

Das Turnen

der männlichen Jugend an preussischen
Schulen

unter besonderer Berücksichtigung des
Wehrturnens
in Klassenzielen dargestellt



1918

Druck und Verlag der Schriftenvertriebsanstalt G. m. b. H.
Berlin SW 68.



Das Turnen

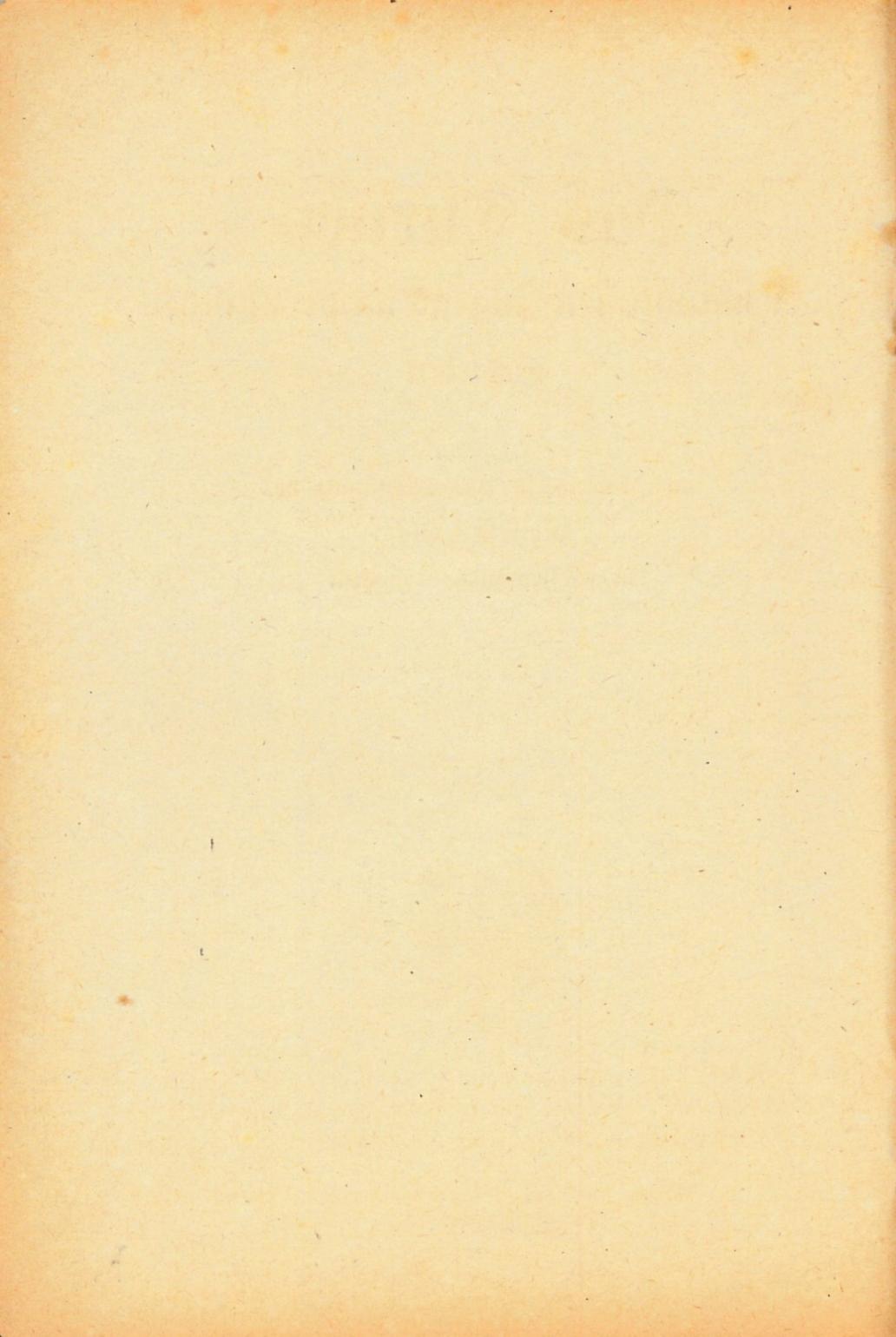
der männlichen Jugend an preussischen Schulen

unter besonderer Berücksichtigung des
Wehrturnens
in Klassenzielen dargestellt



1918

Druck und Verlag der Schriftenvertriebsanstalt G. m. b. H.
Berlin SW 68.



Aus dem Ministerialerlaß vom 18. April 1918.

— U III B 6132. U II. U III. U III A —.

Die Herausgabe eines ausführlichen Leitfadens für das Turnen der männlichen Jugend in preussischen Schulen, der nahezu fertiggestellt ist, muß besonders auch wegen der gegenwärtigen Papiernot noch für einige Zeit hinausgeschoben werden. Um zunächst wenigstens den empfindlichsten Übelstand zu beseitigen, der sich aus dem Mangel einer genaueren amtlichen Stoffangabe für die verschiedenen Stufen des Knabenturnens ergab, habe ich das Turnen der männlichen Jugend an preussischen Schulen in Klassenzielen darstellen lassen, wobei auch der Erlaß vom 5. Februar 1916 — U III B 6001 — über die Angleichung des Turnens in Schule, Verein und Heer beachtet worden ist.

Das preussische Schulturnen ist von Anfang an bemüht gewesen, eine wirksame Vorbereitung der Jugend auf den Wehrdienst im vaterländischen Heere zu sichern. Ich verweise in dieser Beziehung z. B. auf den § 1 des Leitfadens für den Turnunterricht in den preussischen Volksschulen von 1895 und auf den der Anleitung für das Knabenturnen in Volksschulen ohne Turnhalle vorgedruckten Erlaß vom 27. Januar 1909 — U III B 40 —. Demgemäß ist in der Stoffverteilung das Wehrturnen besonders berücksichtigt.

Die in meinem Auftrage verfaßte Schrift:

„Das Turnen der männlichen Jugend an preussischen Schulen unter besonderer Berücksichtigung des Wehrturnens in Klassenzielen dargestellt“

erscheint im Verlage der Schriftenvertriebsanstalt in Berlin SW 68, Alte Jakobstraße 129. Sie ist in allen preussischen Schulen für die männliche Jugend, in den Lehrerbildungsanstalten und Lehrgängen zur Ausbildung von Turnlehrern unter besonderer Beachtung der Vorbemerkungen alsbald in Gebrauch zu nehmen.

Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Vorbemerkungen	5
Plan I für Schulen, in denen jeder Jahrgang eine Turnabteilung bildet	7
3. Vorschulklasse	7
2. Vorschulklasse	9
1. Vorschulklasse	11
Sexta	14
Quinta	17
Quarta	21
Untertertia	26
Obertertia	30
Untersekunda	35
Obersekunda	38
Unterprima	42
Oberprima	44
Plan II für einfache Verhältnisse an Schulen ohne Turnhalle	46
Stoff der Unterstufe	46
Stoff der Mittelstufe	48
Stoff der Oberstufe	51
Plan III für Schulen, in denen mehrere aufsteigende Klassen im Turnen vereinigt sind	56
Stoff für die Vorklassen	56
Stoff für die unteren Klassen	57
Stoff für die mittleren Klassen	59
Stoff für die oberen Klassen	61

Vorbemerkungen.

In der höheren Schule wird bei voller Ausgestaltung in 12 aufeinander folgenden Klassen vom 6. bis mindestens 18. Lebensjahre das ganze Jahr hindurch Turnunterricht erteilt.

Dem ist durch **Plan I** Rechnung getragen.

Für 8stufige Volksschulen, in denen jeder Jahrgang eine Turnklasse bildet, gilt der Stoff von der 3. Vorschulklasse bis zur Obertertia.

Mittelschulen nehmen den Stoff der Untersekunda hinzu.

Die dritte Präparandenklasse wiederholt und ergänzt den Turnstoff bis zur Obertertia.

Die zweite Präparandenklasse behandelt den Stoff der Untersekunda.

Die erste Präparandenklasse entspricht im Turnen der Obersekunda.

In der 3. Seminarklasse wird der Stoff der Präparandenanstalt wiederholt und befestigt.

Die 2. Seminarklasse turnt den Stoff der Primen.

In der 1. Seminarklasse methodisches Turnen und freiere Entwicklung und Befestigung der Turnfertigkeit.

Plan II gibt den Stoff für einfache Verhältnisse an Schulen ohne Turnhalle.

Plan III berücksichtigt Schulen aller Art, in denen mehrere aufeinanderfolgende Klassen im Turnen vereinigt werden müssen.

Die drei Pläne sind Beispiele, nach denen für jede Schule ein eingehender, ihrer Eigenart und den örtlichen Verhältnissen angepasster Stoffplan aufzustellen ist.

In den Sonderplänen für die einzelnen Schulen ist eine Überfülle des Stoffes sorgfältig zu vermeiden. Doch darf unter die Forderungen der Normalpläne in der Hauptsache nicht herabgegangen werden.

Die Übersicht über den Turnstoff wird auch in Fortbildungsschulen und Jugendvereinen mit Nutzen verwendet werden können.

Die Übungen der unteren Stufen sind auf den folgenden in allen Gebieten durch Wiederholung und Anwendung zu befestigen und weiter-

zuführen, besonders die durch Sperrdruck hervor-
gehobenen Hauptübungen.

Übungsstoff aus oberen Klassen vorwegzunehmen, emp-
fiehl sich nicht und ist jedenfalls nicht gestattet, wenn die für
die Stufe vorgeschriebenen Übungen noch nicht sicher an-
geeignet sind.

Ist infolge günstiger Verhältnisse eine Steigerung der
Leistungen angängig, so ist sie vor allem in den volks-
tümlichen Übungen und den Übungen der Ausdauer zu
suchen. Höhere Leistungen hierin sind namentlich dann zu
fordern und zu erwarten, wenn die als wahlfrei bezeichneten
Gerätübungen nicht ausgeführt werden. Das gleiche gilt,
wenn etwa ein Gerät nicht vorhanden sein sollte.

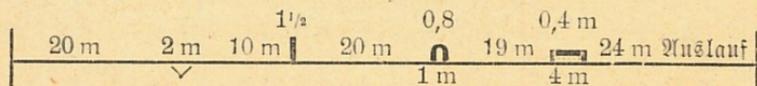
Bei den Gerätübungen sind in der nachfolgenden
Stoffauswahl nur die Geräte berücksichtigt, die auch in ein-
fachen Schulverhältnissen vorhanden zu sein pflegen oder
ohne große Kosten beschafft werden können. Stehen noch
andere als die angeführten Geräte zur Verfügung, so dürfen
auch an diesen einfache und wirksame Übungen vorge-
nommen werden, wenn es unbeschadet der Erledigung des
vorliegenden Stoffes geschehen kann. Die Kastenübungen
dürfen sinngemäß auch am Pferde vorgenommen werden.

Der Plan sieht eine zweipfündige Hohlkugel zum
Werfen und Schocken vor. An ihrer Statt kann ein gleich
schwerer Stein benutzt werden.

Für die Stabübungen wird bei Neuanschaffungen ein
Holzstab von 1,20—1,60 m Länge und 2,5 cm Durch-
messer empfohlen.

Für jeden Turnplatz ist eine Hindernisbahn von
folgenden Abmessungen zu erstreben:

Eine Lauffstrecke von 20 m; ein Graben von 2 m
Breite; 10 m Lauffstrecke; Schranke von $1\frac{1}{2}$ m Höhe;
20 m Strecke; Erdwall von 80 cm Höhe, 1 m Fußsohle,
50 cm Krone; 19 m Strecke; 4 m Hindernis zum Unter-
kriechen von 40 cm Höhe; 24 m Auslauf.



Plan I.

Stoffverteilung für Schulen, in denen jeder Jahrgang eine Turnabteilung bildet.

3. Vorschulklasse.

6.—7. Lebensjahr.

I. Ordnungs- und Freiübungen.

A. Ordnungsübungen.

1. Antreten
 - 1) im Stirnkreis,
 - 2) in Reihen (Flankenreihen),
 - 3) in Linie zu einem, zu mehreren Gliedern.
2. Öffnen
 - 1) des Stirnkreises durch Rückwärtslaufen,
 - 2) der Linienaufstellung durch Staffeln vorwärts zu zweien.

B. Freiübungen.

1. Nachahmungsübungen.
2. Hilfsübungen.
 - 1) Grundstellung.
 - 2) Hüftstütz.
 - 3) Handklappen.
 - 4) Schließen der Füße.
 - 5) Stampfen.
 - 6) $\frac{1}{4}$ Wendung auf der Stelle.
3. Gliederübungen.
 - 1) Armschwingen seitw., vorw., aufw. (seitw. = aufw. und vorw. = aufw.).
 - 2) Vor- und Seittrittstellung.
 - 3) Kniebeugen (= wippen).
 - 4) Fersenheben (Fußwippen).
4. Rumpfübungen.
 - 1) Rumpfbeugen vorw., seitw., rückw.
 - 2) Rumpfdrehen im Seitfuß auf Bank oder Schwebestange und in Schlußstellung.

5. Besondere Gewandtheitsübungen.

- 1) Hüpfen auf der Stelle.
- 2) Hüpfen mit Nachhüpfen.
- 3) Hüpfen vorw.

6. Freiübungen von der Stelle.

- 1) Gehen im Umzuge.
- 2) Zehengang.
- 3) Laufen
- 4) Galopp hüpfen seitw.

II. Gerätübungen.

1. Schwingseil.

- 1) Laufen und Hüpfen über das ruhig gehaltene Seil.
- 2) Laufen unter dem geschwungenen Seil hindurch zunächst auf Zuruf, später ohne Zuruf.

