

Lehrplan für das Turnen der Mädchen an Volks- und Bürgerschulen.

I. Schuljahr (Alter 6 — 7 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Aufstellung der Schülerinnen zu einer geraden (geschlossenen) Stirnreihe (siehe Fig. 1). — 2. Auflösen und Wiederbilden der Stirnreihe. — 3. Richtungen der Stirnreihe nach der vorwärts gestellten (rückwärts gestellten) rechten (linken) Führerin, dann nach der Mittleren (siehe Fig. 2—4).

Freiübungen: 1. Vorheben der Arme. — 2. Vorhochheben der Arme. — 3. Kreuzen der Arme vorlings. — 4. Heben zum Zehenstand. — 5. Beindrehen zur Schlußstellung. — 6. Kniebeugen bis zur kleinen Hochstellung. — 7. Kopfdrehen.

Spiele: Einfache Bewegungsspiele, wie sie in Kindergärten gebräuchlich sind, z. B. „Nachahmungsspiel“, die „Wassermühle“, der „Bauer“, „Ringelreigen“ etc.

II. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Fühlungen der seitwärts gestellten rechten (linken) Führerin (siehe Fig. 5).

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Beugen der Arme. — 3. Vorstrecken der Arme. — 4. Hochstrecken der Arme.

Spiele: Wiederholung.

III. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Bildung einer (mehrerer) Kreisreihe. — 3. Bildung der Flankenreihe (siehe Fig. 6 und 7). — 4. Flanken- und Stirnstellung im Wechsel durch Drehungen.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Handstütz auf den Hüften. — 3. Händeklappen. — 4. Seitheben der Arme. — 5. Seithochheben der Arme.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. „Das böse Ding“ (der Plumpsack geht um).

IV. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Richtungen nehmen der Flankenreihe nach der seitwärts links (rechts) gestellten Führerin (siehe Fig. 9).

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Seitstrecken der Arme. — 3. Heben und Senken der Schultern. — 4. Vor- und Rückbeugen der Schultern.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. „Katz und Maus.“

V. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Auflösen der Stirnreihe (Flankenreihe) und Wiederbilden zur Flankenreihe (Stirnreihe).

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vorbeugen des Rumpfes. — 3. Seitbeugen des Rumpfes.

Spiele: Wiederholung.

VI. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Ziehen der Flankenreihe auf verschiedenen Ganglinien unter Führung des Lehrers, erst außer Takt, dann versuchsweise im Takt (siehe Fig. 10 bis 14).

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Zehengang an und von Ort. — 3. Stampfgang an und von Ort.

Spiele: Wiederholung.

VII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Bildung eines 3—4gliedrigen Reihenkörpers durch Nebenziehen der Reihen links oder rechts (siehe Fig. 15 und 16).

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Fußwippen. — 3. Kniewippen. — 4. Rückheben der Arme. — 5. Kreuzen der Arme rücklings.

Spiele: Wiederholung.

VIII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Deffnen des Reihenkörpers mit Händefassen (siehe Fig. 17 und 18).

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vor- und Rückschwingen der Arme. — 3. Seitsschwingen der Arme. — 4. Hüpfen (1—4 mal) auf beiden Beinen.

Spiele: Wiederholung.

IX. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stellungswechsel der Säule durch Drehungen der Einzelnen (Wechsel der Stirn und Flankenstellung). — 3. Auflösen und Wiederbilden der Säule. — 4. Ziehen der Säule auf verschiedenen Ganglinien.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Ausbreiten der Arme (Schulterprobe).

Spiele: Wiederholung.

X. Monat.

Wiederholung der Ordnungsübungen, Freiübungen und Spiele.

Übungsplan für das I. Schuljahr:

Eine halbe Stunde Ordnungs- und Freiübungen, die andere halbe Stunde Turnspiel.

II. Schuljahr (Alter 7—8 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen: Wiederholung der Übungen des I. bis V. Monates des I. Schuljahres.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vorschrittstellung. — 3. Rückschrittstellung. — 4. Fußklappen.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. „Gärtner und Dieb.“

II. Monat.

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

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Seitenschrittstellung. — 3. Schrägvorschrittstellung.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. „Jakob, wo bist du?“

III. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stellungswechsel einer (mehrerer) Reihe der Säule durch Drehungen. — 3. Auflösen und Wiederbilden einer (mehrerer) Reihe der Säule.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Schrägrückschrittstellung. — 3. Kreuzschrittstellung.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Fangball.

IV. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Taktgehen der Flankenreihe in der Umzugsbahn im $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$ und $\frac{3}{4}$ Takte. — 3. Vorziehen der Reihen der Säule zur Linie und wieder Nebenziehen zur Säule (siehe Fig. 19).

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vorspreizen.* — 3. Rückspreizen. — 4. Gehen an und von Ort im Takt mit und ohne Handstüß auf den Hüften. — 5. Gehen im Takt mit Armkreuzen im Wechsel vorlings und rücklings.

Spiele: Wiederholung.

V. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Bildung einer 3—4gliedrigen Säule durch Nebenziehen links oder rechts der Reihen und wieder Vorziehen der Reihen zur Linie, während des Gehens in der Umzugsbahn.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Seit spreizen. — 3. Wiederholung der geübten Stellungen bei Seit-, Vor- oder Hochhehalte der gestreckten Arme. — 4. Taktgehen an und von Ort bei einer Seit-, Vor- oder Hochhehalte der gestreckten Arme.

Spiele: Wiederholung.

VI. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Bildung einer 3—4gliedrigen Säule durch Hinterziehen der Reihen und wieder Nebenziehen zur Stirnlinie (siehe Fig. 20 und 21).

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Schrägvorspreizen. — 3. Vier gewöhnliche Schritte im Wechsel mit 4 Schritten im Zehengang vorwärts.

Spiele: Wiederholung.

VII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Bildung einer 3—4 gliedrigen Säule durch Vorziehen der Reihen und wieder Nebenziehen zur Stirnlinie (siehe Fig. 22).

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Schrägrückspreizen. — 3. Wehstellung. — 4. Vier gewöhnliche Schritte im Wechsel mit vier Stampfschritten vorwärts.

Spiele: Wiederholung.

*) Das Spreizen erfolgt nur bis zum spitzen Winkel.

VIII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Ziehen der Säule auf verschiedenen Ganglinien bei taktmäßigem Auftreten (auch in Begleitung mit Gesang).

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vier gewöhnliche Schritte im Wechsel mit vier Schritten bei Vor-, Zeit- oder Hochhehalte der gestreckten Arme. — 3. Hüpfen (1—6 mal) im Takte auf beiden Beinen.

Spiele: Wiederholung.

IX. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Ziehen der Flankenreihe auf verschiedenen Ganglinien im Takt und mit Gleichtritt. — 3. Laufen der Flankenreihe auf verschiedenen Ganglinien ohne Takt und Gleichtritt.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Steishüpfen (nur durch Fußwippen) an Ort. — 3. Gehen und Laufen im Wechsel auf Befehl.

Spiele: Wiederholung.

X. Monat.

Wiederholung der Ordnungsübungen, Freiübungen und Spiele.

Übungsplan für das II. Schuljahr:

Ein halbe Stunde Ordnungs- und Freiübungen, die andere halbe Stunde Turnspiel.

III. Schuljahr (Alter 8—9 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung der Übungen des III. und IV. Monates des II. Schuljahres. — 2. Schneckenwindung rechts und links unter Führung des Lehrers (siehe Fig. 43 und 44).

Freiübungen: 1. Wiederholung der Übungen des I. Schuljahres in genauer Ausführung. — 2. Kumpfdrehen. — 3. Armkreisen einarmig von vorn nach hinten. — 4. Gewöhnlicher Gang rückwärts. — 5. Zehengang rückwärts.

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

Langes Schwungseil: Durchlaufen der Einzelnen, erst beim dritten, dann beim zweiten Umschwunge, wobei der Lehrer die Umschwünge zählt.

Wagrechte Leitern: 1. Seit- und Querschlagstand (Leitern brusthoch) vorlings mit Rist-, Speich- und Zwiegriff. — 2. Seit- und Querschlag mit Rist-, Speich- und Zwiegriff.

II. Monat.

Fig. 92.



Ordnungsübungen: 1. Wiederholung der Übungen des V. bis VII. Monats des II. Schuljahres mit Gleichtritt. — 2. Bildung einer 2gliedrigen Flankensäule durch Nebenziehen, dann Ziehen der ersten (zweiten) Reihe im Umzuge und wieder Nebenziehen zur Säule (Fig. 92), während gleichzeitig die zweite (erste) Reihe an Ort geht.

Freiübungen: 1. Wiederholung der Übungen des II. Schuljahres in genauer Ausführung. — 2. Wiederholung der Gangübungen des II. Schuljahres mit Gleichtritt. — 3. Armkreisen einarmig von hinten nach vorn. — 4. Schlaggang vorwärts. —

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Sprung beidbeinig vom Stande über das ruhig und niedrig gehaltene Seil.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Seit- und Querschlag mit Begen und Strecken der Füße, mit Veintreuzen. — 3. Seit- und Querschlag mit Speich-, Rist- und Zwiegriff und Handlüssen einhandig.

III. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Laufen im Wechsel mit Gehen der Flankenreihe auf verschiedenen Linien mit Gleichtritt unter Führung des Lehrers. — 3. $\frac{1}{4}$ Windung der Flankenreihe links und rechts (siehe Fig. 23 und 24). — 4. $\frac{1}{4}$ Windung im Wechsel rechts und links (siehe Fig. 25). — 5. Eine $\frac{1}{4}$ Windung links im Wechsel mit zwei $\frac{1}{4}$ Windungen rechts (siehe Fig. 27). — 6. Zwei $\frac{1}{4}$ Windungen links im Wechsel mit zwei $\frac{1}{4}$ Windungen rechts (siehe Fig. 26).

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Armkreisen einarmig von außen nach innen. — 3. Nachstellung (Galoppgehen) vorwärts, seitwärts und rückwärts in Verbindung mit Stampfen oder Händeklappen. — 4. Schleifgang vorwärts. — 5. Vorwärtsgehen mit Zwischentritt.

Spiele: Wiederholung.

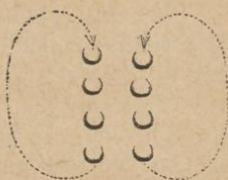
Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Durchlaufen der Einzelnen beim dritten Umschwunge, wobei die Uebende die Umschwünge zählt. — 3. Sprung einbeinig mit Anlauf über das ruhig und niedrig gehaltene Seil.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln seitwärts im Seithange mit Ristgriff in 4—8 Zeiten. — 3. Hangeln vorwärts im Querhange mit Speichgriff in 4—8 Zeiten.

IV. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Eine $\frac{1}{2}$ Windung der Flankenreihe links und rechts (siehe Fig. 28 und 29), dann im Wechsel links und rechts. — 3. Bildung einer zweigliedrigen Flankensäule, hierauf Umzug rechts der rechten Reihe und gleichzeitig Umzug links der linken Reihe, dann beim Begegnen in der Umzugsbahn Durchzug durch die Mitte des Turnraumes zur Säule (Fig. 93).

Fig. 93.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Armkreisen einarmig von innen nach außen. — 3. Drei Nachstellschritte (Galoppsschritte) links im Wechsel mit 3 Nachstellschritten rechts: a) vorwärts; b) seitwärts hin und her; c) rückwärts. — 4. Seitwärtsgehen mit Kreuzen (Uebertritt): a) stets vornvorüber; b) stets hintenvorüber; c) im Wechsel vorn- und hintenvorüber. — 5. Fußwippgang: a) vorwärts; b) rückwärts.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Durchlaufen der Einzelnen beim zweiten Umschwunge, wobei die Uebende die Umschwünge zählt.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vorwärts im Querhange mit Zwiegriff (die eine Hand Rist-, die andere Hand Speichgriff) in 4—8 Zeiten.

V. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Eine $\frac{1}{4}$ Windung (Kreisumzug) der Flankenreihe links, dann rechts (siehe Fig. 31 und 32), hierauf im Wechsel rechts und links. — 3. Eine halbe Windung der Reihen einer zweigliedrigen Flankensäule nach außen (Fig. 94), dann nach innen (Fig. 95).

Fig. 94.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Schrittwechselgang (Kiebigang) vorwärts in Verbindung mit Stampfen: a) beim ersten Schritte; b) beim dritten Schritte; c) beim zweiten Schritte. — 3. Kniewippgang vorwärts. — 4. Laufen mit Gleichtritt im Wechsel an und vom Ort.

