräge Leitern.
" " 7. "	Ordnungs- und Freiübungen, Barren, Sturmspringen.
" " 8. "	Spiel (Ziehen oder Schieben), Bock, Reck.