2. Springkasten.

- 1) Auf- und Absteigen.
- 2) Absprung vorw. mit Schluß- und Spreizsprung.

3. Schwebestangen.

- 1) Auf- und Absteigen aus Quer- und Seitstand.
- 2) Gehen auf zwei nebeneinandergestellten Schwebestangen (d. h. mit dem linken Fuß auf der einen, mit dem rechten auf der andern Stange).

4. Stangen, Klettertau und senkrechte Leiter.
(Sprossenwand):

- 1) Wechsel von
 - a) Zehenstand mit gleichzeitigem Erfassen des Gerätes in Reichhöhe und b) Kniebeuge mit gleichzeitigem Erfassen des Gerätes in Kopfhöhe.
- 2) Hüpfen im Stand und in der Hochstellung mit gleichzeitigem Erfassen des Gerätes in Kopfhöhe auf der Stelle, rückw. und vorw., mit geschlossenen Füßen und in Schrittstellungen.
- 3) Körperwinden unter dem Arm hindurch, Griff in Kopfhöhe.
- 4) Steigen (senkrechte und Oberseite der schrägen Leiter, Sprossenwand) vorlings etwa bis zur vierten Sprosse.

III. Volkstümliche Übungen.

1. Wettlauf über kurze Entfernungen (bis etwa 20 m).
2. Wetthinken (5 m) und Wetthüpfen (3 m) über kurze Entfernungen.
3. Zuwerfen und Fangen mit dem kleinen Ball zu Paaren in Gegenstellung. (Fangen mit beiden Händen).

IV. Spiele.

1. Laufspiele.
 - 1) Schwarzer Mann.
 - 2) Haschen (Zack).
2. Singspiele (Nachahmungsspiele).
 - 1) Wenn die Kinder artig sind.
 - 2) Kommt ein Vogel geflogen.

2. Vorschulklasse.

7.—8. Lebensjahr.

I. Ordnungs- und Freiübungen.

A. Ordnungsübungen.

1. Öffnen der Linien durch Staffeln vorw. zu vieren.
2. Richtung.

B. Freiübungen.

1. Hilfsübungen.
 - 1) Anlegen der Hände an den Kopf.
 - 2) Kehrtwendung.
2. Gliederübungen.
 - 1) Armbeugen und =strecken seitw., vorw., aufw.
 - 2) Rückschrittstellung.
 - 3) Seitgrätschstellung (durch Hüpfen).
 - 4) Beinspreizen.
 - 5) Knieheben und =senken.
3. Rumpfübungen.

Rumpfbeugen und =drehen, auch mit leichten Armhaltungen.
4. Besondere Gewandtheitsübungen.
 - 1) Hüpfen mit $\frac{1}{4}$ Wendung.
 - 2) Hüpfen auf einem Bein (Hinken).
 - 3) Schlußsprung auf der Stelle.

5. Freiübungen von der Stelle.

- 1) Gehen mit Knieheben.
- 2) Gehen mit ausgreifenden Schritten.

II. Gerätübungen.

1. Schwingseil.

- 1) Durchlaufen von Paaren, von mehreren.
- 2) Durchlaufen unter dem Seil bei jedem Schwunge.

2. Springkasten. (Der oberste Kastenatz.)

Aufsprung aus dem Stand mit Schlusssprung und Absprung vorw. mit Schluß- und Spreizsprung.

3. Schwebestangen.

Gehen zu vieren (Paaren) mit Fassen der Hände.

4. Stangen, Doppeltau, senkrechte und schräge Leiter, Reck, Barren.

- 1) Armbeugen und -strecken im Hangstand vorlings.
- 2) Handlüften, Griffwechsel, Beintätigkeiten im Hangstand.
- 3) Aus dem Kurzhangstand Hangeln aufw. bis zum Strecken der Arme.
- 4) Steigen etwa bis zur sechsten Sprosse (Leiter).
- 5) Kletterschluß und Klettern zu geringer Höhe.

III Volkstümliche Übungen.

1. Laufen.

- 1) Wettlauf bis 40 m, auch mit Umkehren.
- 2) Dauerlauf 2 Min.

2. Springen.

- 1) Weitsprung aus dem Stand.
- 2) Weitsprung mit Anlauf über einen schmalen Graben. (Dargestellt durch zwei gleichlaufende Linien, Springschnüre u. dergl.)
- 3) Wetthinken und -hüpfen (bis 10 m).

3. Werfen und Fangen.

- 1) Hoch- und Weitwerfen mit dem Schlagball.
- 2) Werfen und Fangen mit allmählich erweiterem Abstand.

4. Ziehen und Schieben.

Einfachste Ziehkämpfe zu Paaren und im Kreise.

IV. Spiele.

1. Lauffpiel.
Brückenmann.
2. Ziehspiel.
Glücke und Geier.
3. Singspiel.
Wollt ihr wissen, wie der Bauer.

1. Vorschulklasse.

8.—9. Lebensjahr.

I. Ordnungs- und Freiübungen.

A. Ordnungsübungen.

1. Öffnen der Reihenaufstellung: Mit 2 Schritt Zwischenraum zu vieren l. (r.) aufmarschieren.
2. Marschieren im Umzug zu Paaren und zu vieren.

B. Freiübungen.

1. Gliederübungen.
 - 1) Armschwingen, Armbeugen und -strecken auch rückw.
 - 2) Fersenheben und -senken in Schrittstellungen.
 - 3) Beinschwingen.
2. Rumpfübungen.
 - 1) Rumpfdrehen und Rumpfbeugen vorw. mit schwierigeren Armhaltungen.
 - 2) Rumpfbeugen seitw., die Arme seitw. geschwungen.
3. Besondere Gewandtheitsübungen.
 - 1) Hüpfen und Zwischenhüpfen auf der Stelle mit $\frac{1}{4}$ Wendung.
 - 2) Hüpfen auf der Stelle mit Armschwingen.
 - 3) Fallen zur Hochstellung.
4. Freiübungen von der Stelle.
 - 1) Gehen im Gleichschritt.
 - 2) Gehen mit an den Kopf gelegten Händen.

II. Gerätübungen.

1. Schwingseil.
 - 1) Hüpfen im Seil, auch mit Wendungen.

2) Hineinlaufen in das Seil, dreimal Hüpfen und Herauslaufen.

2. Springkasten. (Der oberste Kastenatz.)

Mit Anlauf

- 1) Sprung über den Kasten mit flüchtigem Aufsetzen eines Fußes auf denselben.
- 2) Spreizsprung über den quer gestellten Kasten (Hilfe!).

3. Schwebestangen.

- 1) Gehen seitw. mit Fassung.
- 2) Liegestütz vorlings durch Rückwärtschreiten und -hüpfen.

4. Doppeltau, Stangen, Leitern und Reck (Barren).

a) Im Kurzhangstand vorlings

- 1) Handlüften auch auf Dauer.
- 2) Griffwechsel ungleichzeitig.
- 3) Bein spreizen (Beinheben).
- 4) Aus dem Kurzhangstand Hangzucken bis zum Strecken der Arme.
- 5) Aus dem Hangstand Übergehen in den Langhang (Unterseite der Leiter).

b) Hangstand seitlings.

c) Hangstand rücklings, Armbeugen und -strecken.

d) Aus dem Stand vorlings mehrmaliges Aufspringen in den Langhang.

e) Klettern aufw., zunächst Griff an zwei Stangen (Tauen).

5. Außerdem am Reck:

a) Reck hüft- bis brusthoch:

- 1) Rumpfbeugen rückw., seitw., mit Stütz des Körpers an der Stange.
- 2) Seitkniefiegehang an einem Knie und an beiden Knien.
- 3) Arm- und Beintätigkeiten im Kniefiegehang.
- 4) Liegestütz durch Rückwärtschreiten und -hüpfen; Beinheben darin.

b) Reck sprunghoch:

- 1) Seit- und Querlanghang.
- 2) Arm- und Beintätigkeiten darin
(Handlüften, Anheben, Heben eines Beines).

6. Außerdem am Barren:

- 1) Querliegehang vorlings und rücklings.
- 2) Seitliegehang an einem Knie, an beiden Knien.

III. Volkstümliche Übungen.

1. Laufen.

- 1) Wettlauf bis 50 m.
- 2) Wettlauf im Kreis.
- 3) Dauerlauf 3 Min.

2. Springen.

- 1) Wetthinken und -hüpfen mit Steigerung der Ziele.
- 2) Hochsprung aus dem Stand, Hochsprung mit Anlauf 55 cm.
- 3) Weitsprung mit Anlauf 1,20 m.

Bemerkung: Es wird ohne Brett gesprungen.

Weitspringen mit Anlauf nur im Freien.

3. Werfen.

- 1) Weitwerfen mit dem kleinen Ball, Mindestleistung 10 m.
- 2) Werfen und Fangen im Viereck und im Kreise.
Mehrere Bälle sind im Spiel.

4. Ziehen und Schieben.

- 1) Ziehkämpfe zu Paaren und im Kreise
 - a) mit Erfassen einer Hand,
 - b) mit Erfassen des Handgelenks,
 - c) mit Handhaken.
- 2) Stabziehen und -schieben.
- 3) Tauziehen in den einfachsten Formen.

IV. Spiele.

1. Laufspiele.

- 1) Schlaglaufen.
- 2) Urbär.

2. Ziehspiel.

Der ringende Kreis.

Sexta.

9.—10. Lebensjahr.

I. Ordnungs-, Frei- und Handgerätübungen.

A. Ordnungsübungen.

Öffnen der Reihe: Mit 2 Schritt Zwischenraum zu vieren l. (r.) aufmarschieren im Lauf.

B. Freiübungen.

1. Kopf- und Gliederübungen.

- 1) Kopfsenken vorw., seitw., rückw.
- 2) Kopfdrehen.
- 3) Beinheben.
- 4) Bein Strecken vorw. aus dem Anheben.
- 5) Unterschenkelheben.
- 6) Quergrätschstellung (durch Hüpfen).

2. Rumpfübungen.

- 1) Rumpfdrehen (schwinghaft).
- 2) Rumpfbeugen vorw., besonders aber seitw. und rückw. (langsam aufrichten!).

3. Haltungsübungen.

- 1) Rumpfsenken vorw., Hüftstütz oder die Arme gebeugt, noch nicht b's zur wagerechten Haltung.
- 2) Rumpfsenken rückw. im Sitz auf dem Boden, Hüftstütz oder die Arme gebeugt.

4. Besondere Gewandtheitsübungen.

- 1) Hüpfen mit Armtätigkeiten.
- 2) Hüpfen zur Grundstellung aus Schrittstellungen.
- 3) Rolle vorw. (auf weichem Boden als Scherzform; wahlfrei).

5. Freiübungen von der Stelle.

- 1) Gehen im Gleichschritt, 135 Schritt i. d. Min., Schrittlänge 50—60 cm, in den oberen Klassen 120 Schritt i. d. Min., Schrittlänge 75—80 cm.
- 2) Spreizgang.
- 3) Schrittwechsel.

II. Gerätübungen.

1. Schwingseil.

- 1) Der Augenblick im Seil.
- 2) Hüpfen im Seil mit ununterbrochenem Wechsel der Abenden.

2. Springkasten.

a) Der oberste Kastensatz.

Hüpfen von einem Kastensatz zum andern mit Schluß- und Spreizsprung.

b) 2 Kastensäge.

Aufsprung aus dem Stand mit Schlußsprung und Absprung mit Schluß- und Spreizsprung.

3. Sturmspringel (wahlrei).

1) Sprung über die Vorderkante, das Brett auf die Schwebestange gelegt, mit drei Schritten auf dem Brett.

2) Dasselbe, 2 Schritte auf dem Brett.

4. Schwebestangen.

1) Freier Schwebegang.

2) Im Sitz: Kumpfsenken rückw. mit leichten Armhaltungen (Hände an den Schenkeln, den Hüften u. dergl.).

3) Im Liegestütz vorlings: Heben eines Beines.

5. Klettertau, senkrechte (schräge) Stangen (Reck, Barren).

1) Im Kurzhangstand vorlings Griffwechsel gleichzeitig (Hilfe!).

2) Sprung in den Quer- und Seitlanghang; Handlüften darin.

3) Wiederholtes Aufspringen zum flüchtigen Kurzhang.

4) Sprung in den Kurzhang und langsames Senken zum Langhang.

5) Klettern aufwärts und abwärts, auch als Wettklettern.

6) Aufwärtsklettern zu geringer Höhe. Abwärts hangeln im Langhang.

6. Senkrechte und schräge Leiter (Sprossenwand).

1) Steigen aufwärts (an der Schrägen auf der Ober- und Unterseite.)

2) Langhang rücklings und Absprung vorw. mit Abhurten aus geringer Höhe.

7. Reck.

a) Reck hüft hoch und allmählich tiefer.

Arm- und Beintätigkeiten im Liegestütz.

b) Reck brusthoch.

- 1) Schwingen im Seitknie liegehang mit Aufgriff.
- 2) Knieaufschwung vorw. mit Aufgriff.
- 3) Sprung in den flüchtigen Streckstüb im Wechsel mit Hangstand.

c) Reck kopf- bis reichhoch.

- 1) Sprung in den Seit- und Querkurzhang.
- 2) Arm- und Beintätigkeiten im Lang- und Kurzhang.
- 3) Langsames Herablassen aus dem Kurzhang in den Langhang.

d) Reck sprungreichhoch.

- 1) Seitwärtshangeln im Seitlanghang.
- 2) Hangeln zum Spannhang.
- 3) Klimmziehen einmal.