Fig. 95.



Spiele: Wiederholung.

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

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

VI. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Vorziehen der Reihen aus der Flankenlinie wieder zur Flankenlinie: a) links (siehe Fig. 33); b) rechts; c) im Wechsel rechts und links (widergleich).

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Beindrehen: a) zur Zwangstellung; b) zur verkehrten Winkelstellung. — 3. Vier Schritte vorwärts im Wechsel mit vier Schritten rückwärts. — 4. Vier gewöhnliche Schritte vorwärts im Wechsel mit vier Schritten rückwärts im Zehengange.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Einmal Hüpfen über das geschwungene Seil.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln rückwärts im Querhange mit Zwiégriff in 4—8 Zeiten.

VII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vorziehen der Reihen aus der Linie zur Linie mit einer bestimmten Anzahl von Schritten, wobei immer zwei Reihen das Vorziehen wechseln: a) links (siehe Fig. 34); b) rechts; c) im Wechsel links und rechts. — 3. Bildung einer Säule, dann Deffnen desselben zu einem Abstände von 1—4 Schritten (ohne Händefassen); a) seitwärts; b) vorwärts; c) rückwärts. — 4. Beginn eines einfachen Niederreigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen (1—4 mal) im Takt in der Vor-, Seit-, Rück-, Schräg- und Kreuzschrittstellung. — 3. Hüpfen (1—4 mal) einbeinig im Takt an Ort. — 4. Vier gewöhnliche Schritte im Wechsel mit zwei Schritten mit Zwischentritt vorwärts.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Zweimal Hüpfen über das geschwungene Seil.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln seitwärts im Seitthange mit Speichgriff in 4—8 Zeiten.

VIII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stellungswechsel einer oder mehrerer Kotten der Säule durch $\frac{1}{4}$ Drehung der Einzelnen.

- 3. Auflösen und Wiederbilden einer oder mehrerer Kotten der Säule.
 — 4. Fortsetzung des Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen in der Vor-, Seit-, Rück-, Schräg- oder Kreuzschrittstellung. — Hüpfen (1—4 mal) einbeinig. — 4. Vier gewöhnliche Schritte vorwärts im Wechsel mit zwei Schritten mit Zwischentritt rückwärts.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Dreimal Hüpfen beidbeinig über das geschwungene Seil.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln seitwärts im Seithange mit Speichgriff in 8—12 Zeiten.

IX. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vorziehen der Kotten der Säule zur Linie und wieder Nebenziehen links (siehe Fig. 35 und 36) oder rechts zur Säule. — 3. Fortsetzung des Niederreigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Armdrehen zur Speich-, Kist-, Kamm- und Ellenhaltung in der Vor-, Seit- oder Hochhehalte der gestreckten Arme. — 3. Vier gewöhnliche Schritte im Wechsel mit vier Nachstellschritten vorwärts.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Viermal Hüpfen über das geschwungene Seil.

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

X. Monat.

Wiederholung der Ordnungsübungen, Freiübungen, Geräthübungen und Turnspiele.

Hebungsplan für das III. Schuljahr:

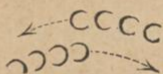
In der 1. Turnstunde	Ordnungs-	und Freiübungen,	langes Schwungseil.
" " 2.	" " "	" "	wagrechte Leitern.
" " 3.	" " "	" "	langes Schwungseil.
" " 4.	" " "	" "	Turnspiel.

IV. Schuljahr (Alter 9—10 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen: Wiederholung der Uebungen des III. bis V. Monates des III. Schuljahres, erst im Gehen, dann im Laufen mit Gleichtritt. — 2. Bildung einer zweigliedrigen Flanken-Säule durch Nebenziehen, darauf Umzug der rechten Reihe rechts und der linken Reihe links, dann beim Begegnen mit Ausweichen rechts Weiterzug in der Umzugsbahn (Fig. 96) und beim nächsten Begegnen Durchzug durch die Mitte des Turnraumes zur Säule etc.

Fig. 96.



Freiübungen: 1. Beindrehen zur Schlussstellung wechselbeinig. — 2. Heben zum Behenstand wechselbeinig. — 3. Fußwippen wechselbeinig. — 4. Dreitritt vorwärts. — 5. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen auf der rechten (linken) Ferse. — 6. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen im Hüpfen.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. „Kreis schlagen.“

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Einmal Hüpfen mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung über das geschwungene Seil.

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

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

II. Monat.

Fig. 97.



Ordnungsübungen: 1. Wiederholung der Uebungen des VI. bis IX. Monates des III. Schuljahres. — 2. Bildung einer Säule durch widergleiche Umzüge der Einzelnen einer Flankenreihe und Durchzug durch die Mitte des Turnraumes zur Säule von Paaren (Fig. 97).

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Fußklappen wechselbeinig. — 3. Kniewippen wechselbeinig mit Vor-, Seit- oder Rückpreizen des standfreien Beines. — 4. Seitbengen des Knumpfes im Wechsel rechts und links. — 5. Wiegegung vorwärts. — 6. Dreitrittläufen vorwärts. — 7. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen auf der rechten (linken) Fußspitze. — 8. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen auf beiden Fußspitzen.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Zweimal Hüpfen beidbeinig mit zwei $\frac{1}{4}$ Drehungen über das geschwungene Seil.

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

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Seit- und Querhang mit Ellgriff.

III. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stellungswechsel einer (mehrerer) Reihe und Kotte der Säule gleichzeitig durch Drehungen nach der gleichen Richtung. — 3. Auflösen und Wiederbilden einer (mehrerer) Reihe und Kotte der Säule.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vorheben der Arme im Wechsel rechts und links. — 3. Vorhochheben der Arme im Wechsel rechts und links. — 4. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen mit 2, 4, 6, 8 Tritten an Ort. — 5. Wiegelauf vorwärts. — 6. Hüpfen wechselbeinig an Ort.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen (2mal) einbeinig über das geschwungene Seil.

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

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

IV. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Reihungen mit Paaren aus der Flankenstellung zur Stirnstellung und umgekehrt (siehe Fig. 37—39). — 3. Beginn eines einfachen Niederreigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Seitheben der Arme im Wechsel rechts und links. — 3. Seithochheben der Arme im Wechsel rechts und links. — 4. Vorspreizen im Wechsel rechts und links. — 5. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen mit 2, 4, 6, 8 Laufritten an Ort. — 6. Vier gewöhnliche Schritte im Wechsel mit zwei Schrittwechseln vorwärts.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen (4mal) einbeinig über das geschwungene Seil.

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

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln seitwärts im Seithange mit Mistgriff am inneren Holme einer Leiter in 6—8 Zeiten.

V. Monat.

Fig. 98.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Reihungen der Viererreihen aus der Flankenstellung zur Stirnstellung und umgekehrt (siehe Fig. 40—42). — 3. Fortsetzung des Niederreitens. — 4. Widergleiche Umzüge der Einzelnen der Flankenreihe, dann beim Begegnen Durchzug durch die Mitte des Turnraumes mit Einreihung der Einzelnen zur Flankenreihe (Fig. 98).

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Seitspriegen wechselbeinig. — 3. Rückspriegen wechselbeinig. — 4. Kniewippen wechselbeinig in der Vor- und Seittrittstellung. — 5. Sechs gewöhnliche Schritte, dann drei Nachstellschritte links, hierauf die Nachstellschritte vorwärts rechts. — 6. Sechs gewöhnliche Schritte im Wechsel mit zwei Dreitritten vorwärts. — 7. Sechs gewöhnliche Schritte im Wechsel mit zwei Wiegeschritten vorwärts. — 8. Sechs gewöhnliche Schritte vorwärts im Wechsel mit zwei Wiegelauffschritten vorwärts.

Spiele: Wiederholung.

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

Kurzes Seil: 1. Seilswingen aus der Haltung vorlings zu derselben rücklings und umgekehrt. — 2. Hüpfen (1—4 mal) beidbeinig an Ort mit Durchschlagen des (kreisenden) Seiles von vorn nach hinten oder umgekehrt in langsamer Folge.

Freispringen: Sprung einbeinig mit Anlauf zu mäßiger Weite und Höhe.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Sprung zum Seitbeugehang mit Hammgriff (Leiter kopfhoch).

VI. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Schneckenwindung der Flankenreihe unter Führung einer Schülerin. — 3. Widergleiche Umzüge der Einzelnen einer Flankenreihe, dann beim Begegnen Durchzug durch die Mitte des Turnraumes zur Säule von Paaren, hierauf Umzug der Rechten rechts und der Linken links, darauf beim nächsten Begegnen Einreihung der Einzelnen zur Flankenreihe und Durchzug durch die Mitte des Raumes. — 4. Fortsetzung des Reitens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Armschwingen wechselarmig (Gegenschwingen). — 3. Vorstrecken der Arme im Wechsel rechts und links. — 4. Acht gewöhnliche Schritte im Wechsel mit acht Laufschritten vorwärts. — 5. Acht Schritte im Behen-, Fußwipp-, Schleif- oder Schlaggange im Wechsel mit 8 Lauffschritten vorwärts.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Springen der Einzelnen über das Seil beim zweiten Umschwunge, wobei der Lehrer die Umschwünge zählt.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen (fortgesetzt) beidbeinig an Ort mit Durchschlagen des Seiles von vorn nach hinten.

Freispringen: Wiederholung.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Sprung zum Seitbeugehang mit Zwiagriff, die eine Hand Kamm-, die andere Hand Ristgriff.

VII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Gehen und Laufen mit $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{1}$ Windungen und Schneckenwindungen im Wechsel auf Befehl des Lehrers. — 3. $\frac{4}{4}$ Windung links (rechts) der Flankenviererreihen. — 4. Fortsetzung des Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Seitstrecken der Arme im Wechsel rechts und links. — 3. Vier Lauffschritte rückwärts im Wechsel mit vier Schritten im Zehen-, Fußwipp-, Schlag- oder Schleifgange vorwärts. — 4. Vier gewöhnliche Schritte vorwärts, dann mit vier Lauffritten an Ort $\frac{1}{2}$ Drehung links (rechts).

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Springen der Einzelnen über das Seil beim dritten Umschwunge, wobei die Uebende die Umschwünge zählt.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen am Ort mit Durchschlagen des Seiles von hinten nach vorn.

Freispringen: Wiederholung.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Sprung zum Seitbeugehang mit Ristgriff. — 3. Hangeln vorwärts im Querhange mit Ellgriff in 4—8 Zeiten.

VIII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen im Gehen an Ort auf Befehl des Lehrers. — 3. $\frac{1}{4}$ Drehung im Gehen von Ort nach einer bestimmten Anzahl von Schritten: a) im Viereck links (siehe Fig. 45); b) im Viereck rechts; c) im Kreuz rechts oder links (siehe Fig. 46). — 4. $\frac{1}{2}$ Drehung im Gehen von Ort nach einer bestimmten Anzahl von Schritten. — 5. Fortsetzung des Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Kreuzschrittstellung wechselbeinig vor oder hinter dem Standbeine. — 3. Meßstellung im Wechsel

rechts und links. — 4. Vier gewöhnliche Schritte vorwärts, dann vier Schritte rückwärts, darauf mit vier Tritten an Ort eine $\frac{1}{2}$ Drehung links (rechts). — 5. Vier gewöhnliche Schritte vorwärts, darauf vier Schritte rückwärts, dann mit vier Laufritten an Ort eine $\frac{1}{2}$ Drehung links (rechts).

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Springen der Einzelnen über das Seil beim zweiten Umschwunge, wobei die Schülerinnen die Umschwünge zählen.

Kurzes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen einbeinig an Ort mit Durchschlagen des Seiles von vorn nach hinten.

Freispringen: Wiederholung.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln rückwärts im Querhange mit Ellgriff in 6—10 Zeiten.

IX. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen im Gehen von Ort auf Befehl des Lehrers: a) $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts); b) $\frac{1}{4}$ Drehung im Wechsel rechts und links; c) $\frac{1}{2}$ Drehung links (rechts); d) $\frac{1}{2}$ Drehung im Wechsel rechts und links; e) $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen im Wechsel rechts und links. — 3. Fortsetzung des Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen einbeinig an Ort mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen. — 3. Hochstrecken der Arme im Wechsel rechts und links. — 4. Vier gewöhnliche Schritte vorwärts, dann mit vier Laufritten an Ort eine $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts) zc. — 5. Vier gewöhnliche Schritte vorwärts, dann vier Schritte rückwärts, darnach mit vier Laufritten an Ort eine $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts) zc. — 6. Vier gewöhnliche Schritte rückwärts, dann mit 8 Laufritten an Ort eine ganze Drehung links (rechts).