8. Barren.

- 1) Reck aus dem Querstand durch Überdrehen zum Querliegehang rücklings.
- 2) Sturzhang mit hochenden Beinen (Hilfe!).
- 3) Überdrehen aus dem Stand in den Stand.

III. Volkstümliche Übungen

1. Laufen.

- 1) Wettlauf 50 m.
- 2) Nummernwettlauf.
- 3) Dauerlauf 4 Minuten.

2. Springen.

- 1) Hochsprung mit Anlauf, Mindestleistung 65 cm.
- 2) Weitsprung mit Anlauf, Mindestleistung 1,75 m.

3. Werfen und Fangen.

- 1) Schlagballweitwerfen, Mindestleistung 15 m.
- 2) Zielwerfen in Gegenstellung,
 - a) der Gegner sucht den Ball mit einer Hand mit Aufgriff zu fangen,
 - b) der Gegner weicht dem Balle aus.

4. Ziehen und Schieben.

- 1) Ziehen u. Schieben von Paaren mit Handhaken.

- 2) Dasselbe mit Fassen beider Hände.
 - 3) Ziehen des Gegners über eine Grenze.
 - 4) Aus dem Sitz mit hochenden Beinen Aufziehen in den Stand. Scherzform, wahlfrei.
 - 5) Sinkkampf.
 - 6) Tauziehen.
5. Schwimmen.
Vorübungen zum Brustschwimmen.

IV. Spiele.

1. Der Zweite schlägt.
2. Hockball, einfache Form.
3. Wanderball.
4. Wanderball mit Wettlauf.

Quinta.

10.—11. Lebensjahr.

1. Ordnungs-, Frei- und Handgerätheübungen.

A. Ordnungsübungen.

- $\frac{1}{4}$ Schwenkung zu viere und sofort zu 2 Schritt Zwischenraum nach außen laufen.

B. Freiübungen.

1. Gliederübungen.
 - 1) Unterarmschlägen.
 - 2) Halbe und ganze Armkreise mit einem Arm.
 - 3) Aus dem Knieheben Bein Strecken seitw. und rückw.
 - 4) Aus dem Unterschenkelheben Bein Strecken rückw.
 - 5) Beugen eines Knies in Schrittstellungen.
 - 6) Heben eines Beines in der Rückenlage.
2. Rumpfübungen.
 - 1) Rumpfkreisen.
 - 2) Rumpfdrehbeugen.
3. Haltungsübungen.
 - 1) Rumpfsenken vorw. mit leichten Armhaltungen, allmählich bis zur wagerechten Haltung.
 - 2) Körper senken im Stand auf beiden Knien.

4. Besondere Gewandtheitsübungen.

- 1) Spreizsprung seitw.
- 2) Spreizsprung vorwärts aus dem Stand.
- 3) Knien und Aufstehen (militärische Form).
- 4) Fallen zur Hockstellung mit Rückwärtschwingen eines Beines.
- 5) Dasselbe mit Seitwärtschwingen eines Beines.
- 6) Fallen zum Sitz mit gekreuzten Beinen
 - a) mit Benutzung der Hände,
 - b) ohne Benutzung der Hände.

5. Freiübungen von der Stelle.

- 1) Gehen mit Knieheben und Bein Strecken vorw.
- 2) Gehen mit Aufhüpfen, das freie Bein vorw. geschwungen.
- 3) Gehen mit Aufhüpfen, das freie Bein rückw. geschwungen.
- 4) Gehen mit Niederhüpfen auf beide Füße (Spreizsprung vorw. aus dem Gehen).

Bemerkung: 1—3 sind auch geeignete Vorübungen zum ausgiebigen Lauf.

- 5) Laufsprung.
- 6) Schnellgehen (150—160 Schritt in der Min.).

II. Gerätübungen.

1. Schwingseil.

- 1) Laufsprung über das entgegenschwingende Seil.
- 2) Laufen in das Seil, Hüpfen mit $\frac{1}{2}$ Wendung, Sprung über das Seil und Zurücklaufen.

2. Springkasten (2 Kastensäge).

- 1) Spreizsprung mit Anlauf über den quergestellten Kasten (Hilfe!).
- 2) Aus dem Stand auf dem längsgestellten Kasten Abgrätschen vorw. mit vorherigem Anlebens.

3. Sturmspringel (wahlfrei).

Sprung über die Vorderkante, das Brett auf den Sturmlaufbock gelegt.

4. Schwebestangen.

- 1) Gehen mit Vorwärts- und Rückwärtschwingen des Hangbeins.
- 2) Gehen mit Aniewippen.

- 3) Im Sitz: Rumpfsenken rückw., die Hände an den Kopf gelegt.
- 4) Im Liegestütz vorlings: Heben, Schwingen, Strecken eines Armes, Armbeugen und =strecken.

5. Tau, Stangen.

An einem Tau (einer Stange):

- 1) Erklettern einer Stange, eines Taus zweimal mit Vorsicht.
- 2) Wettklettern mit Anlauf.

Am Doppeltau (an Doppelstangen):

- 3) Abwärtshangeln im Kurzhang aus geringer Höhe.
- 4) Abwechselnd Tiefer- und Zurückgreifen der Hand.
- 5) Hangstand rücklings; Beintätigkeiten darin.
- 6) Schwimmhangstand; Beintätigkeiten darin.
- 7) Körperheben und =senken aus einem Hangstand in den entgegengesetzten.
- 8) Überdrehen aus dem Stand in den Stand, Griff schulterhoch (Überschlag).
- 9) Sturzhang mit
 - a) hochenden Beinen,
 - b) gestreckten Beinen, die Füße an die Taue (Stangen) gelegt.

6. Senkrechte (schräge) Leiter (Sprossenwand).

- 1) Beintätigkeiten im Langhang rücklings (z. B. 3mal hohes Knieheben l. und r. und beidbeinig, Beinheben l. und r.).
- 2) Hangstand seitlings mit Beinheben und =senken.
- 3) Hochhangstand mit Kniestrecken und =beugen.
- 4) Steigen mit Überschlagen von Sprossen.
- 5) Herumsteigen von einer Leiterseite auf die andere.
- 6) Auf der Oberseite der schrägen Leiter Steigen aufw. vorlings zu mäßiger Höhe und Steigen rücklings abw., Griff an den Holmen oder den Sprossen.
- 7) Steigen aufw., Hangeln abw. auf der Unterseite, Griff an den Holmen; zunächst aus geringer Höhe.

7. Reck.

- a) Reck hüft= bis brusthoch.
- 1) Armbeugen und =strecken im Hangstand rücklings.
 - 2) Felgaufschwung mit Untergriff.
 - 3) Knieaufschwung vorwärts mit Zwi= und Untergriff.
- b) Reck kopf= bis reichhoch.
- 1) Schwingen im Kurzhang.
 - 2) Seitliegehang vorlings an den Händen und Fußrsten. Darin Aufwärtsstrecken eines Beines.
 - 3) Nest (Hilfe!).
- c) Reck sprungreichhoch.
- 1) Griffwechsel im Langhang.
 - 2) Drehhangeln im Langhang.
 - 3) Klimmziehen (2 mal).

8. Barren.

- 1) Überdrehen aus dem Stand in den Abhang und zurück.
- 2) Nest aus dem Seitliegehang, Knie am entferneren Holm. Die Hände greifen auf den entferneren Holm über, die Füße werden beim Überdrehen auf den näheren Holm gelegt (Hilfe!).
- 3) Aus Querstand Sprung zum Innenquersitz vor und hinter einer Hand.
- 4) Sprung zum Außenquer= und Außen= schrägsitz vor einer Hand.
- 5) Sprung zum Grätschsitz vor den Händen.
- 6) Sitzwechsel mit und ohne Niedersprung beim Wechsel der Sitzarten.
- 7) Rumpfsenken rückw. im Innenseitsitz.

III. Volkstümliche Übungen.

1. Laufen.

- 1) Wettlauf 50 m in 10 Sekunden.
- 2) Eilbotenlauf in der Gasse.
- 3) Dreiballlauf.
- 4) Hürdenlauf (3 Hürden, 25 cm hoch).
- 5) Dauerlauf 6 Minuten.

2. Springen.

- 1) Hochsprung:
 - a) mit Anlauf 75 cm,
 - b) Springen über feste Hindernisse (Baumstamm, Bank, Schwebestange) Höhe etwa 40 cm (Hilfe!).
- 2) Weitsprung mit Anlauf 2,20 m.

3. Werfen und Fangen.

- 1) Schlagballweitwerfen 18 m.
- 2) Fangen mit einer Hand mit Untergriff.
- 3) Ballschlagen und -fangen in Gegenstellung zu Paaren.
- 4) Kugelwerfen mit Schock- und Schwungwurf 1 kg 7 m.

4. Ziehen und Schieben.

- 1) Unterarmziehen (Versuch, den gebeugten Arm des Gegners zu strecken).
- 2) Schieben des Gegners aus einem Kreis heraus (Griff beliebig).
- 3) Gegenseitiges Heben in den Stand aus dem Sitz, Rücken gegen Rücken. Scherzform, wahlfrei.

IV. Spiele.

1. Jägerball.
2. Hefball als Parteienspiel.
3. Neckball.

Quarta.

11.—12. Lebensjahr.

1. Ordnungs-, Frei- und Handgerätübungen.

A. Ordnungsübungen.

1. Wendungen im Marsch.
2. Viertelschwenkung von vieren in Linienaufstellung zu einem Gliede im Marsch.
3. Aufstellung in der Form des Zuges. Einteilung in Gruppen und Halbzüge.

B. Freiübungen.

1. Gliederübungen.

- 1) Armstoßen, auch Drehstoßen.
- 2) Armkreise vorlings als Gegen- und Gleichschwünge.
- 3) Auslage vorwärts, seitwärts, rückwärts.
- 4) Ausfall vorwärts, seitwärts, rückwärts.
- 5) Beinkreisen zunächst mit Unterstützung.
6. Kniebeugen des Standbeins in einer Beinhehalte mit Unterstützung durch Händefassen.
7. Tiefe Kniebeuge.
- 8) Heben beider Beine in der Rückenlage.

2. Rumpfübungen.

- 1) Rumpfdrehen aus einer Drehhalte in die entgegengesetzte, auch mit Gliederübungen und in Schrittstellungen.
- 2) Rumpfbeugen aus einer Beugehalte in die entgegengesetzte.
- 3) Rumpfbeugen seitw. in der Seitgrätschstellung mit Beugen des gleichseitigen Knies.
- 4) Rumpfdrehbeugen mit schwierigeren Armhaltungen.

3. Haltungsübungen.

- 1) Rumpfsenken vorw., die Hände an den Kopf gelegt.
- 2) Körpersenken rückw. im Stand auf beiden Knien, die Hände an den Kopf gelegt.
- 3) Liegestück vorlings.
- 4) Spannbeuge in der Seitgrätschstellung mit Unterstützung durch einen Helfer.

4. Besondere Gewandtheitsübungen.

- 1) Fallen zum Liegestück vorlings mit gebeugten Armen durch die Hochstellung.
- 2) Fallen zur Rückenlage durch den Sitz mit gekreuzten Beinen.
- 3) Hinlegen (militärische Form).
- 4) Kriechen und Robben.
- 5) Hüpfen auf einem Bein mit Bewegungen des standfreien Beines.

5. Freiübungen von der Stelle.

- 1) Übergang vom Gehen zum Laufen und umgekehrt.
- 2) Schrittwechsel im Lauf.

C. Handgerätauübungen.

1. Vornehmen und Weitfassen des Stabes.
2. Armbeugen und -strecken vorw. und aufw.
3. Seitwärts- und Seitwärtsaufwärtsschwingen eines Armes.
4. Seitwärtsstrecken eines Armes.
5. Anknien an den Stab.

II. Gerätübungen.

1. Springkasten (3 Kastenfüße).
 - a) quergestellt:
 - 1) Aufknien mit einem Knie.
 - 2) Aufknien mit beiden Knien.
 - 3) Flanke.
 - 4) Spreizsprung mit Anlauf als Freisprung auf den Kasten; Absprung als Schluß- oder Spreizsprung (Hilfe!).
 - b) längsgestellt:

Spreizsprung als Freisprung auf den Kasten, Abgrätschen nach vorn.
2. Sturmspringel (wahlfrei).

Hoch- und Weitsprung über eine vorgelegte Schnur.
3. Schwebestangen.
 - 1) Gehen mit Niederknien zu Paaren (zu vieren) mit Fassen der Hände.
 - 2) Im Sitz: Rumpfsenken rückw., die Arme aufw. geschwungen. Erst allmählich bis zur wagerechten Haltung.
 - 3) Im Liegestück vorlings: Heben eines Beines.
 - 4) Aus dem Liegestück vorlings: Übergehen zum Liegestück seitlings.
4. Tau (Stange).

Am einfachen Tau (Stange).

 - 1) Klettern mit möglichst wenig Klettergriffen.
 - 2) Wanderklettern, zunächst in geringer Höhe.

- 5 Schräge Leiter, schräge Stangen (Unterseite)
- 1) Im Hangstand vorlings auf beiden Beinen Hangzucken, auch aufw.
 - 2) Hangeln aufw. mit und ohne Schwung zu halber Höhe im Langhang, abwärts auch im Kurzhang. (Bei der Leiter Griff an den Holmen.)
6. Senkrechte Leiter (Sprossenwand).
- 1) Im Langhang rücklings Beintätigkeiten (z. B. hohes Knieheben beider Beine auf Dauer, etwa 15 Sekunden, und Heben beider Beine).
 - 2) Wandersteigen.
 - 3) Im Stand vorlings auf einer Sprosse, Griff in Brusthöhe:
 - 1) Tiefe Kniebeuge beider Beine.
 - 2) Tiefe Kniebeuge eines Beines mit Rückwärtsheben des anderen.
7. Reck.
- a) Reck brusthoch.
 - 1) Knieumschwung rückwärts mit Aufgriff.
 - 2) Felgumschwung rückwärts.
 - b) Reck kopfhoch.
 - 1) Felgaufschwung mit Unter- und Aufgriff, Felgabschwung mit Untergriff in den Kurzhang.
 - 2) Felgabzug mit gestreckten Beinen.
 - 3) Aus dem Seitliegehang an Händen und Fußrissen Durchhocken zum Liegehang an beiden Knien.
 - c) Reck sprungreichhoch.
 - 1) Leichtes Schwingen im Kurz- und Langhang (Hilfe!).
 - 2) Klimmziehen (Smal).
8. Barren.
- 1) Sturzhang mit gestreckten Beinen.
 - 2) Nest aus dem Innenseitstand mit Durchhocken und Auflegen der Füße auf den hinteren Holm (Hilfe!).

- 3) Querliegestütz vorlings auf den Holmen.
- 4) Arm- und Beintätigkeiten darin (Stützeln auf und von der Stelle, Beinheben, Armbeugen und -strecken mindestens 2mal).
- 5) Sprung zu Sitzarten hinter und vor den Händen (Quersitz, Grätschsitz, Schrägsitz, Seitsitz).
- 6) Sprung zum flüchtigen und ruhigen Seit- und Querstreckstütz.
- 7) Querstreckstütz und Innenseitstreckstütz im Wechsel.
- 8) Kehre aus dem Querstand ohne Vorschwung.

III. Volkstümliche Übungen.

1. Laufen.
 - 1) Wettlauf 50 m in 9 Sekunden.
 - 2) Hürdenlauf (auf 50 m 3 Hürden, 0,40 m hoch).
 - 3) Eilbotenlauf in die Ferne (jeder läuft 50 m).
 - 4) Dauerlauf 8 Minuten.
2. Springen.
 - 1) Hochsprung mit Anlauf 85 cm.
 - 2) Weitsprung mit Anlauf 2,50 m.
 - 3) Dreisprung 4,50 m.
3. Schlagballwerfen.
 - 1) Weitwerfen 20 m.
 - 2) Zielwerfen in Gegenstellung. Der Gegner darf seinen Platz verlassen.
4. Kugelwerfen und -schocken (Kugel 1 kg).
Weitwerfen und Schocken aus dem Stand, aus dem Knien und Liegen und in einen 1 m breiten Graben.
5. Gerwerfen ($\frac{1}{2}$ kg schwer, daumenstark).
 - 1) Gerweitwerfen 12 m.
 - 2) Gerzielwerfen (Ziel: eine Stabpyramide in einem Kreise von 1 m Durchmesser).
6. Ziehen und Schieben.
 - 1) Steyrisch Ringen.
 - 2) Grenzkampf.
 - 3) Ringen um den Kleinen Ball.
 - 4) Tauziehen mit Erschwerungen.

IV. Spiele.

1. Der Dritte schlägt.
2. Barrlauf.

3. Kriegsball oder Völkerball (gr. Hohlball).
4. Schlagball mit abwurfreiem Wechsel.

V. Wanderungen.

1. Tageswanderung in ebenem Gelände bis etwa 15 km.
2. Übungen im Erkennen und Beschreiben von Geländepunkten und Gegenständen.
3. Kriegsspiel (Aufsuchen und Anschleichen des Gegners).

Untertertia.

12.—13. Lebensjahr.

1. Ordnungs-, Frei- und Handgerätübungen.

A. Ordnungsübungen.

1. Marsch im Gleichschritt und ohne Tritt im Wechsel.
2. Öffnen des Zuges.
3. Reihenkolonne, Gruppenkolonne, Marschkolonne.

B. Freiübungen.

1. Gliederübungen.
 - 1) Mühlkreisen.
 - 2) Fechterstellung und Fechterausfall.
 - 3) In der Rückenlage Kreisen eines Beines und beider Beine.
2. Rumpfübungen.
 - 1) Beugen des gedrehten Rumpfes.
 - 2) Drehen des seitwärts gebeugten Rumpfes.
3. Haltungsübungen.
 - 1) Rumpfsenken vorw., die Arme aufw. geschwungen.
 - 2) Körpersenken im Stand auf beiden Knien, die Arme aufw. gestreckt.
 - 3) Liegestütz vorlings; Beinheben darin.
 - 4) Standwage vorlings mit Unterstützung.
 - 5) Körpersenken rückw. mit Unterstützung, die Hände an den Kopf gelegt.
 - 6) Spannbeuge ohne Anlehnen, die Arme unter Drehen nach außen etwas rückw. gehoben.
4. Besondere Gewandtheitsübungen.
 - 1) Fallen zur Seitenlage.

- 2) Fallen zur Rückenlage mit Vorwärtsschwingen des linken (r.) und Beugen des rechten (l.) Beines. Die Ellbogen werden bei der Ausführung nach außen gehoben, das Kinn wird angezogen. Nur auf weichem Boden!
- 3) Radschlagen auf weichem Boden. } Rür-
- 4) Handstehen. } übungen.
5. Freiübungen von der Stelle. Sprunglauf.

C. Handgerätübungen.

Mit dem Stabe:

1. Senken des Stabes nach hinten mit Armbeugen.
2. Überheben des Stabes mit einem Arm.
3. Auf- und Übersteigen.
4. Fechterstellung.
5. Fechterausfall.
6. Fallen zur Hochstellung mit Aufstützen des Stabes.
7. Fallen zur Seitenlage mit Aufstützen des Stabes.

Mit Hanteln:

1. Armschwingen, =heben, =strecken und =drehen, in Verbindung mit Bein- und Rumpfübungen.
2. Unterarmschlagen.
3. Armfreisen. 4. Boxen. 5. Stampfe.

II. Gerätübungen.

1. Springkasten (3 Kastenätze).
 - a) quergestellt:
 - 1) Mut sprung.
 - 2) Aufhocken auf den Kasten.
 - 3) Kehrauffitzen und Kehre.
 - b) längsgestellt:
 - 1) Sprung zum Liegestütz vorlings.
 - 2) Längsgrätsche über den Kasten.
2. Sturmspringel (wahlfrei).
Steigerung der Sprunghöhe und =weite.
3. Schwebestangen (Schwebebaum).
 - 1) Freier Schwebegang mit Niederknien.
 - 2) Gehen mit Knieheben.
 - 3) Schwebekampf.
 - 4) Standwage mit Händefassen.
 - 5) Gehen über die schräg gestellte Stange

4. Tau, Stange (senkrecht).

- 1) Wanderklettern schräg aufw. und schräg abw.
- 2) Aufwärtshangeln mit Nachgreifen zu geringer Höhe.
- 3) Abwärtshangeln mit Übergriff (Vorsicht!).
- 4) Hangzucken abwärts, zunächst aus geringer Höhe.
- 5) Hangeln im Langhang mit Seitwärtschwingen.
- 6) Klettersteigen zwischen 2 Stangen, die Knie außen oder innen.

5. Leiter (Sprossenwand).

Senkrechte Leiter, im Stand seitlings:

- 1) den einen Fuß auf eine Sprosse gestellt, Rumpf- beugen seitw. mit Hüftstük der Hände, mit Armbeugen.
- 2) Kniebeuge des Standbeins in einer Bein- hebhalte (Griff einer Hand an einer Sprosse).
- 3) Fahne mit Unterstützung durch einen Mitschüler.

Auf der Oberseite der schrägen Leiter:

- 1) Liegestük vorlings; Stüßeln auf der Stelle, Armbeugen und -strecken darin (1mal).
- 2) Liegehang an den Händen; Armbeugen und -strecken.

Im Langhang rücklings:

Beinstrecken vorw. l. und r. und beidbeinig aus dem hohen Knieheben.

An der Unterseite der schrägen Leiter:

Hangeln aufw. zur ganzen Höhe, Griff an den Holmen.

6. Reck.

a) Reck hüfthoch.

- 1) Flanke aus dem Stand; Vorübungen dazu.
- 2) Kehre aus dem Stand.
- 3) Heben und Spreizen der Beine im Stük.
- 4) Heben eines Beines über die Reckstange.
- 5) Dasselbe zum Seitstük auf einem Schenkel.
- 6) Nachspreizen des Hangbeines zum Stük auf beiden Schenkeln.

b) Reck scheidelhoch bis bequem reichhoch.

- 1) Knieaufschwung aus dem Schwingen im Kurz- hang.

- 2) Felgausschwung aus dem Stand.
- 3) Unterschwung aus dem Stand.
- 4) Wechselarmiges Senken aus dem Stütz in den Kurz- (Lang-)hang.
- 5) Aus dem Liegehang an Händen und Fußrücken Aufwärtstrecken beider Beine.

c) Reck sprungreichhoch.

- 1) Schwingen im Langhang (Vorsicht!).
- 2) Hanglehre.
- 3) Klimmziehen 4mal.

7. Barren.

- 1) Nest, Hände und Füße an demselben Holm (Hilfe!).
- 2) Kehre aus dem Liegestütz vorlings.
- 3) Kehre aus einem Außensitz vor der Hand über den entfernteren Holm, z. B. aus Außensitz vor der linken Hand Kehre über den rechten Holm.
- 4) Kehre aus dem Querstand mit Anlauf.
- 5) Schwingen im Streckstütz, auch mit Grätschen der Beine.
- 6) Kehre aus dem Schwingen.
- 7) Wende aus dem Schwingen.
- 8) Armbeugen und -strecken im Liegestütz (4mal).
- 9) Abspreizen am Ende des Barrens (Hilfe!).

III. Volkstümliche Übungen.

1. Laufen.

- 1) Wettlauf über 100 m in 18 Sec.
- 2) Hürdenlauf. (Auf 100 m 5 Hürden, 45 cm hoch.)
- 3) Eilbotenlauf (jeder läuft 100 m).
- 4) Eilbotenlauf mit Hindernissen zum Darüberspringen und Durchkriechen. (Schwebestangen.)
- 5) Dauerlauf. 10 Min.

2. Springen.

- 1) Hochsprung mit Anlauf 95 cm.
- 2) Weitsprung mit Anlauf 2,80 m.
(Beim Leistungsspringen wird die Form des Sprunges freigegeben.)

- 3) Dreisprung 5 m.
- 4) Stabweitsprung) mit dem Holzstab
- 5) Stabhochsprung) für Handgerätabungen.
3. Schlagballwerfen.
Weitwerfen 25 m.
4. Kugelwerfen und =schoden (1 kg).
Weitwerfen 10 m und =schoden aus
Stand 9 m.
5. Gerwerfen (Ger $\frac{1}{2}$ kg, daumenstark, mit
stumpfer Kuppe).
 - 1) Weitwerfen 14 m.
 - 2) Zielwerfen (Stabpyramide im Kreise von 1 m
Durchmesser in 6 m Entfernung).
6. Ziehen und Schieben.
 - 1) Fingerkampf.
 - 2) Handgelenkkampf.
 - 3) Knöchelkampf.
 - 4) Tauziehen im Viereck.

IV. Spiele.

1. Schlagball.
2. Grenzball.
Als Hallenspiel:
Der Dritte schlägt (mit Erschwerungen).

V. Wanderungen.

1. Tageswanderung auf ebenem Gelände bis etwa 18 km.
2. Fernsehübungen: Feststellung der Sehschärfe; Erkennen entfernter und beweglicher Ziele.
3. Schulung des Ohrs.

Obertertia.

13.—14. Lebensjahr.

1. Ordnungs-, Frei- und Handgerätabungen.

A. Ordnungsübungen.

1. Schwenken der Gruppe (des Zuges).
2. Schwenken größerer Abteilungen.
3. Aufmarschieren.
4. Inreihensetzen.

B. Freiübungen.

1. Gliederübungen.

- 1) Armhauen, auch mit Ausfall.
- 2) Trittbewegungen in der Fechterstellung.
- 3) Ausfall nach Trittbewegungen.

2. Rumpfübungen.

Rumpfkreisen, die Arme aufw. geschwungen.

In der Rückenlage:

Heben des Rumpfes.

3. Haltungsübungen.

- 1) Liegestütz seitlings.
- 2) Liegestütz rücklings.
- 3) Arm- und Beintätigkeiten im Liegestütz seitlings und rücklings.
- 4) Standwage vorlings.
- 5) Rumpfsenken rückw. mit Unterstützung.
- 6) Spannbeuge aus weiter Auslage rückw. mit Aufstützen der Hände auf den Fußboden.

4. Besondere Gewandtheitsübungen.

- 1) Fallen zum Liegestütz vorlings mit gebeugten Armen.
- 2) Aus dem Liegestütz vorlings Durchhocken zum Liegestütz rücklings.
- 3) Aus dem Liegestütz rücklings halbe Drehung um die Längsachse zum Liegestütz vorlings (oder auch zur Bauchlage).

Auf weichem Boden:

- | | | |
|-------------------------------------|-------------|-----------|
| 1) Kopfstehen | als Scherz- | |
| 2) Handstehen und -gehen | | formen, |
| 3) Überschlag mit gestreckten Armen | | wahlfrei. |

C. Handgerätübungen.

Mit dem Holzstabe:

1. Unterlegen des Stabes.
2. Armschwingen in $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ und $\frac{1}{1}$ Kreis.
3. Überheben des Stabes mit gestreckten Armen.
4. Trittbewegungen mit dem Stabe.
5. Stoß, auch Zielstoß.