Spiele: Wiederholung.

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

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen einbeinig an Ort mit Durchschlagen des Seiles von hinten nach vorn.

Freispringen: Wiederholung.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln im Wechsel vor- und rückwärts im Querhange mit Ellgriff in 8—12 Zeiten.

X. Monat.

Wiederholung der Ordnungs- und Freiübungen, Geräth-übungen und Turnspiele.

Uebungsplan für das IV. Schuljahr:

In der 1. Turnstunde:	Ordnungsübungen,	Freiübungen,	langes oder kurzes Schwungseil.
" " 2.	"	"	wagrechte Leitern.
" " 3.	"	"	Freispringen.
" " 4.	"	"	Spiel.

V. Schuljahr (Alter 10—11 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Bildung einer Säule von Stirn-Paaren, hierauf widergleiche Umzüge der Paare, dann beim Begegnen in der Umzugsbahn Durchzug durch die Mitte des Turnraumes zur Säule von Stirn-Vierereihen.

Freiübungen: 1. Beindrehen zur Schlussstellung und Vorheben der Arme. — 2. Heben zum Zehenstand und Hochstrecken der Arme. — 3. Schrittwechselgang: a) seitwärts hin und her; b) rückwärts. — 4. Dreitritt: a) seitwärts hin und her; b) rückwärts. — 5. Wiegegang: a) seitwärts hin und her; b) rückwärts. — 6. Dreidrittlaufen: a) seitwärts hin und her; b) rückwärts.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Keifenwerfen.

*) Stabübungen: 1. Tragen des Stabes mit einer Hand in schräger Haltung. — 2. „Stab beim Fuß.“ — 3. „Stab vornher.“ — 4. „Stab vor.“ — 5. „Stab hoch.“

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Hineinlaufen der Einzelnen beim dritten (zweiten) Umschwunge, dann eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts (links) unter dem Seile und Hinauslaufen rückwärts. — 3. Hineinlaufen der Einzelnen beim dritten (zweiten, jeden) Umschwunge, dann eine ganze Drehung unter dem Seile und Hinauslaufen vorwärts.

Kurzes Seil: Wiederholung.

Freispringen: Wiederholung.

Schwebebäume (Schwebelatten): 1. Auf- und Absteigen der Nebenerinnen seitwärts mit Fassung Hand in Hand bei gehobenen und gebogenen Armen in 4 Zeiten (Schwebebäume neben einander). — 2. Aufsteigen vorwärts und Absteigen rückwärts der Gegnerinnen bei Fassung Hand in Hand und Abspringen nach der gleichen und ungleichen Richtung. — 4. Aufsteigen vorwärts der Gegnerinnen mit Fassung Hand in Hand und Abspringen rückwärts bei Lösung der Fassung.

*) Siehe V. Schuljahr für Knaben.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Seitspannhang mit Ristgriff. — 3. Hangeln seitwärts im Seitspannhange mit Ristgriff.

Schaukelringe: 1. Niederlassen zum Hangstand (Ringe schulterhoch): a) rückwärts; b) vorwärts; c) seitwärts rechts (links). — 2. Kurzschwingen (Schwengel) im Streckhang.

Barren: 1. Sprung zum Querstütz mit Speichgriff. — 2. Sprung zum Seitstütz mit Rist-, Kamm- und Zwiegriff.

II. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Reihungen an hintere Führerinnen, z. B.: a) Reihung rechts (links) neben die Vierten (Ersten); b) eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts (links); c) Reihung links (rechts) neben die Vierten (Ersten); d) eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts (links); e) Reihung rechts (links) neben die Ersten oder Vierten (siehe Fig. 47). — 3. Reihungen an Mittlere, z. B. mit Fünfer-Flankenreihen: a) Reihung der Ersten und Zweiten rechts (links) neben die Dritten und die Vierten und Fünften links (rechts) neben die Dritten (siehe Fig. 48); b) die Ersten und Zweiten hinter (vor) die Dritten und Vierten und Fünften vor (hinter) die Dritten etc. — 4. Bildung einer Säule von Stirn-Vierereihen, dann Umzug rechts der zwei Rechten und Umzug links der zwei Linken, darauf beim Begeggen Durchzug durch die Mitte des Turnraumes bei Einreihung zur Säule von Paaren.

Freiübungen: 1. a) Seitheben der Arme zur gebogenen Haltung; b) Senken der Arme zum Hang; c) Seitheben der gestreckten Arme; d) Senken der Arme zum Hang. — 2. Ausbreiten der Arme und Rückschrittstellung rechts (links). — 3. a) Vorheben der Arme zur gebogenen Haltung (in Speichhaltung); b) Senken der Arme zum Hang; c) Kreuzen der Arme rücklings; d) Senken der Arme zum Hang. — 5. Wiegelauf: a) seitwärts hin und her; b) rückwärts. — 6. Hopsengang: a) vorwärts; b) rückwärts; c) seitwärts mit Nachstellen. — 7. Gehen mit Niederhüpfen beim ersten von je drei Schritten: a) vorwärts; b) rückwärts; c) im Gehen an Ort.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. „Stab seitwärts rechts (links)“. — 3. „Stab rechts (links) vor.“

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Uberspringen der Einzelnen beim dritten Umschwunge, darauf eine $\frac{1}{2}$ Drehung und Durchlaufen (zurück zum Ablaufsplaz) beim nächsten dritten Umschwunge, wobei der Lehrer die Umschwünge zählt.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen (1—6 mal) beidbeinig vorwärts mit Durchschlagen des Seiles von vorn nach hinten.

Freispringen: Sprung beidbeinig von der Brettkante zu mäßiger Weite und Höhe.

Schwebebäume: 1. Wiederholung. — 2. Schwebegang vorwärts der Nebenerinnen bei Fassung Hand in Hand in 4—8 Zeiten.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln seitwärts im Seitspannhänge am inneren Holm mit Ristgriff.

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

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Fußbeugen und Fußstrecken im Stütz. — 3. Kreuzen der Beine im Stütz.

III. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Reihungen mit Kreisen der Stirn-Viererreihen: a) reihen vornvorüber rechts (links) neben die Ersten (Vierten); b) reihen vornvorüber links (rechts) neben die Ersten (Vierten); c) reihen hintenvorüber rechts (links) neben die Ersten (Vierten); d) reihen hintenvorüber links (rechts) neben die Ersten (Vierten) mit 8 Schritten (siehe Fig. 49—52). — 3. Reihungen mit Kreisen der Flanken-Viererreihen: a) reihen vor die vorderen Führerinnen mit Kreisen rechts (links); b) reihen hinter die hinteren Führerinnen mit Kreisen links (rechts) mit 8 Schritten. — 4. Reihungen mit Kreisen aus der Stirnstellung zur Flankenstellung und umgekehrt: a) reihen vornvorüber (hintenvorüber) hinter (vor) die rechten (linken) Führerinnen; b) reihen vornvorüber (hintenvorüber) rechts (links) neben die vorderen (hinteren) Führerinnen mit 12 Schritten (siehe Fig. 53—55). — 5. Beginn eines Liederreigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Dauerlauf bis eine Minute. — 3. Fußwippen im Wechsel rechts und links in der Seitsschrittstellung mit Seitsschwingen der Arme. — 4. Kniebeugen rechts (links), Rückspitzen links (rechts) und Seitheben der Arme. — 5. Seitshochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Kreuzschrittstellung rechts (links.) — 6. Zwei Nachstellschritte vorwärts links, dann zwei Nachstellschritte rückwärts rechts, darauf zwei Nachstellschritte seitwärts links, schließlich zwei Nachstellschritte seitwärts rechts. — 7. 1 Schrittwechsel vorwärts links, darauf 1 Schrittwechsel rückwärts links, hierauf 1 Schrittwechsel seitwärts links, dann 1 Schrittwechsel seitwärts rechts. — 8. 1 Dreitritt vorwärts links, dann 1 Dreitritt rückwärts rechts, darauf 1 Dreitritt seitwärts links und schließlich 1 Dreitritt seitwärts rechts.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. „Stab vor den Schultern.“ — 3. „Stab links über rechts oder umgekehrt.“

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Ueberpringen der Einzelnen beim zweiten Umschwunge, darauf eine $\frac{1}{2}$ Drehung und Durchlaufen beim nächsten zweiten Umschwunge, wobei der Lehrer die Umschwünge zählt.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen (4—8 mal) beidbeinig rückwärts mit Durchschlagen des Seiles von hinten nach vorn.

Freispringen: Sprung beidbeinig mit Vorhupf zu mäßiger Weite und Höhe.

Schwebebäume: 1. Wiederholung. — 2. Schwebegang rückwärts bei Fassung der Nebenerinnen in 4—10 Zeiten. — 3. Nachstellgang seitwärts mit Fassung der Gegnerinnen in 4—10 Zeiten.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vorwärts (rückwärts) im Querhange mit Speichgriff und Uebergreifen.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Durchschaukeln (Durchschweben): a) vorwärts von Stand zum Stand; b) rückwärts.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Kumpfdrehen im Stütz.

IV. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Schwenkungen der Stirnpaare: a) eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts (links) um die rechte (linke) Führerin; b) eine $\frac{1}{2}$ Schwenkung rechts (links) um die rechte (linke) Führerin (siehe Fig. 56 a und b). — 3. Bildung einer geöffneten Säule von Viererreihen durch Neigung zu Schrägreihen (Staffelaufstellung), hauptsächlich zur Vornahme von Stabübungen. — 4. Fortsetzung des Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Dauerlauf bis $1\frac{1}{2}$ Minute. — 3. Seitbeugen des Kumpfes rechts (links) und Seithochheben des linken (rechten) Armes zur gebogenen Haltung. — 4. Vorbeugen des Kumpfes und Seitstrecken der Arme. — 5. 1 Wiegeschritt vorwärts links, dann 1 Wiegeschritt rückwärts rechts, darauf 1 Wiegeschritt seitwärts links und schließlich 1 Wiegeschritt seitwärts rechts. — 6. Sechs Schritte an Ort im Wechsel mit 2 Wiegeschritten seitwärts hin und her. — 7. Sechs Schritte an Ort, dann 1 Wiegelauffschritt vorwärts und 1 Wiegelauffschritt rückwärts.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. „Stab hinter den Schultern“.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Uberspringen der Einzelnen beim dritten Umschwunge, darauf eine $\frac{1}{2}$ Drehung und Durchlaufen beim nächsten dritten Umschwunge, wobei die Schülerinnen die Umschwünge zählen.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen (4—8 mal) beidbeinig vorwärts mit Durchschlagen des Seiles von hinten nach vorn.

Freispringen: Sprung beidbeinig (vom Brette) aus der Vorschrittstellung vor dem Brette zu mäßiger Weite und Höhe.

Schwebebäume: 1. Wiederholung. — 2. Aufsteigen und Absteigen seitwärts ohne Fassung mit Seithebbalte der Arme.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln seitwärts im Seitspannhange mit Speichgriff.

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

Barren: 1. Wiederholung. — 2. a) Sprung zum Stütz; b) Innensitz hinter der Hand rechts (links); c) Stütz; d) Niedersprung zum Stand.

V. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Deffnen der Paare aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten: a) Deffnen der Stirnpaare; b) Deffnen der Flankenpaare (siehe Fig. 61 und 62); c) Deffnen der Stirnpaare zu Flankenpaaren und wieder Schließen zu Stirnpaaren; d) Deffnen der Stirnpaare zur Gegenstellung; e) Deffnen der Stirnpaare zur Stellung Rücken gegen Rücken. — 3. Bildung einer Säule von Paaren in der Mitte des Übungsraumes, darauf widergleiche Umzüge der Paare, dann beim Begegnen Durchzug durch die Mitte des Turnraumes zur Säule von Linien zweier Paaren, darauf Umzug rechts der rechten Paare und Umzug links der linken Paare, hierauf beim nächsten Begegnen wieder Durchzug durch die Mitte des Turnraumes mit Einreihung zur Säule von Stirnpaaren. — 4. Fortsetzung und Beendigung des Neigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vorheben der Arme und Rückpreizen rechts (links). — 3. Seitheben der Arme und Fußwippen. — 4. Vier gewöhnliche Schritte rückwärts im Wechsel mit 4 Hopsersritten vorwärts. — 5. Gehen vorwärts und den ersten von 3 Schritten mit Niederhüpfen und den nächsten ersten von 3 Schritten mit Hopsen.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. „Stab hintenher.“

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Uberspringen der Einzelnen beim zweiten Umschwunge, hierauf eine $\frac{1}{2}$ Drehung und Durchlaufen beim nächsten zweiten Umschwunge (die Uebende zählt die Umschwünge).