Mit Santeln:

1. Santelverlegen.
 2. Sägemann.
 3. Schulterprobe.
 4. Der Mantel.
 5. Halbe Armkreise vorlings mit einem Arm und mit beiden Armen
 - a) als Gleichschwünge.
 - b) als Gegenschwünge.
 6. Ganze Armkreise vorlings, den Halbkreisen entsprechend.
- Bemerkung: Die Santeln werden beim Santelschwingen (Übung 5 und 6) an einem Kopf erfaßt. Sie können auf diese Weise die Keulen erfassen.

II. Gerätübungen.

1. Springkästen. (3 Kastenfüße.)
 - a) quergestellt:
 - 1) Wendeauffitzen und Wende.
 - 2) Flanke und Kehre als Fächtersprung.
 - 3) Hoche (Hilfe!).
 - 4) Überschlag (Hilfe!).
 - 5) Freisprung auf und über 2 Kastenfüße (Hilfe!).
 - b) längsgestellt:
 - 1) Abrollen aus der Rückenlage.
 - 2) Aus dem Stand auf dem Kasten Überschlag vorwärts.
 - 3) Längsgrätsche mit Anschweben.
2. Sturmspringel (wahlfrei).
Sprung mit einem Tritt auf dem Brett.
3. Schwebestangen (Schwebebaum).
 - 1) Freie Standwage.
 - 2) Gehen mit tiefer Kniebeuge und Schwingen des standfreien Beines durch die Tiefhalte.
 - 4) Gehen über die allmählich höher gelegte Stange.
4. Tau (Stange).
 - 1) Wanderklettern mit Ausweichen.
 - 2) Hangeln mit Ubergreifen zur halben Höhe.
 - 3) Kletterrast.
 - 4) Am schrägen Tau: Entern.

5. Leiter.

a) senkrecht:

- 1) Kurzhang rücklings.
- 2) Im Kurzhang rücklings Heben beider Beine.

b) schräge:

- 1) Stützen aufw. mit Nachgriff.
- 2) Übergehen aus dem Liegestütz in den Liegehang.
- 3) Hangeln aufw. an den Sprossen mit Nachgriff zur ganzen Höhe, Leiter möglichst schräg gestellt.

6. Reck.

a) Reck hüft- bis brusthoch:

- 1) Hocke aus dem Stand (Hilfe!). Kürübung.
- 2) Flanke und Kehre als Fechtersprung nebst Vorübungen.
- 3) Armbeugen und -strecken im Stütz.

b) Reck kopf- bis scheitelhoch:

- 1) Felgaufzug aus dem Seitliegehang vorlings an den Händen und Fußrsten (mit gebeugten, bei guten Turnern mit gestreckten Knien).
- 2) Ungleicharmiges Aufstemma in den Stütz mit Anprung.

c) Reck sprunghoch:

- 1) Unterschwing über die Schnur.
- 2) Felgauffschwung mit Anprung.
- 3) Aus dem Seitliegehang an Händen und Fußrsten Senken der Beine zur Vorhehalte.
- 4) Klimmziehen 5mal.

7. Barren.

- 1) Aus dem Stützschwingen Kehre und Wende, auch mit $\frac{1}{4}$ Drehung zum Gerät.
- 2) Wende aus dem Liegestütz rücklings und aus Außensitzen.
- 3) Stützen im Streckstütz vorw. und rückw.
- 4) Armbeugen und -strecken im Stütz 2mal.
- 5) Querliegehang durch Herablassen aus dem Querliegestütz und wechselarmiges Aufstemma daraus.
- 6) Überschlag vorwärts mit gebeugten Armen aus dem Grätschitz hinter den Händen und dem Schwingen am Ende des Barrens. Kürübung.

(Zwei Schüler leisten durch Erfassen der Oberarme so Hilfe, daß sie noch nach dem Überschlag festen Griff haben.)

- 7) Sturzhang mit gestreckten und geschlossenen Beinen.
- 8) Abgrätschen (Hilfe!). Kürübung.

III. Volkstümliche Übungen.

1. Laufen.

- 1) Wettlauf über 100 m in 17 Sek.
- 2) Hürdenlauf (5 Hürden, 45 cm hoch, auf 100 m verteilt, in 19 Sekunden).
- 3) Hindernislauf über die Hindernisbahn bis zu 100 m in 40 Sekunden.
- 4) Dauerlauf als Geländelauf bis zu 15 Minuten.

2. Springen.

- 1) Hochsprung mit Anlauf 1 m.
- 2) Weitsprung mit Anlauf 3 m.
(Beim Leistungsspringen wird die Ausführungsart freigestellt.)
- 3) Dreisprung 6 m.
- 4) Stabweitsprung | mit dem Holzstab
- 5) Stabhochsprung | für Handgerätübungen.

3. Schlagballwerfen.

- 1) Weitwerfen 30 m.

4. Kugelwerfen und =schocken (1 kg).

Weitwerfen oder Schocken aus dem Stand
13 m.

5. Gerwerfen.

- 1) Weitwerfen 16 m.
- 2) Zielwerfen (Stabpyramide in 7 m Entfernung).

6. Schwimmen.

Vorübungen zum Rückenschwimmen.

IV. Spiele.

Besonders zu pflegen sind:

1. Barrlauf.
2. Jägerball (Hallenspiel).
3. Schlagball.

V. Wanderungen.

1. Tageswanderung bis etwa 20 km.
2. Spiele gelegentlich einer Wanderung:
 - 1) Schnitzeljagd.
 - 2) Kriegsspiel.
3. Übungen:
 - 1) Entfernungsschätzen.
 - 2) Schätzen der auf einen Weg verwendeten Zeit.
 - 3) Zurechtfinden nach der Karte.

Untersekunda.

14.—15. Lebensjahr.

1. Ordnungs-, Frei- und Handgerätübungen.

A. Ordnungsübungen

in der Form des Zuges, in Gruppen- und Marschkolonnen mit Stäben.

B. Freiübungen.

1. Gliederübungen.
 - 1) Armheben und Armführen, auch mit Armdrehen, langsam und mit Anspannung.
 - 2) Beinkreisen im Stand auf einem Bein, auch die Hände an den Kopf gelegt oder die Arme seitw. gestreckt.
 - 3) Beinschwingen aus einer Vorhebbehalte in die Standwage.
 - 4) Tiefe Kniebeuge des Standbeines unter Vorheben des standfreien Beines mit Unterstützung.
2. Rumpfs- und Haltungsübungen.
 - 1) Rumpfsbeugen, =drehen und =drehbeugen in Auslage-, Ausfall- und Fechterstellungen.
 - 2) Armtätigkeiten in der Standwage.
 - 3) Drehen des vorwärts gesenkten Rumpfes.
 - 4) Standwage seitlings mit Unterstützung.
3. Besondere Gewandtheitsübungen.
 - 1) Fallen zur Seitenlage, eine Vierteldrehung zum Liegestütz vorlings mit gebeugten Armen, Aufspringen.

- 2) Aus dem Liegestück vorlings mit gebeugten Armen Durchhocken zum Liegestück rücklings, eine halbe Drehung um die Längsachse zum Liegestück vorlings und Aufspringen.

C. Handgeräätübungen.

Mit dem Stabe:

1. Knien und Hinlegen mit dem Stab in der Hand. (Militärische Form.)
2. Stabstoßen nach festen und beweglichen Zielen in Brust- und Kopfhöhe und am Boden.

Mit Santein (Keulen):

1. Auf- und Abreißen.
2. Knickschwingen.
3. Übungsgruppen aus halben und ganzen Armkreisen vorlings, auch mit Zwischenübungen.
4. Halbe und ganze Armkreise seitlings.
5. Armkreisen seitlings in der Acht.

II. Gerätübungen.

1. Springkasten. (4 Kastensäße, etwa 1,40 m lang und 1,20 m hoch) oder Pferd.

quergestellt:

- 1) Franke, Kehre und Wende.
- 2) Hocke.
- 3) Überschlag.
- 4) Wende- und Kehrauffitzen.

längsgestellt:

- 1) Längsgrätsche.
- 2) Längshocke über 3 Kastensäße. Kürübung.

2. Schwebestangen (Schwebebaum).

- 1) Tiefe Kniebeuge eines Beins.
- 2) Gehen mit Ausweichen.
- 3) Setzen und Aufstehen.
- 4) Fortrücken im Reitsitz.

(3 und 4 nur am Schwebebaum.)

3. Tau (Stange).

- 1) Aufwärts- und Abwärtshängeln im Kurzhang bis zur halben Höhe.

- 2) Hangeln aufw., Hangzuden abw.
- 3) Entern am schrägen Tau bis zur vollen Höhe.

4. Schräge Leiter.

- 1) Hangeln an den Sprossen, auch mit Übergriff.
- 2) Übergehen aus dem Liegehang in den Liegestütz.

5. Reck.

- a) Reck Brust- bis Scheitelhoch:
 - 1) Unterschwung aus dem Stütz.
 - 2) Flanke und Kehre aus dem Stütz.
- b) Reck reichhoch:
Ungleicharmiges Aufstemmen mit Anspruch.
- c) Reck Sprungreichhoch:
 - 1) Felgaufschwung aus dem ruhigen Hang.
 - 2) Felgaufzug nach dem Anrücken, Felgabzug mit gestreckten Armen und Beinen.
 - 3) Felgaufschwung aus dem Schwingen im Kurzhang. Kürübung.
 - 4) Knieaufschwung vorwärts aus dem Schwingen im Langhang. Kürübung.
 - 5) Kinnziehen 6mal.

6. Barren.

- 1) Schraubenaussitzen.
- 2) Heben beider Beine im Streckstütz bis zur Holmhöhe.
- 3) Schwingen im Oberarmhang.
- 4) Rippe aus dem Oberarmhang.
- 5) Rolle vorwärts aus Grätschitz hinter den Händen zum Grätschitz vor den Händen und zum Oberarmhang (Hilfe!).
- 6) Aus dem Außenseitstand Flanke zum Innenseitstand und Flanke über den anderen Holm zum Außenseitstand.
- 7) Aus dem Innenseitstand Flanke über den hinteren Holm zum Seitliegestütz vorlings und zum Stand.
- 8) Auspreizen.
- 9) Einspreizen am Ende des Barrens mit sofortiger Kehre über den anderen Holm.
- 10) Wechsel von Unterarm- und Streckstütz.
- 11) Armbeugen und =strecken 3mal.

III. Volkstümliche Übungen.

1. Laufen.
 - 1) Wettlauf über 100 m in 16 Sekunden.
 - 2) Hürdenlauf über 100 m (5 Hürden, 45 cm hoch) in 18 Sek.
 - 3) Hindernislauf 100 m in 35 Sekunden.
2. Springen.
 - 1) Hochsprung mit Anlauf 1,10 m.
 - 2) Weitsprung mit Anlauf 3,20 m.
 - 3) Dreisprung 6,75 m.
 - 4) Stabweitsprung mit dem Springstab.
 - 5) Stabhochsprung 1,30 m.
3. Schlagballweitwerfen 33 m.
4. Kugelwerfen und =schöcken (1 kg).
Weitwerfen oder =schöcken aus dem Stand 15 m.
5. Gerwerfen.
 - 1) Weitwerfen 20 m.
 - 2) Zielwerfen (Stabpyramide im Kreise von 1 m Durchmesser) 8 m.
6. Schwimmen.
Vorübungen zum Handüberhandschwimmen.

IV. Spiele.

Fußball.

Von den Spielen der Vorklassen sind besonders zu üben:

- 1) Barrlauf.
- 2) Jägerball (Hallenspiel).
- 3) Schlagball.

V. Wanderungen.

1. Tageswanderung etwa 22 km.
2. Höhenschätzungen.
3. Schnellsehen und Beschreiben aus dem Gedächtnis.

Obersekunda.

15.—16. Lebensjahr.

1. Ordnungs-, Frei- und Handgerätübungen.

A. Ordnungsübungen.

Schwenken, Aufmarschieren und Inreihensehen im Laufschritt.

B. Freiübungen.

1. Glieder- und Rumpfübungen.

Wiederholung der Übungen der Vorklassen mit Erschwerung durch Handgeräte.

Außerdem:

- 1) Armstoßen und -hauen, als Doppelbewegung.
- 2) Armhauen mit sofortigem Stoß nach dem Schlag.
- 3) Tiefe Kniebeuge des Standbeins mit Vorheben des standfreien Beines ohne Unterstützung.

2. Haltungsübungen.

- 1) Standwage seitlings.
- 2) Senken des gedrehten Rumpfes aus einer Senklage in die entgegengesetzte, auch mit Stab (Arme vorw. aufwärts geschwungen).

3. Besondere Gewandtheitsübungen.

- 1) Fallen zur Hochstellung, zum Liegestütz und zur Rückenlage mit sofortigem Wiederaufspringen und Armhauen und -stoßen.
- 2) Aus dem Stand auf einem Bein halbe Wendung und Beinstoßen.

C. Handgerätübungen.

Mit dem Stabe:

- 1) Stabstoßen nach Trittbewegungen.
- 2) In der Standwage Überheben des Stabes zur Nackenlage.

Mit Hanteln (Keulen):

- 1) Kreise seitlings beidarmig als Gleichschwünge und Mühlschwünge.
- 2) Unterarmkreise vorlings auch in Verbindung mit halben und ganzen Kreisen.
- 3) Handkreise in der Hoch-, Seit- und Tiefhaltung in Verbindung mit halben und ganzen Armkreisen.

II. Gerätübungen.

1. Springkästen (4 Kastenfüße) oder Pferd.

quer:

- 1) Diebsprung. 2) Hohe Wende. 3) Wolfsprung.

Längs:

- 1) Längsgrätsche mit vorgelegter Schnur.
 - 2) Längshocke. Kürübung.
2. Tau (Stange).

senkrecht:

Hangeln aufwärts in 10 Sekunden 3,5 m
Hangelstrecke.

Schräg:

Entern aufwärts in 12 Sekunden.

3. Senkrechte Leiter.
Fahne (zuerst mit Hilfe).
4. Schräge Leiter.
Hangzucken abw. von Sprosse zu Sprosse (erst
allmählich von größerer Höhe).
5. Reck.

a) brusthoch.

Wende und Hocke aus dem Stütz (Hilfe!).

b) kopfhoch.

- 1) Laufstippe. Kürübung.
- 2) Kreuzaufschwung. Kürübung.
- 3) Freier Felgumschwung aus dem Stand zum
Stand. Kürübung.

c) sprungreichhoch.

- 1) Schwungstippe. Kürübung.
- 2) Felgaufschwung aus dem Schwingen im Lang-
hang. Kürübung.
- 3) Aus dem Sturzhang rücklings langsames Körper-
senken durch die Wage rücklings.
- 4) Heben beider Beine zur Vorhebblehalte.
- 5) Ungleicharmiges Aufstemmen aus dem
Langhang.

6. Barren.

- 1) Schulter- und Oberarmstand aus dem Grätsch-
sitz hinter den Händen und aus dem Schwingen.
- 2) Rolle rückwärts aus dem Schwingen im
Oberarmhang.
- 3) Rippe nach dem Rückwärtswerfen aus dem
Streckstütz in die Ripplage auf den Ober-
armen. Kürübung.
- 4) Schwingen im Knickstütz.
- 5) Kehre und Wende aus dem Knickstützschwingen.

- 6) Stühhüpfen im Knickstüß ohne Schwingen.
- 7) Stühhüpfen im Knickstüß mit Schwingen.
- 8) Kehre und Wende aus dem Unterarmstüß.
- 9) Überschlag aus dem Schwingen mit gebeugten Armen am Ende des Barrens.
- 10) Armbeugen und -strecken 5mal.

III. Volkstümliche Übungen.

1. Laufen.
 - 1) Wettlauf über 100 m in 15 Sek.
 - 2) Hürdenlauf (5 Hürden, 45 cm hoch, auf 100 m verteilt).
 - 3) Hindernislauf über 100 m in 33 Sek.
2. Springen.
 - 1) Hochsprung mit Anlauf 1,15 m.
 - 2) Weitsprung mit Anlauf 3,40 m.
 - 3) Dreisprung 7,25 m.
 - 4) Stabhochsprung 1,50 m.
3. Schlagballweitwerfen.
35 m.
4. Kugelwerfen (Kugelschößen) 1 kg.
Aus dem Stand 17 m.
5. Gerwerfen.
 - 1) Weitwerfen 22 m.
 - 2) Zielwerfen 10 m.
6. Schwimmen.
Vorübungen zum Retten Ertrinkender.

V. Spiele.

Es werden besonders geübt:

Im Sommer:

1. Barrlauf.
2. Schlagball.

Im Winter:

1. Jägerball (Hallenspiel).
2. Fußball.

VI. Wanderungen.

1. Tageswanderung etwa 24 km, auch mit leichtem Gepäck, etwa 5 kg.
2. Seh- und Hörübungen auch bei Dämmerung und Dunkelheit.

Unterprima.

16.—17. Lebensjahr.

I. Ordnungs-, Frei- und Handgerätübungen.

A. Ordnungsübungen.

Die Schüler werden angeleitet, die Stelle von Gruppenführern versehen zu können.

B. Freiübungen.

Die Übungen der Vorklassen in einfachen Zusammenstellungen; wenn es die Übung erlaubt, mit Handgeräten. Außerdem: Handgriffe zur Wiederbelebung.

C. Stabübungen.

Stabstoßen nach Vorwärts- und Seitwärtsprüngen.

II. Gerätübungen.

1. Springkasten (4 Kastenfüße) oder Pferd.

quer:

- | | |
|--|----------|
| 1) Grätsche. | } Hilfe! |
| 2) Hechtsprung. | |
| 3) Freisprung auf und über den Kasten. | |

längs:

Längshocke mit vorgelegter Schnur. Kürübung.

2. Tau (Stange).

senkrecht:

Hangeln aufw. in 9 Sekunden.

schräg:

Entern aufw. in 11 Sekunden.

3. Reck. a) Reck brusthoch:

1) Rippe in Verbindung mit Felgumschwung, der freien Felge, der Flanke und Kehre. (Sichere Hilfe!) Kürübungen.

2) Abhangrippe. Kürübung.

3) Rippe mit Zwiegriff, auch mit folgender Wende zum Stand. Kürübung.

b) Reck sprungreichhoch.

1) Verbindungen wie Schwungrippe, Felgumschwung, Abhangrippe, Unterschwingung zum Stand. Kürübungen.

- 2) Ungleicharmiges Senken aus dem Stütz mit $\frac{1}{4}$ Drehung in den Beugestütz auf einem Arm, Lösen der andern Hand, danach mit $\frac{1}{4}$ Drehung zurück Wiederergreifen der Stange und Wieder-ausstemmen, l. und r. im Wechsel.
- 3) Gleicharmiges Senken aus dem Streckstütz in den Langhang. Kürübung.
- 4) Felgaufzug aus dem ruhigen Hang.

4. Barren.

- 1) Flanke, Wende und Kehre über beide Holme aus Außenseitstand mit Anlauf.
- 2) Aus Innenseitstand:
Hoche und Grätsche über den hinteren Holm.
- 3) Schwungstemme aus dem Schwingen im Oberarmhang am Ende des Rückschwunges.
- 4) Aus Liegehang Ausstemmen gleicharmig.
- 5) Überschlag am Ende des Barrens mit möglichst gestreckten Armen. Kürübung.
- 6) Aus Außenquerstand Kehrschwung über einen Holm zum Streckstütz (Einfehren). Kürübung.
- 7) Heben beider Beine über Holmhöhe, auch mit Beinspreizen.

III. Volkstümliche Übungen.

1. Laufen.

- 1) Wettlauf über 100 m in 14 Sek.
- 2) Hürdenlauf (5 Hürden, 55 cm hoch, auf 100 m verteilt).
- 3) Hindernislauf, 100 m in 32 Sek.

2. Springen.

- 1) Hochsprung mit Anlauf 1,20 m.
- 2) Weitsprung mit Anlauf 3,60 m.
- 3) Dreisprung 7,75 m.
- 4) Stabhochsprung 1,65 m.

3. Schlagballweitwerfen 40 m.

4. Kugelwerfen (Kugelschleudern).
Aus dem Stand 20 m.

5. Gerwerfen.

1) Weitwerfen 24 m.

2) Zielwerfen 11 m.

6. Schwimmen.

Handgriffe bei Wiederbelebungsversuchen.

IV. Spiele.

Die Schüler werden auch ausgebildet in der Schiedsrichtertätigkeit, besonders beim Barlauf, Jägerball, Schlagball, Fußball.

V. Wanderungen.

Tageswanderung etwa 24 km, auch mit Gepäck bis zu etwa 7 kg.

Oberprima.

17.—18. Lebensjahr.

I. Ordnungs-, Frei- und Handgerätübungen.

A. Ordnungsübungen.

Übungen im selbständigen Kommandieren eines Zuges.

B. Freiübungen.

Die Schüler kommandieren abwechselnd Freiübungen, die sie selbst auswählen und zusammenstellen.

Außerdem:

Besondere Unterweisung in Hebe- und Trageübungen als Vorübungen zum Krankenträgerdienst.

C. Handgerätübungen.

Zielstoßen mit dem Stab unter erschwerenden Bedingungen (Hinwerfen und Wiederauffspringen während des Anlaufs).

Durchkriechen unter einem Hindernis (Schwebestangen), der Ansprung nach einer Strecke, die durch Kriechen (Kobben) zurückgelegt ist.

II. Gerätübungen.

Den Schülern wird tunlichst Gelegenheit gegeben, einer Riege vorzuturnen und die richtige Hilfestellung anzuordnen.

An neuen Übungen kommen hinzu:

1. Springkästen (4 Kastenlänge) oder Pferd.
quer:
 - 1) Freisprung auf und über den Kasten (Hilfe!).
 - 2) Flanke und Hocke zum Stütz rücklings.
2. Tau (Stange).
senkrecht:
Aufwärtshangeln in 8 Sekunden.
schräg:
Entern zur vollen Höhe in 10 Sekunden.
3. Reck (Sprungreihhoch).

1) Schwungstemme mit Aufgriff.	}	Kür- übungen.
2) Kreuzaufschwung und Kreuzaufzug.		
4. Barren.
 - 1) Verbindung erlernter Übungen, z. B. Schwungstemme, Rippe aus dem Stütz, Rolle rückwärts mit anschließender Rippe.
 - 2) Aus dem Seitliegestütz vorlings Flanke, Wende und Hocke über den vorderen Holm (Hilfe!).

III. Volkstümliche Übungen.

1. Laufen.
 - 1) Wettlauf über 100 m in 14 Sekunden.
 - 2) Hürdenlauf (5 Hürden, 60 cm hoch, auf 100 m verteilt).
 - 3) Hindernislauf in 30 Sekunden.
 - 4) Dauerlauf 15 Minuten.
2. Springen.
 - 1) Hochsprung mit Anlauf 1,20 m.
 - 2) Weitsprung mit Anlauf 3,70 m.
 - 3) Dreisprung 8 m.
 - 4) Stabhochsprung 1,75 m.
3. Schlagballweitwerfen 45 m.
4. Kugelwerfen (Kugelschoden) 1 kg.
Aus dem Stand 25 m.
5. Gerwerfen.
 - 1) Weitwerfen 25 m.
 - 2) Zielwerfen 12 m.

IV. Spiele.

Alle Schuls Spiele werden unter abwechselnder Leitung eines Schülers durchgespielt.

V. Wanderungen.

Tageswanderung etwa 24 km, auch mit Gepäck bis höchstens 10 kg.

Plan II.

Stoffverteilung für einfache Verhältnisse an Schulen ohne Turnhalle.

A. Stoff der Unterstufe.

6.—8. Lebensjahr.

Bemerkung: Wo auf der Unterstufe Turnunterricht noch nicht erteilt wird, sind die Aufgaben der Unterstufe auf der Mittelstufe zu erledigen.

I. Ordnungs- und Freiübungen.

A. Ordnungsübungen.

1. Aufstellung im Kreis.
2. Linienaufstellung zu einem und zu mehreren Gliedern.
3. Öffnen des Kreises und der Linienaufstellung.

B. Freiübungen.

1. Nachahmungsübungen.
2. Hilfsübungen.
 - 1) Grundstellung.
 - 2) Hüftstütz.
 - 3) Anlegen der Hände an den Kopf.
 - 4) $\frac{1}{4}$ Wendung.
3. Gliederübungen.
 - 1) Armschwingen.
 - 2) Armbeugen und -strecken.
 - 3) Betruspreizen.
 - 4) Kniewippen.
 - 5) Fußwippen.
 - 6) Seitenschrittstellung.

4. Kumpfübungen.

- 1) Kumpfheugen.
- 2) Kumpfdrehen.

5. Besondere Gewandtheitsübungen.

- 1) Hüpfen auf der Stelle.
- 2) Hüpfen mit Nachhüpfen.
- 3) Hüpfen vorwärts.
- 4) Hüpfen auf einem Bein.
- 5) Schlußsprung vorwärts.

6. Freiübungen von der Stelle.

- 1) Gehen im Umzuge.
- 2) Zehengang.
- 3) Gehen mit großen Schritten.

II. Gerätübungen.

1. Schwingsseil.

- 1) Laufen unter dem Seil hindurch von einzelnen, von Paaren.
- 2) Hüpfen im Seil.

2. Reck.

a) Reck brust- bis kopfhoch:

- 1) Hangstand.
- 2) Armbeugen und -strecken, Handlüssen, Griffwechsel, Beintätigkeiten im Hangstand.
- 3) Seitkniefiegehang an einem Knie.

b) Reck sprungreichhoch:

- 1) Langhang.
- 2) Arm- und Beintätigkeiten im Langhang.
- 3) Kurzhang.

III. Volkstümliche Übungen.

1. Laufen.

- 1) Wettlauf bis 50 m.
- 2) Dauerlauf bis 3 Minuten.

2. Springen.

- 1) Wetthüpfen und Wetthinken.
- 2) Hochsprung aus dem Stand.
Hochsprung mit Anlauf, Mindestleistung zuleht 55 cm.
- 3) Weitsprung aus dem Stand.
Weitsprung mit Anlauf, Mindestleistung zuleht 1,20 m.

3. Werfen und Fangen.
 - 1) Weitwerfen mit dem kleinen Ball 10 m.
 - 2) Zielwerfen nach festen und beweglichen Zielen und in ein Ziel.
 - 3) Zuwerfen mit Schoß- und Schwungwurf; Fangen durch den Gegner mit beiden Händen.
 - 4) Ballschlagen.
4. Ziehen und Schieben.
 - 1) Ziehkämpfe zu Paaren und im Kreis.
 - 2) Tauziehen in einfachster Form.