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen (4—8 mal) einbeinig vorwärts mit Durchschlagen des Seiles von vorn nach hinten.

Freispringen: Sprung beidbeinig mit 2 Schritten Ausgang zu mäßiger Weite und Höhe.

Schwebebäume: 1. Wiederholung. — 2. Auf- und Absteigen vorwärts (von der Seite) ohne Fassung bei Seithebbalte der Arme.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vorwärts im Querhange mit Zwiagriff (die eine Hand Riß-, die andere Hand Speichgriff) und Uebergreifen in 4—8 Zeiten.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Schaukeln im Streckhange mit Abstoßen wechselbeinig; a) beim Vor- und Rückschaukeln; b) nur beim Vorschaukeln; c) nur beim Rückschaukeln.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Innensitzwechsel: a) Sprung zum Stütz; b) Innensitz hinter der rechten (linken) Hand; c) Stütz; d) Innensitz hinter der Hand links (rechts); e) Stütz; f) Niedersprung zum Stand.

VI. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Schwenkungen der Flankenpaare um die vordern Führinnen (siehe Fig. 59 und 60). — 3. Widergleiche Umzüge der Einzelnen der Flankenreihe, dann Durchzug durch die Mitte des Turnraumes zur Säule zu Paaren, darauf widergleiche Umzüge der Paare und beim Begegnen Durchzug durch die Mitte zur Säule von Stirn-Viererreihen. — 4. Beginn eines zweiten Niederreigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Dauerlauf bis 2 Minuten. — 3. a) Vorhochheben der gestreckten Arme; b) Senken der Arme zum Hang; c) Vorheben der Arme zur gebogenen Haltung; d) Senken der Arme zum Hange. — 4. a) Kreuzen der Arme vorlings; b) Vorstrecken der Arme; c) Kreuzen der Arme vorlings; d) Senken der Arme zum Hang. — 5. Schrittwechselgang vorwärts (seitwärts, rückwärts) mit Zwischentritt beim ersten Schritte eines jeden Schrittwechsels. — 6. Wiegegang vorwärts (seitwärts hin und her, rückwärts) mit Zwischentritt beim ersten Schritte eines jeden Wiegeschrittes. — 7. Wiegegang seitwärts (nach einer Richtung) mit Schlußtritt ($\frac{4}{4}$ Takt).

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. „Stab links (rechts) hinter die Hüfte.“

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Durchlaufen der Einzelnen beim dritten Umschwunge, dann eine $\frac{1}{2}$ Drehung und Uberspringen beim nächsten dritten Umschwunge, wobei die Uebende die Umschwünge zählt.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen (4—8 mal) einbeinig rückwärts mit Durchschlagen des Seiles von hinten nach vorn.

Freispringen: Sprung beidbeinig mit Anlauf zu mäßiger Weite und Höhe.

Schwebebäume: 1. Wiederholung. — 2. Aufsteigen seitwärts bei Seithalthe der Arme (ohne Fassung) und Abspringen seitwärts.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vorwärts im Duerhange mit Ristgriff und Uebergreifen in 4—10 Zeiten.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Schaukeln im Oberarmhange mit Abstoß wechselbeinig beim Vor- und Rückschaukeln.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Sprung zum Innensitz hinter der Hand rechts (links) mit Stütz der Hände auf beiden Holmen.

VII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$ Schwenkungen mit Stirn-Viererreihen um die rechten Führerinnen rechts und um die linken Führerinnen links (siehe Fig. 57 und 58). — 3. Fortsetzung des zweiten Reigens. — 4. Bildung einer Säule von Stirn-Viererreihen, dann Umzug der zwei Rechten rechts und gleichzeitig der zwei Linken links; darauf beim Begegnen in der Umzugsbahn mit Einreihung zur Säule von Paaren und Durchzug durch die Mitte des Turnraumes, hierauf Umzug der Rechten rechts und der Linken links und schließlich beim Begegnen Einreihung der Einzelnen und Durchzug durch die Mitte des Turnraumes zur Flankenlinie.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Kreuzen der Arme rücklings; b) Seitstrecken der Arme; c) Kreuzen der Arme rücklings; d) Senken der Arme zum Hang. — 3. Rumpfdrehen und Heben zum Zehenstand. — 4. Hopsengang vorwärts mit Zwischentritt. — 5. a) Hüpfen zur Vorschrittstellung rechts (links); b) Hüpfen zur Seitenschrittstellung links (rechts); c) Hüpfen zur gewöhnlichen Stellung. — 6. a) Hüpfen zur Kreuzschrittstellung rechts (links); b) Hüpfen zur Seitenschrittstellung rechts (links); c) Hüpfen zur gewöhnlichen Stellung. — 7. Acht Lauffschritte vorwärts im Wechsel mit 4 Nachstellschritten vorwärts. — 8. a) Kreuzschrittstellung rechts (links) vor dem Standbeine; b) eine $\frac{1}{2}$ Drehung links (rechts) auf beiden Fußspitzen zur gewöhnlichen Stellung; c) eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts (links) auf beiden Fußspitzen wieder zur Kreuzschrittstellung; d) gewöhnliche Stellung.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. „Stab auf die linke (rechte) Hüfte.“

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Durchlaufen der Einzelnen beim zweiten Umschwunge, darnach eine $\frac{1}{2}$ Drehung und Ueberpringen beim nächsten zweiten Umschwunge, wobei die Uebende die Umschwünge zählt.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen (4—8 mal) einbeinig vorwärts mit Durchschlagen des Seiles von hinten nach vorn.

Freispringen: Wiederholung.

Schwebebäume: 1. Wiederholung. — 2. Aufsteigen vorwärts (von der Seite) ohne Fassung und Abspringen vor- oder rückwärts.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Beugehang mit Kammgriff und langsames Senken zum Streckhang.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Schaukeln im Oberarmhang mit Abstoßen wechselbeinig nur beim Vorschaukeln.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. a) Sprung zum Innenfuß hinter der Hand rechts; b) Niedersprung zum Stand; c) Sprung zum Innenfuß hinter der Hand links; d) Niedersprung zum Stand.

VIII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Schwankungen rechts und links der Flanken-Viererreihen um die vorderen Führerinnen. — 3. Fortsetzung des zweiten Reigens. — 4. a) Widergleiche Umzüge der Einzelnen der Flankenreihe; b) Durchzug durch die Mitte zur Säule von Paaren; c) widergleiche Umzüge der Paare; d) Durchzug durch die Mitte des Turnraumes zur Säule von Viererreihen; e) Umzug rechts der zwei Rechten und Umzug links der zwei Linken; f) Einreihung zur Säule von Paaren und Durchzug durch die Mitte des Turnraumes; g) Umzug rechts der Rechten und Umzug links der Linken; h) Einreihung der Einzelnen zur Flankenreihe und wieder Durchzug durch die Mitte des Turnraumes.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Dauerlauf bis 3 Minuten. — 3. a) Vorbeugen des Kumpfes; b) Seitbeugen des Kumpfes; c) Strecken des Kumpfes. — 4. a) Seitbeugen des Kumpfes rechts (links); b) Vorbeugen des Kumpfes; c) Strecken des Kumpfes. — 5. a) Hüpfen zur Rückschrittstellung rechts (links); b) Hüpfen zur Kreuzschrittstellung rechts (links) vor dem Standbeine; c) Hüpfen zur gewöhnlichen Stellung. — 6. a) Vorschrittstellung rechts (links); b) eine $\frac{1}{2}$ Drehung links (rechts) auf beiden Fußspitzen; c) eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts (links) auf beiden Fußspitzen; d) gewöhnliche Stellung. — 7. Acht Lauffschritte vorwärts im Wechsel mit 2 Schrittwechseln vorwärts. — 8. Acht Lauffschritte vorwärts im Wechsel mit 2 Wiegeschritten vorwärts.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. „Stab schräg links (rechts).“

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen (4—8 mal) einbeinig rückwärts mit Durchschlagen des Seiles von vorn nach hinten.

Freispringen: Wiederholung.

Schwebebäume: 1. Wiederholung. — 2. Schwebegang vorwärts ohne Fassung in 4—8 Zeiten.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Seitbeugehang mit Zwiegriff (die eine Hand Rist-, die andere Hand Rammgriff) und langsame Senken zum Streckhang.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Schaukeln im Oberarmhang mit Abstoßen wechselbeinig nur beim Rückschaukeln.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. a) Sprung zum Innenfuß hinter der Hand rechts mit Stütz der Hände auf beiden Holmen; b) Innenfuß hinter der Hand links; c) Niedersprung zum Stand.

IX. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Öffnen der Stirn-Biererreihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 (3, 4) Schritten (siehe Fig. 63). — 3. Öffnen der Flanken-Bierreihe aus der Mitte (siehe Fig. 64). — 4. Öffnen der Stirn-Biererreihen zu Flankenreihen und umgekehrt. — 5. Fortsetzung des zweiten Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Seitstrecken der Arme und Kreuzschrittstellung. — 3. a) Vorstrecken der Arme; b) Hochheben der Arme; c) Senken der Arme zur Vorhehalte; d) Beugen der Arme zum Vorstrecken. — 4. Zwei Schrittwechsel seitwärts hin und her und mit dem letzten Tritte des zweiten Schrittwechsels eine $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts) u. s. f. — 5. Zwei Dreitritte seitwärts hin und her und mit dem letzten Tritte des zweiten Dreitrittes eine $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts) u. s. f. — 6. Zwei Wiegeschritte seitwärts hin und her und mit dem letzten Tritte des zweiten Wiegeschrittes eine $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts) u. s. f. — 7. Uebung 4.—6. mit $\frac{1}{2}$ Drehungen links oder rechts.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. „Stab hinter der linken (rechten) Schulter.“

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen wechselbeinig an Ort mit Durchschlagen des Seiles von vorn nach hinten.

Freispringen: Wiederholung.

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

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Seitbeugehang mit Ristgriff und langsames Senken zum Streckhang.

Schaukelringe: Wiederholung.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Innensitzwechsel rückwärts in 4—8 Zeiten.

X. Monat.

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

Uebungsplan für das V. Schuljahr:

In der 1. Turnstunde:	Ordnungsübungen, Freiübungen und Barren.
„ „ 2. „	Stabübungen, Freispringen.
„ „ 3. „	Ordnungsübungen, Freiübungen und Schaukel-
	ringe.
„ „ 4. „	„ „ und Schweb-
	bäume.

In der 5. Turnstunde: Ordnungsübungen, Freiübungen, wagrechte Leitern.			
" " 6. " " " "	"	"	langes Schwungseil.
" " 7. " " " "	"	"	Schaukelringe.
" " 8. " " " "	"	"	Turnspiel.

VI. Schuljahr (Alter 11—12 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen: Wiederholung der Uebungen des V. Schuljahres.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Vorheben der Arme und Beindrehen zur Schlußstellung; b) Ausbreiten der Arme und Heben zum Zehenstand; c) Vorschwingen der Arme zur Vorhebbalte und Senken zum Sohlenstand; d) Senken der Arme zum Hang und Beindrehen zur gewöhnlichen Stellung. — 3. a) Beugen der Arme und Kreuzschrittstellung vor dem Standbeine; b) Seitstrecken der Arme und Rückschrittstellung rechts (links); c) Beugen der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links); d) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 4. Galopphüpfen vor-, rück- und seitwärts. — 5. Schrittwechselhüpfen vor-, rück- und seitwärts hin und her. — 6. Schottischhüpfen vor-, rück- und seitwärts hin und her.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. „Drei Mann hoch.“

Stabübungen: 1. „Stab vor“ und Rückschrittstellung. — 2. „Stab hoch“ und Kreuzschrittstellung. — 3. „Stab vor den Schultern“ und Heben zum Zehenstand. — 4. „Stab nach rechts (links)“ und Seitschrittstellung links (rechts).

Kurzes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen wechselbeinig an Ort mit Durchschlagen des Seiles von hinten nach vorn.

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

Wagrechte Leitern: 1. Hangeln vorwärts im Querhange mit Zwiegriff, die eine Hand Speich-, die andere Hand Rammgriff in 4—8 Zeiten. — 2. Griffwechseln wechselhandig im Querhange aus Speich- zum Ristgriff. — 3. Kurzschwingen (Schwengel) im Seit- oder Querhange.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Stüteln an Ort in 4 Zeiten.

II. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Reihungen II. Ordnung mit Stirnpaaren: a) Nebenreihen rechts (links) mit Kreisen rechts (links); b) Nebenreihen links (rechts) mit Kreisen rechts (links). — 3. Reihungen II. Ordnung mit Flankenpaaren: a) Vorreihen (Hinterreihen) mit Kreisen rechts oder links. — 4. $\frac{1}{4}$ Schwenkungen der Stirn-Viererreihen um die rechten Führerinnen links und um die linken Führerinnen rechts (siehe Fig. 69).

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Dauerlauf bis $3\frac{1}{2}$ Minuten. — 3. a) Vorheben der Arme zur gebogenen Haltung und Rückfortrittstellung rechts (links); b) Ausbreiten der Arme und Heben zum Zehenstand; c) Vorschwingen der Arme zur Vorhehalte mit gebogenen Armen und Senken zum Sohlenstand; d) Senken der Arme zum Hang um gewöhnliche Stellung. — 4. Seitwärtslaufen mit Kreuzen (Uebertritt): a) stets vornvorüber; b) stets hintenvorüber; c) im Wechsel vorn- und hintenvorüber. — 5. Sechs Lauffschritte vorwärts im Wechsel mit 2 Wiegeschritten seitwärts hin und her. — 6. Zwei Schrittwechsel vorwärts im Wechsel mit 2 Wiegelauffschritten seitwärts hin und her.

Spiele: Wiederholung.

Schwebäume: 1. Wiederholung. — 2. Nachstellgang vorwärts (ohne Fassung) in 4—8 Zeiten.

Schrägbrett (Sturmspringel). — 1. Hinaufgehen mit 3 Schritten, dann eine $\frac{1}{2}$ Drehung auf beiden Fußspitzen in der Vorschrittstellung und Hinabgehen. — 2. Hinauflaufen mit 3 Schritten, dann eine $\frac{1}{2}$ Drehung und Hinablaufen. — 3. Hinaufgehen rückwärts und Hinablaufen vorwärts.

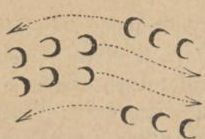
Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Kreis schwingen im Hangland rechts (links).

Rundlauf: 1. Kreisgehen rechts (links) auf den Fußspitzen. — 2. Kreislaufen (1mal) rechts (links) mit Fassung beider Hände. — 3. Nachstellgang seitwärts rechts (links).

III. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{2}$ Schwenkungen links der Stirn-Viererreihen um die rechte Führerin und rechts um die linke Führerin. — 3. Beginn eines Viererzeigens mit Verwendung von Schrittarthen. — 4. Bildung einer Säule von Stirn-Viererreihen durch widergleiche Umzüge der Einzelnen aus der Flankenreihe, dann der Paare aus der Säule von Paaren, darauf Umzug rechts der zwei Rechten, und Umzug links der zwei Linken und beim Begegnen Durchzug und Weiterzug der rechten Paare zwischen den sich öffnenden und weiterziehen-

Fig. 99.



den zweiten Paaren (Fig. 99), hierauf beim nächsten Begegnen Durchzug und Weiterzug der ursprünglichen linken Paare zwischen den sich jetzt öffnenden ersten Paaren, hierauf beim folgenden Begegnen Durchzug durch die Mitte des Turnraumes zur Säule von Viererreihen.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seitheben der gestreckten Arme und Rückspreizen rechts (links); b) Vorschwingen der Arme zur Vorhehalte und Kniebeugen links (rechts); c) Ausbreiten der Arme und Kniestrecken; d) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 3. Sechs Lauffschritte vorwärts im Wechsel mit 2 Dritritten rückwärts. — 4. Zwei Wiegeschritte seitwärts hin und her, dann 6 Lauffschritte vorwärts, hierauf 2 Schrittwechsel rückwärts.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. „Stab links (rechts) über rechts (links)“ mit Kniebeugen zur kleinen Hochstellung.

Langes Schwungseil: Wiederholung.

Wagrechte Leitern: 1. Hangeln im Querhange mit Zwiagriff, die eine Hand Ell-, die andere Hand Kammgriff. — 2. Griffwechseln wechselhandig im Seithange aus Speichgriff zum Kammgriff. — 3. Seit-schwingen im Seit- und Querhange mit Speichgriff.

Freispringen: Wiederholung.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Stützeln an Ort in (—8 Zeiten.

IV. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Umkreisen in den Stirnpaaren: a) die Zweiten rechts (links) um die Ersten (siehe Fig 71); b) die Ersten links (rechts) um die Zweiten. — 3. Umkreisen in den Flankenpaaren: a) die Ersten links (rechts) um die Zweiten (siehe Fig. 72); b) die Zweiten rechts (links) um die Ersten. — 4. Fortsetzung des Reigens. — 5. $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$ Schwenkungen um die Mitte rechts (links) der Stirn-Viererreihen (siehe Fig. 70).

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seithochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Kreuzschrittstellung rechts (links); b) Senken der Arme zur Seithehalte und Seitschrittstellung rechts (links); c) Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Kreuzschrittstellung rechts (links); d) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 3. Zwei Laufdreitritte vorwärts, dann zwei Wiegeschritte rückwärts, darauf zwei Schrittwechsel seitwärts hin und her. — 4. Drei Galopphüpfse seitwärts links, darnach 3 Galopphüpfse seitwärts rechts, darauf 1 Wiegeschritt vorwärts und 1 Wiegeschritt rückwärts. — 5. Zwei Schrittwechsel hüpfse vorwärts, dann 4 Schritte rückwärts, darauf 8 Lauftritt an Ort.

Spiele: Wiederholung.

Schwebebäume: 1. Wiederholung. — 2. Nachstellgang rückwärts (ohne Fassung) in 4—8 Zeiten.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Hinauflaufen vorwärts mit 3 Schritten und Hinabgehen rückwärts. — 3. Hinauflaufen bis zur Mitte des Brettes und Niedersprung seitwärts zum Stande neben dem Brette.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Schaukeln im Streckhange mit Abstoßen der geschlossenen Füße in der Mitte des Vor- und Rückschwunges.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Vier gewöhnliche Schritte im Wechsel mit 8 Lauffschritten vorwärts bei Fassung beider Hände.

V. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Rad rechts (links) der Paare (siehe Fig. 73). — 3. Fortsetzung und Beendigung des ersten Reigens. — 4. Bildung einer Säule von Stirn=Viererreihen, hierauf Umzug rechts der zwei Rechten und Umzug links der zwei Linken, dann beim Begegnen öffnen der Säulen und Durchzug der rechten Kotte durch die entgegengiehende Säule (Fig. 100), darauf beim nächsten Begegnen abermals Durchzug der Säulen, darnach Durchzug durch die Mitte des Turnraumes zur Säule von Viererreihen.

Fig. 100.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seitbeugen des Kumpfes rechts (links), Seithochheben des linken (rechten) Armes zur gebogenen Haltung und Seitschrittstellung rechts (links); b) Strecken des Kumpfes, Senken des Armes zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 3. Zwei Schottischhüpfe seitwärts hin und her, darauf 4 Schritte rückwärts, dann 2 Schrittwechsel vorwärts. — 4. a) Seitschrittstellung rechts (links); b) eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts (links) auf der rechten (linken) Fußspitze mit Stellung des linken (rechten) Beines zur gewöhnlichen Stellung.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen wechselbeinig vorwärts mit Durchschlagen des Seiles von vorn nach hinten.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. „Stab hoch“ und Meßstellung recht (links).

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

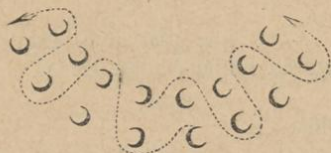
Wagrechte Reitern: 1. Hangeln im Seithang mit Zwiegriff (die eine Hand Riß, die andere Hand Kammgriff). — 2. Griffwechseln im Querhange aus Kamm- zum Ellgriff. — 3. Kreis schwingen der Beine im Quer- oder Seithange.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Stützeln vorwärts in 4—6 Zeiten.

VI. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Bildung einer Säule von Stirn-Viererreihen, hierauf Umzug rechts der zwei Rechten und Umzug links der zwei Linken, dann beim Begegnen Durchschlängeln durch Abstände der entgegenziehenden Säule (Fig. 101), darauf beim nächsten Begegnen in der Umzugsbahn abermals Durchschlängeln und schließlich Durchzug durch die Mitte des Turnraumes zur Säule von Stirn-Viererreihen. — 3. Beginn eines zweiten Wiederreigens.

Fig. 101.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Dauerlauf bis 4 Minuten. — 3. a) Vorheben der gestreckten Arme und Rückspreizen rechts (links); b) Rückschwingen der Arme zur Rückhehalte und Vorschrittstellung rechts (links); c) Vorschwingen der Arme zur Vorhehalte und Rückspreizen rechts (links); d) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 4. Vier Lauffschritte seitwärts links mit Kreuzen vornvorüber; b) 3 Schritte an Ort; c) 4 Lauffschritte seitwärts rechts mit Kreuzen vornvorüber; d) 3 Schritte an Ort. — 5. a) Vier Lauffschritte seitwärts links mit Kreuzen hintenvorüber; b) 1 Schrittwechsel vorwärts links; c) 4 Lauffschritte seitwärts rechts mit Kreuzen hintenvorüber; d) 1 Schrittwechsel rückwärts rechts.

Schwebebäume: 1. Wiederholung. — 2. Nachstellgang seitwärts (ohne Fassung) in 4—10 Zeiten.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Hinauflaufen zum Stande auf der oberen Brettfläche, dann Niedersprung beidbeinig zum Stande hinter dem Brette.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Kreisschwingen rechts (links) im Oberarmhangstande.

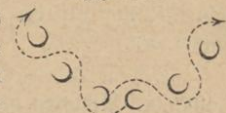
Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Galopp hüpfen seitwärts mit Fassung beider Hände in gleicher Höhe.

VII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Schwenkmühle rechts (links) der Viererreihen (siehe Fig. 74). — 3. Bildung einer Säule von Paaren, hierauf Umzug rechts der Rechten und Umzug links der Linken, dann beim Begegnen in der Umzugsbahn Durchschlängeln (Fig. 102). — 4. Fortsetzung des zweiten Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seitheben der Arme und Kniebeugen bis zur kleinen Hockstellung; b) Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Kniestrecken, Senken der Arme zur Seithehalte und Heben zum Zehenstand; d) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 3. a) 4 Lauffschritte seitwärts links mit Kreuzen im Wechsel vorn- und hintenvorüber; b) 1 Schottischhupf vorwärts links; c) 4 Lauffschritte seitwärts rechts mit Kreuzen im Wechsel vorn- und hintenvorüber; d) 1 Schottischhupf rückwärts rechts. — 4. Zwei Schrittwechsel vorwärts, dann 2 Schrittwechsel rückwärts und mit dem letzten Tritte eine $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts) u. f. f. (Kreuz).

Fig. 102.



Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. „Stab hinter den Schultern“ und Kreuzschrittstellung hinter dem Standbeine.

Freispringen: Wiederholung.

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

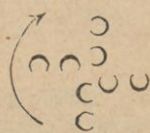
Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vorwärts im Querhange mit Rammgriff und Nachgreifen. — 3. Hangwechsel aus dem Seithange mit Ristgriff zum Querhang mit Speichgriff und umgekehrt.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Stützein rückwärts in 4—6 Zeiten.

VIII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stern rechts (links) zweier Doppelpaare (Fig. 103). — 3. Bildung einer Säule von Stirn-Viererreihen aus der Flankenreihe durch widergleiche Umzüge der Einzelnen, dann widergleiche Umzüge der Paare mit Durchschlingeln beim Begegnen in der Umzugsbahn. — 4. Fortsetzung des zweiten Neigens.

Fig. 103.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Vorhochheben der Arme und Heben zum Zehenstand; b) Senken der Arme zur Vorhehalte und Kniebeugen bis zur kleinen Hockstellung; c) Hochheben der Arme und Kniestrecken; d) Senken der Arme zum Hang und Senken zum Sohlenstand. — 3. Dauerlauf bis 5 Minuten. — 4. Zwei Wiegeschritte vorwärts, dann 2 Wiegeschritte rückwärts und mit dem letzten Tritte eine $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts) u. f. f. (Kreuz).