IV. Spiele.

1. Schwarzer Mann.
2. Urbär.
3. Glücke und Geier.
4. Der ringende Kreis.
5. Wollt ihr wissen, wie der Bauer.

B. Stoff der Mittelstufe.

8.—11. Lebensjahr.

I. Ordnungs- und Freiübungen.

A. Ordnungsübungen.

1. Aufstellung in Reihen.
2. Öffnen der Reihe: Mit 2 Schritt Zwischenraum zu vieren l. (r.) aufmarschieren.
3. $\frac{1}{4}$ Schwenkung zu vieren und sofort zu 2 Schritt Zwischenraum nach außen laufen.
4. Marschieren im Gleichschritt, auch zu Paaren und zu vieren.

B. Freiübungen.

1. Hilfsübung.
Kehrtwendung.
2. Kopf- und Gliederübungen.
 - 1) Kopfsenken vorw., seitw., rückw.
 - 2) Kopfdrehen.
 - 3) Unterarmschlagen.
 - 4) Kreisen mit einem Arm.
 - 5) Beinheben.

- 6) Aus dem Knieheben Bein Strecken vorw.,
seitw., rückw.
 - 7) Unterschenkelheben und Bein Strecken rückw.
daraus.
 - 8) Tiefe Kniebeuge.
3. Rumpfübungen.
- 1) Rumpfdrehen schwunghaft.
 - 2) Rumpfkreisen.
 - 3) Rumpfdrehbeugen.
4. Haltungsübungen.
- 1) Rumpfsenken vorw., auch mit leichten und
schwierigeren Armhaltungen; erst allmählich
bis zur wagerechten Haltung.
 - 2) Rumpfsenken rückw. im Sitz auf dem Boden
mit Hüftstütz.
 - 3) Körper senken rückw. im Stand auf beiden Knien.
5. Besondere Gewandtheitsübungen.
- 1) Hüpfen mit Armtätigkeiten.
 - 2) Spreizsprung seitw. und vorw.
 - 3) Knien und Aufstehen (militärische Form).
 - 4) Fallen zur Hockstellung.
 - 5) Fallen zum Sitz mit gekreuzten Beinen.
6. Freiübungen von der Stelle.
- 1) Gehen mit Knieheben und Bein Strecken vorw.
 - 2) Gehen mit Bein spreizen.
 - 3) Gehen mit Niederhüpfen auf beide Füße.
 - 4) Gehen mit Aufhüpfen, das freie Bein vorw.
oder rückw. geschwungen.
 - 5) Laufsprung.
 - 6) Schnellgehen.

II. Gerätübungen.

1. Schwingseil.
 - 1) Der Augenblick im Seil.
 - 2) Laufsprung über das entgegenschwingende Seil.
2. Reck.
 - a) Reck brusthoch.
 - 1) Seitkniesiegehang.
 - 2) Knieaufschwung.
 - 3) Felgaufschwung.
 - 4) Streckstütz, auch mit Hangstand im Wechsel.

b) Reck kopf= bis reichhoch.

- 1) Seitliegehang an Händen und Fußrücken; darin Aufwärtstrecken eines Beines.
- 2) Reck. (Hilfe!)
- 3) Schwingen im Kurzhang.

c) Reck sprungreichhoch.

- 1) Seitwärtshangeln im Langhang.
- 2) Hangeln zum Spannhang.
- 3) Drehhangeln im Langhang.

3. Barren.

- 1) Nest aus dem Querstand.
- 2) Überdrehen aus dem Stand in den Stand.
- 3) Überdrehen aus d. Stand in den Abhang u. zurück.
- 4) Sturzhang mit hockenden Beinen oder mit Anlegen der gestreckten Beine an die Holme.
- 5) Sitzarten und Sitzwechsel vor und hinter den Händen.
- 6) Querliegestütz auf den Holmen; Arm- und Beintätigkeiten darin (Armbeugen und -strecken etwa 4mal, Stützen vorw. und rückw., Heben eines Beines).
- 7) Flüchtiger und ruhiger Seit- und Querstrecksütz.

III. Volkstümliche Übungen.

1. Laufen.

- 1) Wettlauf, 50 m in 10 Sekunden.
- 2) Nummernwettlauf.
- 3) Eilbotenlauf.
- 4) Hürdenlauf.
- 5) Dauerlauf bis 6 Min.

2. Springen.

- 1) Hochsprung mit Anlauf bis 70 cm.
- 2) Weitsprung mit Anlauf bis 2,20 m.
- 3) Springen über feste Hindernisse. Höhe etwa 40 cm (Hilfe!).

3. Werfen und Fangen.

- 1) Schlagballweitwerfen bis 18 m.
- 2) Zielwerfen in Gegenstellung: a) der Gegner sucht den Ball mit einer Hand zu fangen, b) der Gegner weicht dem Ball aus.

3) Ballschläge.

4) Kugel- (Stein-)werfen mit Schock- und Schwingwurf, 1 kg 7 m.

4. Ziehen und Schieben.

1) Handhäkeln.

2) Unterarmziehen.

3) Ziehen des Gegners über eine Grenze.

4) Schieben des Gegners aus einem Kreis heraus.

5) Hinfkampfs.

6) Tauziehen.

7) Aufziehen des Gegners aus dem Sitz (Knie gebeugt, Füße gegeneinandergesteckt) in den Stand.

8) Gegenseitiges Heben in den Stand aus dem Sitz Rücken gegen Rücken.

Scherz-
formen,
wahlfrei.

5. Schwimmen.

Vorübungen zum Brustschwimmen.

IV. Spiele.

1. Der Zweite schlägt.

2. Hefball.

3. Wanderball.

4. Neckball.

5. Jägerball.

C. Stoff der Oberstufe.

11.—14. Lebensjahr.

I. Ordnungs- und Freiübungen.

A. Ordnungsübungen.

1. Viertelschwenkung von Gruppen zu vierein in Linien-aufstellung zu einem Gliede auf der Stelle und im Marsch.

2. Wendungen im Marsch.

3. Aufstellung in der Form des Zuges. Einstellung in Gruppen und Halbzüge.

4. Öffnen des Zuges.

5. Reihenskolonne, Gruppenskolonne, Marschkolonne.

6. Schwenken der Gruppe.

7. Schwenken größerer Abteilungen.

8. Aufmarschieren.
9. Inreihensehen.

B. Freiübungen.

1. Gliederübungen.

- 1) Sägemann.
- 2) Boxen (Wechselarmstoßen vorw.).
- 3) Schulterprobe.
- 4) Armfreisen.
- 5) Armstoßen.
- 6) Armhauen.
- 7) Auslage.
- 8) Ausfall.
- 9) Fechterstellung.
- 10) Fechterausfall, auch nach Trittbewegungen.
- 11) Beinkreisen.
- 12) Kniebeugend. Ständbeins in einer Beinhebbhalte.
In der Rückenlage:
- 13) Heben eines Beines und beider Beine.
- 14) Beinkreisen.

2. Rumpfübungen.

- 1) Rumpfdrehen aus einer Drehhalte in die entgegengesetzte.
- 2) Rumpfbeugen aus einer Beugehalte in die entgegengesetzte.
- 3) Beugen des gedrehten Rumpfes.
- 4) Drehen des seitw. gebeugten Rumpfes.
In der Rückenlage:
- 5) Heben des Rumpfes.

3. Haltungsübungen.

- 1) Rumpfsenken rückw. im Stand auf beiden Knien.
- 2) Körpersenken rückw. mit Unterstützung.
- 3) Liegestütz vorlings, seitlings und rücklings; Arm- und Beintätigkeiten darin.
- 4) Standwage vorlings.
- 5) Spannbeuge mit und ohne Anlehnung.

4. Besondere Gewandtheitsübungen.

- 1) Fallen zum Liegestütz vorlings, zunächst mit gebeugten Armen durch die Hochstellung, allmählich bis zum Liegestütz aus dem Stand.

- 2) Fallen zur Rückenlage durch den Sitz mit gekreuzten Beinen.
- 3) Fallen zur Rückenlage mit Vorwärtsschwingen eines Beines und Beugen des andern.
- 4) Knien und Hinlegen (militärische Form).
- 5) Kriechen und Robben.

Auf weichem Boden als Scherzformen (wahlfrei):

- a) Kopfstehen.
- b) Handstehen und =gehen.
- c) Rolle vorw. und rückw.
- d) Überschlag mit gestreckten Armen.
- e) Radschlagen.

5. Freiübungen von der Stelle.

- 1) Übergang vom Gehen zum Laufen u. umgekehrt.
- 2) Schrittwechsel im Lauf.
- 3) Sprunglauf.

C. Handgeräätübungen.

Stabübungen:

- 1) Vornehmen und Weitfassen.
- 2) Armbeugen und =strecken.
- 3) Seitwärtsaufwärtsschwingen eines Armes.
- 4) Anknien an den Stab.
- 5) Auf- und Übersteigen.
- 6) Senken des Stabes nach hinten mit Armbeugen.
- 7) Überheben mit gestreckten Armen.
- 8) Fallen zur Hochstellung mit Aufstützen des Stabes.
- 9) Fechterstellung.
- 10) Fechterausfall.
- 11) Trittbewegungen mit dem Stab.
- 12) Stoß, auch Zielstoß.

II. Gerätübungen.

1. Reck.
 - a) Reck hüft= bis brusthoch.
 - 1) Flanke, Kehre, Wende aus dem Stand mit Vorübungen.
 - 2) Heben und Spreizen der Beine im Stütz.
 - 3) Heben eines Beines über die Reckstange, auch bis zum Seitsitz auf einem Schenkel; Nachspreizen zum Sitz auf beiden Schenkeln.
 - 4) Flanke und Kehre als Fechtersprung.
 - 5) Armbeugen und =strecken im Stütz.

b) Reck kopfhoch.

- 1) Felgausschwung.
- 2) Felgaufzug aus dem Seitliegehang vorlings an den Händen und Fußrsten (mit gebeugten, bei guten Turnern mit gestreckten Knien).
- 3) Felgabzug mit gestreckten Beinen.
- 4) Aus dem Seitliegehang an Händen und Fußrsten Durchhocken zum Liegehang an beiden Knien.

c) Reck scheidel- bis reichhoch.

- 1) Felgausschwung aus dem Stand.
- 2) Unterschwung aus dem Stand.
- 3) Ungleicharmiges Senken aus dem Stütz in den Kurzhang.
- 4) Aufwärtsstrecken beider Beine aus dem Seitliegehang an Händen und Fußrsten.

d) Reck sprüngerichhoch.

- 1) Schwingen im Kurz- und Langhang (Hilfe!).
- 2) Hangehre.
- 3) Unterschwung über die Schnur.
- 4) Felgausschwung mit Ansprung.
- 5) Ungleicharmiges Aufstemmen in den Stütz mit Ansprung und langlames Senken daraus.
- 6) Klimmziehen zuletzt mindestens 3mal.

2. Barren.

- 1) Sturzhang mit gestreckten u. geschlossenen Beinen.
- 2) Nest aus dem Seitstand; Hände an dem einen, Füße an dem andern Holm.
- 3) Nest an einem Holm.
- 4) Schwingen im Streckstütz.
- 5) Kehre und Wende aus dem Stand, dem Sitz und dem Schwingen.
- 6) Armbeugen und -strecken im Stütz 2mal.
- 7) Querliegehang durch Herablassen aus dem Querliegestütz und wechselarmiges Aufstemmen daraus.

III. Volkstümliche Übungen.

1. Laufen.

- 1) Wettlauf bis zu 100 m in 17 Sekunden.
- 2) Hürdenlauf.

- 3) Eilbotenlauf in die Ferne.
- 4) Hindernislauf.
- 5) Dauerlauf als Geländelauf bis 15 Min.
2. Springen.
 - 1) Hochsprung mit Anlauf bis mindestens 1m.
 - 2) Weitsprung mit Anlauf bis mindestens 2,50 m.
 - 3) Dreisprung.
 - 4) Stabweitsprung) mit dem Holzstab
 - 5) Stabhochsprung) für Handgerätübungen.
3. Werfen und Fangen.
 - 1) Schlagball
 - a) Weitwerfen bis 30 m.
 - b) Zielwerfen, auch in ein Ziel hinein.
 - 2) Kugel- (Stein-)werfen und -schocken 1 kg
 - a) aus dem Stand bis 13 m weit,
 - b) aus dem Knien,
 - c) aus dem Liegen.
 - 3) Kugel- (Stein-)werfen in ein Ziel hinein, z. B. einen 1 m breiten Graben.
 - 4) Gerwerfen mit dem Stab für Handgerätübungen, Weit- und Zielwerfen (Stabpyramide von 1 m Durchmesser).
4. Ziehen und Schieben.
 - 1) Steyrisch Ringen.
 - 2) Grenzkampf.
 - 3) Ringen um den kleinen Ball.
 - 4) Tauziehen auch mit Ershwerungen.
5. Schwimmen.

Vorübungen zum Rückenschwimmen.

IV. Spiele.

Kriegsball oder Völkerball.

Schlagball.

Grenzball.

Barrlauf.

Der Dritte schlägt.

V. Wanderungen.

1. Tageswanderung in ebenem Gelände bis etwa 20 km.
2. Übungen im Erkennen und Beschreiben von Geländepunkten und Gegenständen im Gelände.

3. Fernsehübungen.
 4. Zurechtfinden nach der Karte.
 5. Schulung des Ohrs.
 6. Schätzen der auf einen Weg verwendeten Zeit.
 7. Schnitzeljagd.
 8. Kriegsspiel.
-

Plan III.