Schwebebäume: 1. Wiederholung. — 2. Schrittwechselgang vorwärts ohne Fassung.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Hinauslaufen zur Vorschrittstellung auf der oberen Brettkante, dann Niedersprung zum Stande hinter dem Brette.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Schaukeln im Oberarmhange mit Abstoßen beidbeinig mit geschlossenen Füßen.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Schrittwechsellhüpfen vorwärts mit Fassung beider Hände.

IX. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Fortsetzung und Beendigung des zweiten Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Zwei Schottischhüpfen vorwärts und mit dem letzten Tritte des zweiten Schottischhüpfens eine $\frac{1}{2}$ Drehung links oder rechts u. s. f. — 3. a) 3 Galopp-hüpfen vorwärts links und mit dem letzten Tritte eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts; b) 3 Galopp-hüpfen vorwärts rechts und mit dem letzten Tritte eine $\frac{1}{2}$ Drehung links; c) 1 Schrittwechsellhüpfen seitwärts rechts; d) 1 Schrittwechsellhüpfen seitwärts links.

Kurzes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen wechselbeinig rückwärts mit Durchschlagen des Seiles von hinten nach vorn.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Durchlaufen und Uberspringen Zweier gleichzeitig mit Anlauf von entgegengesetzter Seite beim dritten (zweiten) Umschwunge.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln seitwärts im Seithange mit Kammgriff am inneren Holm. — 3. Hangwechsel aus dem Seithange mit Ristgriff zu demselben am anderen Holm.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Stützen im Wechsel vorwärts.

X. Monat.

Wiederholung der Ordnungsübungen, Freiübungen und Geräthübungen.

Übungsplan für das VI. Schuljahr:

In der 1. Turnstunde:	Ordnungsübungen, Freiübungen, wagrechte Leitern.
" " 2.	" Stabübungen, kurzes Schwungseil oder Freispringen.
" " 3.	" Ordnungsübungen, Freiübungen, Barren.
" " 4.	" " " langes Schwungseil.
" " 5.	" " " Rundlauf.
" " 6.	" " " Schwebebäume.
" " 7.	" " " Ringe.
" " 8.	" " " Schrägbrett.

VII. Schuljahr (Alter 12—13 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung.

Freiübungen: 1. a) Vorheben der Arme und Beindrehen zur Schlußstellung; b) Ausbreiten der Arme und Heben zum Zehenstand; c) Hochheben der Arme und Senken zum Sohlenstand; d) Senken der Arme zur Seithehalte und Kniebeugen bis zur kleinen Hockstellung; e) Vorschwingen der Arme zur Vorhehalte und Kniestrecken; f) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 2. a) Beugen der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links) vor dem Standbeine; b) Seitstrecken der Arme und Rückschrittstellung rechts (links); c) Vorschwingen der Arme zur Vorhehalte und Kniebeugen links (rechts); d) Ausbreiten der Arme und Kniestrecken; e) Beugen der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links); f) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 3. Wiegehüpfen vor-, rück- und seitwärts hin und her. — 4. Doppelschottischhüpfen vorwärts und seitwärts hin und her.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) „Stab vor“ und Rückschrittstellung rechts (links); b) „Stab vor den Schultern“ und Kniebeugen links (rechts); c) wie a; d) „Stab vornher“ und gewöhnliche Stellung. — 3. a) „Stab vor“ und Vorschrittstellung rechts (links); b) „Stab rechts über links“ und Kreuzschrittstellung hinter dem Standbeine rechts (links); c) „Stab vor“ und Vorschrittstellung rechts (links); d) „Stab vornher“ und gewöhnliche Stellung.

Freispringen: Sprung einbeinig mit Ausgang und mit $\frac{1}{4}$ Drehungen beim Nachsprung zu mäßiger Weite und Höhe.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Hinaufhüpfen beid- und einbeinig, dann eine $\frac{1}{2}$ Drehung und Hinabhüpfen.

Schaukelringe: 1. Sprung zum Beugehang. — 2. Schwingen im Beugehang. — 3. Rückwärtsgehen mit Fassung der kopfhohen Ringe bis zur Hochstreckung der Arme, dann Aufsprung zum Beugehang und Senken zum Stande am Ende des Vorschaukelns, schließlich Loslassen der Ringe.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Seitwärtslaufen mit Kreuzen bei Fassung beider Hände in gleicher Höhe: a) stets vornvorüber; b) stets hintenvorüber; c) im Wechsel vorn- und hintenvorüber.

II. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Kleine Kette rechts und links (siehe Fig. 80 und 81): a) mit 4 gewöhnlichen Schritten; b) mit 2 Schritt-

wechsellern; c) mit 2 Schottischhüpfen; d) mit 2 Dreitritten; e) mit 2 Wiegesritten zc. — 2. Kette der Viererreihe. — 3. Beginn eines Lieberreigens mit Anwendung der geübten Gang-, Hüpf- oder Drehübungen.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Dauerlauf bis 5 Minuten. — 3. a) Vorheben der Arme zur gebogenen Haltung und Rückschrittstellung rechts (links); b) Ausbreiten der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links) vor dem Standbeine; c) Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Heben zum Zehenstand; d) Senken der Arme zur gestreckten Seithehalte und Senken zum Sohlenstand; e) Vorschwingen der Arme zur Vorhehalte und Rückschrittstellung rechts (links); f) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 4. Schwenthüpfen vor-, seit- und rückwärts. — 5. Kreuzhüpfen seitwärts.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Vorwärtslaufen mit Durchschlagen des Seiles von vorn nach hinten.

Schwebebäume: 1. Kniewippgang vorwärts (ohne Fassung) in 6—8 Zeiten. — 2. Weinschwenfgang vorwärts.

Wagrechte Leitern: 1. Hangeln seitwärts mit Seitsschwingen im Seithange und Ristgriff. — 2. Griffwechseln wechselhandig im Quershange aus Speich- zum Ellgriff.

Kletterstangen: Streckhang an zwei Stangen mit Fußbeugen und Strecken, Kreuzen der Beine.

III. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Kette im Viereck. — 3. Bildung einer Säule von Stirn-Viererreihen durch widergleiche Umzüge (Aufzug), dann Gegenzug mit Durchschlingeln der Viererreihen durch die Abstände der Säule (Fig. 104). — 4. Fortsetzung des Reigens.

Fig. 104.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Schleifhopsen vor-, rück- und seitwärts. — 3. Schlaghopsen vor-, rück- und seitwärts. — 4. Schritzwirbeln seitwärts hin und her. — 5. a) Seitheben der Arme und Rückspitzen rechts (links); b) Vorschwingen der Arme zur Vorhehalte und Kniebeugen links (rechts); c) Hochheben der Arme und Kniestrecken; d) Senken der Arme zur Vorhehalte und Kreuzschrittstellung rechts (links); e) Ausbreiten der Arme und Rückspitzen rechts (links); f) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) „Stab hoch“ und Rückschrittstellung rechts (links); b) „Stab hinter den Schultern“ und Kreuzschrittstellung rechts (links) vor dem Standbeine; c) „Stab vornher“ und gewöhnliche Stellung.

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

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Hinauslaufen mit 3 Schritten und Niedersprung zum Stande hinter dem Brette.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Vorwärtsgehen mit Fassung der kopfhohen Ringe bis zur Hochstreckung der Arme, darauf Aufsprung zum Beugehang und Senken zum Stand am Ende des Rückschaukelns, hierauf Loslassen der Ringe.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Kreislaufen (1mal) seitwärts mit Kreuzen im Wechsel vorn- und hintenvorüber, darauf Kreislaufen (1mal) vorwärts im gewöhnlichen Lauf.

IV. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Kette im Kreise. — 3. Fortsetzung und Beendigung des ersten Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seithochheben der Arme zur gebogenenen Haltung und Kreuzschrittstellung rechts (links); b) Senken der Arme zur gestreckten Seithalte und Seitschrittstellung rechts (links); c) Kreuzen der Arme rücklings und Kniebeugen rechts (links); d) Seitstrecken der Arme und Kniestrecken; e) Seithochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Kreuzschrittstellung rechts (links); f) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 3. Kreuzzwirbeln seitwärts. — 4. Zwei Wiegehüpfе seitwärts hin und her, dann 2 Schrittwechsel vorwärts, darauf 2 Schottischhüpfе rückwärts. — 5. Schwentkämpfen und 1 Wiegeschritt seitwärts links, hierauf Schwentkämpfen und 1 Wiegeschritt seitwärts rechts.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Rückwärtslaufen mit Durchschlagen des Seiles von hinten nach vorn.

Schwebebäume: 1. Wiederholung. — 2. Kniewippgang rückwärts. — 3. Schrittwechselgang vorwärts mit Kniewippen beim Nachstellen.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vorwärts mit Seitshingen im Querhange und Speichgriff. — 3. Griffwechseln wechselhandig im Seithange aus Speich- zum Ellgriff.

Kletterstangen: 1. Wiederholung. — 2. Beugehang an zwei Stangen und Fußbeugen, Kreuzen der Beine.

V. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Bildung einer Säule von Stirn-Viererreihen durch widergleiche Umzüge (Aufzug) aus der Flankenreihe und mit Durchschlängeln der Paare und Viererreihen. — 3. Beginn eines zweiten Viererreigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Zwei Doppelschottischhüpfе seitwärts hin und her, darnach 4 Galopp hüpfе seitwärts links (rechts), dann 4 Galopp hüpfе seitwärts rechts (links). — 3. Drei Kreuzhüpfе und 1 Wiegeschritt seitwärts links, dann 3 Kreuzhüpfе und 1 Wiegeschritt seitwärts rechts. — 4. a) Seit schrittstellung rechts (links); b) Seitbeugen des Rumpfes rechts (links), Hochheben des linken (rechten) Armes zur gebogenen Haltung und Kreuzschrittstellung links (rechts); c) Rumpfstrecken, Armsenken zum Hang und Seit schrittstellung links (rechts); d) gewöhnliche Stellung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) „Stab hinter den Schultern“ und Rückschrittstellung rechts (links); b) „Stab hintenher“ und Heben zum Zehenstand; c) „Stab hinter den Schultern“ und Senken zum Sohlenstand; d) „Stab vornher“ und gewöhnliche Stellung.

Freispringen: Sprung beidbeinig vom Stande und mit Ausgang und $\frac{1}{4}$ Drehungen beim Nachsprung.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Hinauflaufen mit 2 Schritten und Niedersprung seitwärts zum Stande neben dem Brette.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Kreisschwingen der Beine im Streckhang.

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

VI. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Schwenkungen (Gegenschwenken) der Stirn-Viererreihen: a) eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts (links) um die rechten Führerinnen im Wechsel mit einer $\frac{1}{4}$ Schwenkung links (rechts) um die linken Führerinnen (siehe Fig. 77); b) eine $\frac{1}{2}$ Schwenkung links (rechts) um die linken (rechten) Führerinnen im Wechsel mit einer $\frac{1}{2}$ Schwenkung rechts (links) um die rechten (linken) Führerinnen; c) eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um die rechten Führerinnen im Wechsel mit einer $\frac{1}{2}$ Schwenkung links um die linken Führerinnen, dann wieder eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um die rechten Führerinnen u. s. f. (siehe Fig. 78). — 3. Fortsetzung des zweiten Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Vorhochheben der gestreckten Arme und Heben zum Zehenstand; b) Senken der Arme zur Vorhebbehalte und Kniebeugen bis zur kleinen Hochstellung; c) Hochheben der Arme und Kniestrecken; d) Senken der Arme zur Seithebbehalte und Sohlenstand; e) Kreuzen der Arme rücklings und Kreuzschrittstellung hinter dem Standbeine; f) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 3. 1 Schleifhops, 1 Schwenkhupf und 1 Wiegeschritt seitwärts links (rechts), danach 1 Schleifhops, 1 Schwenkhupf und 1 Wiegeschritt seitwärts rechts (links). — 4. Schritzwirbeln seitwärts links (rechts), hierauf 2 Schleifhops und 1 Wiegeschritt seitwärts rechts

(links). — 5. 1 Kreuzwirbel und 1 Wiegeschritt seitwärts links (rechts), dann 1 Schwenhupf und 1 Wiegeschritt seitwärts rechts (links).

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen beidbeinig an Ort mit Drehungen und mit Durchschlagen des Seiles von vorn nach hinten oder umgekehrt.

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

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangzucken seitwärts im Seithange mit Ristgriff. — 3. Griffwechseln wechselhandig im Querhange aus Rist zum Kammgriff.

Kletterstangen: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln an Ort an zwei Stangen in 4—6 Zeiten.

VII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Reihungen der Stin-Viererreihen mit Drehungen der Einzelnen: a) viermal Hinterreihen rechts (links) und nach jeder Reihung eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts (links) der Einzelnen (Viereck); b) viermal Vorreihen rechts (links) und nach jeder Reihung eine $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts) der Einzelnen (Viereck); c) viermal Hinterreihen rechts (links) und nach jeder Reihung eine $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts) der Einzelnen (Kreuz); d) viermal Vorreihen rechts (links) und nach jeder Reihung eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts (links) der Einzelnen. — 3. Fortsetzung und Beendigung des zweiten Viederreigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Dauerlauf bis 6 Minuten. — 3. a) Kreuzen der Arme vorlings und Kreuzschrittstellung rechts (links) hinter dem Standbeine; b) Vorstrecken der Arme und Vorschrittstellung rechts (links); c) Ausbreiten der Arme und Kniebeugen rechts (links); d) Vorschwingen der Arme zur Vorhehalte und Kniestrecken; e) Kreuzen der Arme vorlings und Kreuzschrittstellung rechts (links) hinter dem Standbeine; f) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 4. Schritzwirbeln seitwärts hin und her und mit dem ersten Tritte 1 Wiegeschritt, 1 Wiegehupf, 1 Dreitritt, 1 Schrittwechsel oder 1 Schottischhupf. — 5. 1 Kreuzwirbel, 1 Schleifhops und 1 Wiegeschritt seitwärts links (rechts), dann 1 Kreuzwirbel, 1 Schleifhops und 1 Wiegeschritt seitwärts rechts (links).

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) „Stab rechts (links) hinter die Hüfte“ und Kreuzschrittstellung hinter dem Standbeine rechts (links); b) „Stab hoch“ und Vorschrittstellung rechts (links); c) wie bei a; d) „Stab vornher“ und gewöhnliche Stellung.

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

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Hinauflaufen mit 2 Schritten und Niedersprung seitwärts zum Stande neben dem Brette mit $\frac{1}{4}$ Drehungen beim Nachsprung.

Schaukelringe; 1. Wiederholung. — 2. Rückwärtsgehen mit Fassung der kopfhohen Ringe bis zur Hochstreckung der Arme, dann Aufsprung zum Beugehang, Vor- und Rückschaukeln und Senken zum Stande am Ende des Rückschwungs, hierauf Loslassen der Ringe.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Vorwärtslaufen mit Fassung des rechten (linken) Unterarmes.

VIII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Reihungen der Flanken-Viererreihen mit $\frac{1}{4}$ Drehungen der Einzelnen: a) viermal Nebenreihen links (rechts) und nach jeder Reihung eine $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts); b) viermal Nebenreihen links (rechts) und nach jeder Reihung eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts (links). — 3. Beginn eines dritten Viederreigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seitheben der Arme (innere Handfläche nach oben) und Seitschrittstellung rechts (links); b) Beugen der Arme und Kniebeugen rechts (links); c) Seitstrecken der Arme und Kniebeugen rechts (links); d) Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Kreuzschrittstellung rechts (links); e) Senken der Arme zur gestreckten Seithehalte und Seitschrittstellung rechts (links); f) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 3. 1 Schleifhops, 1 Schwenthups, 1 Kreuzwirbel und 1 Wiegeschritt seitwärts links (rechts), dann dasselbe seitwärts rechts (links). — 4. Doppelschottischhüpfen mit Doppelschwenken seitwärts hin und her.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen einbeinig an Ort mit Drehungen und Durchschlagen des Seiles von vorn nach hinten oder umgekehrt.

Schwebebäume: 1. Wiederholung. — 2. Seitwärtsgehen mit Kreuzen: a) stets hintenvorüber; b) im Wechsel vorn- und hintenvorüber.

Wagrechte Leitern: 1. Hangeln vorwärts im Querhange mit Speichgriff beim Vorschwunge. — 2. Hangeln seitwärts im Seithange mit Ristgriff beim Rückschwunge. — 3. Hangzucken vorwärts im Querhange mit Speichgriff.

Kletterstangen: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln an zwei Stangen auf- und abwärts in 6—12 Zeiten.

IX. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Schwentkungen der Stirn-Viererreihen und Drehungen der Einzelnen: a) Vier $\frac{1}{4}$

Schwenkungen rechts (links) mit Wechsel der Führerinnen und nach jeder $\frac{1}{4}$ Schwenkung eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts oder links der Einzelnen (Viereck); b) vier $\frac{1}{4}$ Schwenkungen rechts (links) um die rechten (linken) Führerinnen und nach jeder $\frac{1}{4}$ Schwenkung eine $\frac{1}{2}$ Drehung links oder rechts der Einzelnen (Kreuz). — 3. Fortsetzung und Beendigung des dritten Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seithochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Rückschrittstellung rechts (links); b) Senken der Arme zur gestreckten Vorhehalte (innere Handflächen nach oben) und Kreuzschrittstellung rechts (links) vor dem Standbeine; c) Beugen der Arme und Heben zum Zehenstand; d) Vorstrecken der Arme und Senken zum Sohlenstand; e) Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Rückschrittstellung rechts (links); f) Senken der Arme und gewöhnliche Stellung. — 3. 1 Schwenkhupf mit Doppelschwenken und 1 Wiegeschritt seitwärts hin und her. — 4. Wiegegang seitwärts hin und her und je den ersten Tritt mit Hopfen und den dritten Tritt mit Niederhüpfen.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) „Stab nach rechts (links)“ und Seitschrittstellung rechts (links); b) „Stab rechts (links) auf“ und Kreuzschrittstellung rechts (links); c) „Stab nach rechts (links)“ und Seitschrittstellung rechts (links); d) „Stab vornher“ und gewöhnliche Stellung.

Freispringen: Wiederholung.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Hinaufgehen im Dreitritt und Niedersprung vorwärts zum Stande hinter dem Brette.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Kreis schwingen im Oberarmhänge.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Galopphüpfen seitwärts mit Fassung beider Hände in gleicher Höhe im Wechsel mit Vorwärtslaufen bei Fassung nur der rechten oder linken Hand.

X. Monat.

Wiederholung der Ordnungs-, Frei- und Geräthübungen.

Übungsplan für das VII. Schuljahr.

In der 1. Turnstunde:	Ordnungsübungen,	Freiübungen,	Freispringen.
" " 2.	"	"	Ringe.
" " 3.	"	"	Stabübungen, Schrägbrett.
" " 4.	"	"	Freiübungen, Rundlauf.
" " 5.	"	"	" kurzes Seil.
" " 6.	"	"	" wagrechte Leitern.
" " 7.	"	"	" Schwebebäume.
" " 8.	"	"	" Kletterstangen.

VIII. Schuljahr (Alter 13—14 Jahre).

I. Monat.

Fig. 105.



Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Bildung einer (mehrerer) Säule von Stirn- Viererreihen durch widersätzliche Umzüge, dann Gegenzug mit Durchschlingeln in getheilter Ordnung (Fig. 105). — Beginn eines Vierreigens mit Anwendung der Schritt-, Hüpf- oder Dreharten.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Vorheben der Arme (innere Handfläche nach oben) und Beindrehen zur Schlußstellung; b) Beugen der Arme und Messstellung rechts (links); c) Vorstrecken der Arme und Schlußstellung; d) Ausbreiten der Arme und Heben zum Zehenstand; e) Hochheben der

Arme zur gebogenen Haltung und Senken zum Sohlenstand; f) Senken der Arme zur gestreckten Seithehalte und Kniebeugen bis zur kleinen Hochstellung; g) Vorschwingen der Arme zur Vorhehalte und Kniestrecken; h) Senken der Arme zum Hang und Beindrehen zur gewöhnlichen Stellung. — 3. Dreitritzwirbeln seitwärts hin und her. — 4. Galoppzwirbeln seitwärts hin und her. — 5. Schrittwechselwirbeln seitwärts hin und her.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) „Stab vor“ und Vorschrittstellung rechts (links); b) „Stab rechts (links) über links (rechts)“ und Kniebeugen rechts (links); c) „Stab auf die linke (rechte) Hüfte“ und Kniestrecken; d) „Stab vornher“ und gewöhnliche Stellung.

Freispringen: Sprung einbeinig aus der Vorschrittstellung mit Angang und Anlauf und $\frac{1}{4}$ Drehungen zum Niedersprung.

Schrägbr ett: 1. Wiederholung. — 2. Schrittwechselhüpfen hinauf und Niedersprung vor- oder seitwärts zum Stande hinter oder neben dem Brette. — 3. Nachstellgang rückwärts hinauf und hinab.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Kreis schwingen der Beine im Unterarmhang. — 3. Seitstrecken der Arme im Beugehangstand ein- und wechselarmig (Ringe zwischen Hüft- und Brusthoch).

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

II. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Die zweiten (ersten) Paare reihen sich außervornüber vor die ersten (zweiten) Paare (Fig. 106). — 3. Die zweiten (ersten) Paare reihen sich zwischen die sich öffnenden

ersten (zweiten) Paare (siehe Fig. 87). — 4. Fortsetzung Fig. 106. des ersten Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen der Arme zum Seitstrecken und Kreuzschrittstellung rechts (links) vor dem Standbeine; b) Seitstrecken der Arme (innere Handfläche nach oben) und Rückschrittstellung rechts (links); c) Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Heben zum Zehenstand; d) Senken der Arme zur gestreckten Seithebbhalte und Senken zum Sohlenstand; e) Vorschwingen der Arme zur Vorhebbhalte und Kniebeugen links (rechts); f) Ausbreiten der Arme und Knie- strecken; g) Beugen der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links) vor dem Standbeine; h) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 3. Wiegezwirbeln. — 4. Hopferzwirbeln. — 5. Schleif- hopferzwirbeln.



Kurzes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen wechsel- beinig an Ort mit Drehungen. — 3. Hüpfen an Ort mit Seilschwingen bei gekreuzten Armen vorlings.

Schwebebäume: 1. Wiederholung. — 2. Vorwärtsgen mit einer bestimmten Anzahl von Schritten, dann eine $\frac{1}{2}$ Drehung in der Vorschrittstellung und wieder Vorwärtsgen.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vorwärts im Querhange mit Armkreisen bei Ristgriff der Hände. — 3. Dreh- hangeln an Ort an einer Sprosse oder Holm.

Kletterstangen: 1. Wiederholung. — 2. Vor- und Rückschwingen im Beugehang an 2 Stangen.

III. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Die er- sten (zweiten) Paare reihen sich außenvorüber hinter die zweiten (ersten) Paare (Fig. 107). — 3. Bildung mehrerer Säulen von Viererreihen durch widergleiche Umzüge (Aufzug), dann die Kette. — 4. Fortsetzung und Beendigung des ersten Reigens.

Fig. 107.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Vorheben der Arme zur gebogenen Haltung und Rückschrittstellung rechts (links); b) Ausbreiten der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links) vor dem Standbeine; c) Beugen der Arme und Seitschrittstellung rechts (links); d) Seitstrecken der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links) vor dem Standbeine; e) Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Kreuzschrittstellung rechts (links) hinter dem Standbeine; f) Senken der Arme zur gestreckten Seithebbhalte und Kreuzschrittstellung rechts (links) vor dem Standbeine; g) Vorschwingen der Arme zur Vorhebbhalte mit gebogenen Armen und Rückschrittstellung rechts (links);

h) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 3. Schlaghopszwirbeln. — 4. Dreitrittzwirbeln seitwärts links (rechts), dann 2 Schleishopse und 1 Wiegeschritt seitwärts rechts (links).

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. „Stab hoch“ und Rückschrittstellung rechts (links); b) „Stab hinter den Schultern“ und Kreuzschrittstellung rechts (links) vor dem Standbeine; c) „Stab hintenher“ und Heben zum Zehenstand; d) „Stab hinter den Schultern“ und Senken zum Sohlenstand; e) „Stab hoch“ und Rückschrittstellung rechts (links); f) „Stab vornher“ und gewöhnliche Stellung.

Freispringen: Sprung beidbeinig mit $\frac{1}{4}$ Drehungen: a) vom Stande; b) mit Ausgang; c) mit Anlauf.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Schottischhüpfen (hinauf) und Niedersprung vor- oder seitwärts zum Stande hinter oder neben dem Brette.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Schaukeln mit Armwippen in der Weise, daß das Beugen der Arme mit Abstoß der Beine beim Rückschaukeln und das Strecken derselben am Ende des Vorschaukelns erfolgt.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Kreislaufen rückwärts mit Fassung beider Hände im Wechsel mit Kreislaufen vorwärts mit Fassung nur einer Hand.

IV. Monat.

Fig. 108.



Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. „Die geschlossenen zweiten (ersten) Paare reihen sich zwischen den sich öffnenden ersten (zweiten) Paaren hindurchziehend, vor (hinter) diese.“ (Fig. 108). — 3. Beginn eines zweiten Niederreigens.

Freiübungen. 1. Wiederholung. — 2. a) Seitheben der Arme und Rückspitzen rechts (links); b) Vorschwingen der Arme zur Vorhehalte und Kniebeugen links (rechts); c) Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Kniestrecken; d) Beugen der Arme und Seitschrittstellung rechts (links); e) Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Rückspitzen rechts (links); f) Senken der Arme zur gestreckten Vorhehalte und Kreuzschrittstellung rechts (links) vor dem Standbeine; g) Ausbreiten der Arme und Rückspitzen rechts (links); h) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 3. Galoppzwirbeln seitwärts links, darauf 2 Kreuzzwirbel und 1 Wiegehupf seitwärts rechts. — 4. Schrittwechselzwirbeln seitwärts links, dann 2 Doppelschottischhüpfe seitwärts hin und her, darnach Schrittwechselzwirbeln seitwärts rechts und schließlich wieder 2 Doppelschottischhüpfe seitwärts hin und her. — 5. Wiegezwirbeln seitwärts links, hierauf 1 Schwenkhupf, 1 Schleishopse und 1 Wiegeschritt seitwärts rechts.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen an Ort der Stirnpaare bei Gebrauch nur eines Seiles.

Schwebebäume: 1. Wiederholung. — 2. Vorwärtsgehen, dann eine $\frac{1}{2}$ Drehung und hierauf Rückwärtsgehen.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Hangzucken rückwärts im Querhang mit Speichgriff.

Kletterstangen: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln an Ort im Buegehang an 2 Stangen.

V. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vier $\frac{1}{4}$ Windungen links (rechts) der Flanken-Viererreihe und nach jeder $\frac{1}{4}$ Windung eine $\frac{1}{2}$ Drehung links oder rechts der Einzelnen (Kreuz). — 3. Fortsetzung des zweiten Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seithochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Kreuzschrittstellung rechts (links) vor dem Standbeine; b) Senken der Arme zur Seithehalte und Seitschrittstellung rechts (links); c) Kreuzen der Arme rücklings und Kniebeugen rechts (links); d) Seitstrecken der Arme (innere Handfläche nach oben) und Kniestrecken; e) Buegen der Arme und Vorspreizen rechts (links); f) Seitstrecken der Arme und Seitschrittstellung rechts (links); g) Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Kreuzschrittstellung rechts (links); h) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 3. Hopserswirbeln seitwärts links, darauf 2 Schwenkhupf und 1 Dretritt seitwärts rechts. — 4. Schleifhopszvirbeln seitwärts links, hierauf 2 Schwenkhüpfe und 1 Wiegehupf seitwärts rechts.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) „Stab seitwärts rechts (links)“ und Seitschrittstellung rechts (links); b) „Stab hinter den Schultern“ und Rückschrittstellung rechts (links); c) „Stab hinterher“ und Heben zum Zehenstand; d) „Stab hinter den Schultern“ und Senken zum Sohlenstand; e) „Stab seitwärts rechts (links)“ und Seitschrittstellung rechts (links); f) „Stab vornher“ und gewöhnliche Stellung.

Freispringen: Sprung einbeinig mit Angang und Anlauf und $\frac{1}{2}$ Drehungen zum Niedersprung.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Schwenkhüpfen seitwärts hinauf.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Schaukeln mit Armwippen in der Art, daß das Buegen der Arme mit Abstoß der Beine am Ende des Vorschaukelns und das Strecken derselben am Ende des Rückschaukelns erfolgt.

Kundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Kreischwingen mit Galoppabstoß im Oberarmhange an zwei Kundlaufleitern.

VI. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Aufstellung von je vier Flanken-Viererreihen zum Kreuz, hierauf $8\frac{3}{8}$ Windungen links (Fig. 109) oder rechts der Flankenreihen und nach jeder $\frac{3}{8}$ Windung eine $\frac{1}{2}$ Drehung links oder rechts der Einzelnen. — 3. Fortsetzung und Beendigung des zweiten Reigens.

Fig. 109.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seithochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Kniebeugen bis zur kleinen Hochstellung; b) Senken der Arme zur Seithehalte und Kniestrecken; c) Handstütz auf den Hüften und Seitschrittstellung rechts (links); d) Seithochheben des linken (rechten) Armes zur gebogenen Haltung, Seitbeugen des Rumpfes rechts (links) und Kreuzschrittstellung links (rechts) vor dem Standbeine; e) Handstütz auf den Hüften, Strecken des Rumpfes und Seitschrittstellung links (rechts); f) Seitheben der Arme und gewöhnliche Stellung; g) Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Kniebeugen bis zur kleinen Hochstellung; h) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 3. Schritzwirbeln seitwärts hin und her und mit dem ersten Tritte 1 Wiegeschritt und mit dem dritten Tritte 1 Dreitritt. — 4. Schritzwirbeln seitwärts hin und her und je mit dem ersten Tritte 1 Wiegeschritt, mit dem zweiten Tritte 1 Schrittwechsel und mit dem dritten Tritte 1 Dreitritt.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen von Ort der Stirnpaare bei Gebrauch nur eines Seiles.

Schwebebäume: 1. Wiederholung. — 2. Dreitritzwirbeln.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Drehhangeln von Ort (Hangwirbeln) an den Sprossen.

Kletterstangen: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln im Beugehang an zwei Stangen auf- und abwärts in 6—10 Zeiten.

VII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Beginn eines dritten Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Kreuzen der Arme vorlings und Seitschrittstellung rechts; b) Vorstrecken der Arme (Kammhaltung) und Kniebeugen rechts; c) Ausbreiten der Arme und Knie-

strecken; d) Beugen des rechten Armes und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; e) Beugen des linken Armes und Heben zum Zehenstand; f) Seitstrecken des rechten Armes und Senken zum Sohlenstand; g) Seitstrecken des linken Armes und Rückschrittstellung rechts; h) Hochheben des rechten Armes zur gebogenen Haltung und gewöhnliche Stellung; i) Hochheben des linken Armes zur gebogenen Haltung Seitsschrittstellung links; k) Senken des rechten Armes zur Seithehalte und Kniebeugen links; l) Senken des linken Armes zur Seithehalte und Kniestrecken; m) Vorschwingen der Arme zur Vorhehalte und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; n) Beugen der Arme und Heben zum Zehenstand; o) Vorstrecken der Arme und Senken zum Sohlenstand; p) Kreuzen der Arme vorlings und Rückschrittstellung links; q) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 3. Wiegezwirbeln seitwärts hin und her mit Niederhüpfen je beim dritten Tritte eines jeden Wiegeschrittes. — 4. Wiegezwirbeln seitwärts hin und her mit Hopsen je beim ersten Tritte und Niederhüpfen je beim dritten Tritte eines jeden Wiegeschrittes. — 5. 1 Schwenthsprung mit Doppelschwenken und 1 Wiegeschritt mit Hopsen beim ersten Tritte und Niederhüpfen beim dritten Tritte.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) „Stab seitwärts rechts (links)“ und Seitsschrittstellung rechts (links); b) „Stab rechts (links) auf“ und Kreuzschrittstellung rechts (links); c) „Stab hoch“ und Heben zum Zehenstand; d) „Stab rechts (links) auf“ und Senken zum Sohlenstand; e) „Stab nach rechts (links)“ und Seitsschrittstellung rechts (links); f) „Stab vornher“ und gewöhnliche Stellung.

Freispringen: Wiederholung.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Dreitrittzwirbeln hinauf und hinab.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Hochstrecken der Arme wechselarmig im Beugehangstand.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Kreis schwingen mit Galoppabstoß bei Fassung nur einer Rundlaufleiter.

VIII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Bildung mehrerer Säulen von Stirn-Viererreihen (Linien) durch widergleiche Umzüge (Aufzug) mit Durchschlingeln der Paare und Viererreihen in getheilter Ordnung, dann Rückbilden zur Flankenreihe (Abzug) durch widergleiche Umzüge und Einreihung. — 3. Fortsetzung des dritten Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Vorhochheben der gestreckten Arme und Heben zum Zehenstand; b) Senken der Arme zur Vorhehalte und Kniebeugen bis zur kleinen Hochstellung; c) Hochheben

der Arme und Kniestrecken; d) Senken der Arme zur Seithehalte (innere Handfläche nach oben) und Senken zum Sohlenstand; e) Beugen der Arme und Vorspreizen rechts (links); f) Seitstrecken der Arme und Rückspreizen rechts (links); g) Kreuzen der Arme rücklings und Kreuzschrittstellung rechts (links) vor dem Standbeine; h) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 3. Schritzwirbeln seitwärts hin und her und mit dem ersten Tritte 1 Schottischhupf, mit dem zweiten Tritte 1 Wiegehupf und mit dem dritten Tritte 1 Schwenkhupf und 1 Wiegeschritt. — 4. Schritzwirbeln seitwärts hin und her, mit dem ersten Tritte 1 Schottischhupf, mit dem zweiten Tritte 1 Hopser und mit dem dritten Tritte 1 Schleishops und 1 Wiegeschritt.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) „Stab rechts (links) hinter die Hüfte“ und Kreuzschrittstellung rechts (links) hinter dem Standbeine; b) „Stab hoch“ und Vorschrittstellung rechts (links); c) „Stab hintenher“ und Heben zum Zehenstand; d) „Stab hoch“ und Senken zum Sohlenstand; e) „Stab rechts (links) hinter die Hüfte“ und Kreuzschrittstellung rechts (links) hinter dem Standbeine; f) „Stab vornher“ und gewöhnliche Stellung.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen an Ort der Paare in Gegenstellung bei Gebrauch nur eines Seiles.

Schwebebäume: 1. Wiederholung. — 2. Schrittwechselwirbeln.

Wagrechte Leitern: 1. Wiederholung. — 2. Drehhangeln von Ort (Hangwirbeln) an einem Holm.

Kletterstangen: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln im Streckhange an 2 Stangen in 16 Zeiten auf- und abwärts.

IX. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Fortsetzung und Beendigung des dritten Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Kreuzen der Arme vorlings und Kreuzschrittstellung rechts (links) hinter dem Standbeine; b) Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Heben zum Zehenstand; c) Beugen der Arme und Senken zum Sohlenstand; d) Vorstrecken der Arme und Vorschrittstellung rechts (links); e) Ausbreiten der Arme und Kniebeugen rechts (links); f) Vorschwingen der Arme zur Vorhehalte und Kniestrecken; g) Kreuzen der Arme vorlings und Kreuzschrittstellung rechts (links) hinter dem Standbeine; h) Senken der Arme zum Hang und gewöhnliche Stellung. — 3. Schritzwirbeln seitwärts hin und her, mit dem ersten Tritte 1 Wiegehupf, mit dem zweiten Tritte 3 Galopp hüpfen und mit dem dritten Tritte 1 Kreuzwirbeln und 1 Wiegeschritt.

Freispringen: Sprung beidbeinig mit $\frac{1}{2}$ Drehungen zum Niedersprung.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Schritzwirbeln seitwärts hinauf und hinab.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Vorstrecken der Arme wechselarmig im Beugehangstand.

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

X. Monat.

Wiederholung der Ordnungs-, Frei- und Geräthübungen.

Uebungsplan für das VIII. Schuljahr.

In der 1. Turnstunde: Ordnungsübungen, Freiübungen und Schaukel-				ringe.
"	"	2.	"	Stabübungen und Frei-
				springen.
"	"	3.	"	Freiübungen und Rundlauf.
"	"	4.	"	" und Schrägbrett.
"	"	5.	"	" wagrechte Leitern.
"	"	6.	"	" kurzes Seil.
"	"	7.	"	" Kletterstangen.
"	"	8.	"	" Schwebebäume.

Schlußbemerkungen.

Ein für alle Fälle passender Lehrplan läßt sich bei der Verschiedenheit der Schulen und der Turneinrichtungen nicht aufstellen. Die vorstehenden Lehrpläne mögen daher für minderklassige Schulen oder bei unzureichender Turneinrichtung als Richtschnur und zur Auswahl von, dem Alter der Schüler entsprechenden Uebungen dienen.

Die Benennungen der Stabübungen sind aus der „Anleitung für den Turnunterricht in Knabenschulen“ von Alfred Maul entnommen.