Stoffverteilung für Schulen, in denen mehrere aufsteigende Klassen im Turnen vereinigt werden müssen.

A. Stoff für die Vorklassen.

Bemerkung: Wo in den Vorklassen Turnunterricht noch nicht erteilt wird, sind die Aufgaben auf den folgenden Stufen zu erledigen.

I. Ordnungs- und Freiübungen.

Wie Plan II für das 6.—8. Jahr.

II. Gerätübungen.

1. Schwingseil.
 - 1) Laufen unter dem Seil hindurch von einzelnen, von Paaren.
 - 2) Hüpfen im Seil.
2. Springkasten (der oberste Kastenatz).
 - 1) Auf- und Absteigen.
 - 2) Aufsteigen und Absprung.
 - 3) Aufsprung mit Schluß- und Spreizsprung.
 - 4) Mit Anlauf Sprung über den Kasten mit flüchtigem Aufsetzen eines Fußes.
 - 5) Spreizsprung über den quergestellten Kasten. (Hilfe!)
3. Schwebestangen.
 - 1) Auf- und Absteigen aus Quer- und Seitstand.
 - 2) Gehen einzelner auf zwei nebeneinandergestellten Schwebestangen.
 - 3) Gehen zu vieren (Paaren) mit Fassen der Hände.

- 4) Liegestück vorlings.
- 5) Im Sitz Rumpfsenken rückw. mit Unterlegen der Füße unter eine andere Schwebestange mit leichten Armhaltungen.

4. Hang- und Steigergeräte.

- 1) Armbeugen und -strecken im Hangstand vorlings.
- 2) Handlüften, Griffwechsel, Beintätigkeiten im Hangstand.
- 3) Hangstand seitlings.
- 4) Im Kurzhangstand vorlings Arm- und Beintätigkeiten.
- 5) Aus dem Hangstand Übergehen in den Langhang.
- 6) Langhang und Kurzhang aus dem Stand.
- 7) Steigen an der schrägen (senkrechten) Leiter (Sprossenwand), zunächst bis zu geringer Höhe.

Außerdem am Reck:

Seitknieleliegehang an einem Knie.

III. Volkstümliche Übungen. Wie Plan II.

IV. Spiele. Wie Plan II.

B. Stoff für die unteren Klassen.

I. Ordnungs- und Freiübungen.

Wie Plan II für das 8.—11. Jahr.

II. Gerätübungen.

1. Schwingsseil.

- 1) Der Augenblick im Seil.
- 2) Lauffprung über das entgegenschwingende Seil.

2. Springkasten.

1 Kastenab: Hüpfen von einem Kasten zum andern.

2 Kastenab:

1) Auf- und Absprung.

2) Spreizsprung über den quergestellten Kasten.

3 Kastenab:

Quergestellt:

1) Aufknien.

2) Flanke.

3) Kehre.

4) Freisprung auf den Kasten.

Längsgestellt:

Spreizsprung als Freisprung auf den Kasten;
Abgrätschen.

3. Sturmspringel (wahlfrei).

Sprung über die Vorderkante, das Brett auf den
Sturmlaufbock gelegt, auch über eine Schnur.

4. Schwebestangen.

- 1) Freier Schwebegang.
- 2) Gehen und Niederknien mit Fassen der Hände.
- 3) Im Sitz Kumpfsenken rückwärts mit
schwierigeren Armhaltungen.
- 4) Im Liegestütz vorlings Arm- und Bein-
tätigkeiten.
- 5) Aus dem Liegestütz vorlings Übergehen in den
Liegestütz seitlings.

5. Tau (Stangen).

An einem Tau (einer Stange):

- 1) Klettern.
- 2) Wettklettern, auch mit Anlauf.

Am Doppeltau (an der Doppelstange):

- 1) Schwimmgangstand, Beintätigkeiten darin.
- 2) Übergehen aus einem Gangstand in den ent-
gegengesetzten.
- 3) Überdrehen aus dem Stand in den Stand.
- 4) Sturzhang mit a) hockenden und b) gestreckten
Beinen.
- 5) Hangeln aufw. mit und ohne Schwung
abw. auch im Kurzhang.

6. Senkrecht (schräge) Leiter, Sprossenwand.

- 1) Beintätigkeiten im Langhang rücklings
- 2) Gangstand seitlings mit Beinheben.
- 3) Hochgangstand mit Kniestrecken und
-beugen (Unterseite der schrägen Leiter).
- 4) Im Stand vorlings, Griff in Brusthöhe, tief
Kniebeuge beider Beine (senkrechte Leiter).
- 5) Im Stand vorlings, Griff in Brusthöhe, tief
Kniebeuge eines Beines mit Rückwärtsheben
des andern.
- 6) Steigen mit Überschlagen von Sprossen
- 7) Herumsteigen von einer Leiterseite zur andern

8) Steigen vorlings aufw. zu mäßiger Höhe, Steigen rücklings abw., Griff an Holmen und Sprossen (schräge Leiter).

7. Reck. Wie Plan II.

8. Barren. Wie Plan II.

III. Volkstümliche Übungen. Wie Plan II.

IV. Spiele. Wie Plan II.

C. Stoff für die mittleren Klassen.

I. Ordnungs- und Freiübungen.

Wie Plan II für das 11.—14. Jahr; außerdem: Hantelübungen.

- 1) Armschwingen, =heben, =strecken, =drehen, auch in Verbindung mit Bein- und Rumpfübungen.
- 2) Unterarmschläge.
- 3) Armkreisen, und zwar halbe Armkreise vorlings und seitlings mit einem, mit beiden Armen, letztere als Gleich- und Gegenschwünge, und ganze Armkreise vorlings, den Halbkreisen entsprechend.
- 4) Sägemann.
- 5) Hantelverlegen.
- 6) Schulterprobe.
- 7) Mantel.

II. Gerätübungen.

1. Springkästen.

Quergestellt bis zu 4 Kastensägen.

- 1) Nutsprung.
- 2) Aufhocken.
- 3) Flanke.
- 4) Kehrauffitzen und Kehre.
- 5) Flanke und Kehre als Fächtersprünge.
- 6) Freisprung auf und über 2 Kastensägen.

Längsgestellt: 3 Kastensägen.

- 1) Liegestütz.
- 2) Längsgrätsche.

2. Sturmspringel (wahlfrei).
Steigerung der Springhöhe und -weite.
 3. Schwebestangen (Schwebebaum).
 - 1) Freier Schwebegang mit Niederknien.
 - 2) Standwage mit und ohne Handfassen.
 - 3) Gehen mit tiefer Kniebeuge und Schwingen des standfreien Beines durch die Tiefhalte.
 - 4) Gehen über schräg gestellte Stangen.
 - 5) Gehen über die allmählich höher gelegte Stange.
 4. Tau (Stange).
 - 1) Wanderklettern.
 - 2) Wanderklettern mit Ausweichen.
 - 3) Aufw.- und Abwärtshangeln, auch im Kurzhang.
 - 4) Hangzucken abw. aus geringer Höhe.
 - 5) Klettersteigen zwischen 2 Stangen.
 - 6) Kletterrast.
 - 7) Entern am schrägen Tau.
 5. Leiter (Sprossenwand).
Senkrechte Leiter, Seitstand:
 - 1) Kniebeuge des Standbeins in einer Beinhebbhalte (Griff einer Hand an einer Sprosse).
 - 2) Fahne mit Unterstützung.
Auf der Oberseite der schrägen Leiter:
 - 1) Liegestütz vorlings.
 - 2) Stützeln auf der Stelle.
 - 3) Armbeugen und -strecken darin.
 - 4) Stützeln aufw. mit Nachgriff.
 - 5) Übergehen aus dem Liegestütz in den Liegehang und umgekehrt.
Auf der Unterseite:
 - 1) Hangeln aufw. an Holmen und Sprossen.
 - 2) Hangzucken abw. von Sprosse zu Sprosse aus geringer Höhe.
 6. Reck. Wie Plan II.
 7. Barren. Wie Plan II.
- III. Volkstümliche Übungen. Wie Plan II.
IV. Spiele. Wie Plan II.
V. Wanderungen. Wie Plan II.

D. Stoff für die oberen Klassen.

I. Ordnungs- und Freiübungen.

A. Ordnungsübungen.

1. Ordnungsübungen in der Form des Zuges in Gruppen und Marschkolonnen mit Stäben.
2. Schwenken, Aufmarschieren, Zureihensetzen im Laufschrift.

B. Freiübungen.

1. Gliederübungen.
 - 1) Armheben und -führen, auch mit Armdrehen langsam und mit Anspannung.
 - 2) Armstoßen und -hauen als Doppelbewegung.
 - 3) Armhauen mit sofortigem Stoß nach dem Schlag.
 - 4) Beinkreisen im Stand auf einem Bein.
 - 5) Beinschwingen aus einer Vorhehalte in die Standwage.
 - 6) Tiefe Kniebeuge des Standbeins unter Vorheben des standfreien Beines mit und ohne Unterstützung.
2. Rumpf- und Haltungsübungen.
 - 1) Rumpfheugen, -drehen und -drehheugen in Auslage-, Ausfall- und Fechterstellungen.
 - 2) Senken des gedrehten Rumpfes aus einer Senkhalte in die entgegengesetzte, auch mit dem Stab.
 - 3) Drehen des vorw. gesenkten Rumpfes.
 - 4) Standwage seitlings.
 - 5) Armtätigkeiten in der Standwage.
3. Besondere Gewandtheitsübungen.
 - 1) Fallen zur Seitenlage, $\frac{1}{4}$ Drehung zum Liegestütz vorlings und Aufspringen.
 - 2) Aus dem Liegestütz vorlings Durchhocken zum Liegestütz rücklings, $\frac{1}{2}$ Drehung um die Längsachse zum Liegestütz vorlings und Aufspringen.
 - 3) Fallen zur Hochstellung, zum Liegestütz und zur Rückenlage mit sofortigem Wiederaufspringen und Armstoßen oder -hauen.

- 4) Aus dem Stand auf einem Bein $\frac{1}{2}$ Wendung und Beinstoßen.

C. Handgerätauübungen.

Mit dem Stabe:

- 1) Knien und Hinlegen (militärische Form).
- 2) Stabstoßen nach festen und beweglichen Zielen.
- 3) Stabstoßen nach Trittbewegungen.
- 4) Stabstoßen nach Vorw.- und Seitwärtsprüngen.
- 5) In der Standwage Überheben des Stabes in die Nackenlage.

Mit Hanteln (Keulen):

- 1) Auf- und Abreißen.
- 2) Knickschwingen.
- 3) Ganze Armkreise, auch seitlings.
- 4) Unterarmkreise vorlings.

II. Gerätübungen.

1. Springkästen. 4 Kästenfäße.

Quergestellt:

- 1) Wendeaufliegen und Wende.
- 2) Hocke.
- 3) Überschlag. Kürübung.
- 4) Freisprung auf und über den Kasten (allmählich bis zur Kastenhöhe). Hilfe!

Längsgestellt:

- 1) Längsgrätsche,) auch mit vor-
- 2) Längshocke, Kürübung,) gelegter Schnur.

2. Tau (Stangen).

- 1) Aufwärts- und Abwärtshangeln im Kurzhang.
- 2) Hangeln aufw., Hangzucken abw.
- 3) Entern am schrägen Tau.

3. Schräge Leiter.

- 1) Hangeln an den Sprossen, auch mit Ubergrieff.
- 2) Hangzucken abw. von Sprosse zu Sprosse (Vorsicht!).
- 3) Übergehen aus dem Längshang in den Liegestütz.

4. Reck.

a) Reck brusthoch:

- 1) Unterschwung aus dem Stütz.
- 2) Flanke, Kehre und Wende aus dem Stütz (Hilfe!).

b) Reck kopfhoch:

Lauffippe. Kürübung.

c) Reck sprungreichhoch:

- 1) Felgauffschwung aus dem ruhigen Gang.
- 2) Felgaufzug.
- 3) Felgauffschwung aus dem Schwingen im Kurz- und Langhang. Kürübung.
- 4) Knieauffschwung aus dem Schwingen im Langhang. Kürübung.
- 5) Schwungfippe. Kürübung.

5. Barren.

- 1) Schraubenauffitzen.
- 2) Heben beider Beine im Streckstütz über Holmhöhe.
- 3) Schwingen im Oberarmhang.
- 4) Rippe aus dem Oberarmhang und nach dem Rückwerfen aus dem Streckstütz. Kürübung.
- 5) Aus dem Außenseitstand Flanke zum Innenseitstand und Flanke über den anderen Holm zum Außenseitstand.
- 6) Aus dem Innenseitstand Flanke über den hinteren Holm zum Seitliegestütz vorlings und zum Stand.
- 7) Ausspreizen.
- 8) Einspreizen.
- 9) Armbeugen und -strecken 5mal.
- 10) Schwingen im Knickstütz.
- 11) Aus dem Liegehang Aufstemmen gleicharmig.

III. Volkstümliche Übungen.

1. Laufen.

- 1) Weltlauf über 100 m in 15 Sekunden.
- 2) Hürdenlauf über 100 m.
- 3) Hindernislauf über 100 m.
- 4) Dauerlauf als Geländelauf bis 15 Min.

2. Springen.

- 1) Hochsprung mit Anlauf bis mindestens 1,20 m.
- 2) Weitsprung mit Anlauf; Zielleistung nicht unter 3,50 m.
- 3) Dreisprung etwa 8 m.
- 4) Stabweitsprung.
- 5) Stabhochsprung; Zielleistung nicht unter 1,75 m.

3. Werfen.

- 1) Schlagballweitwerfen; Zielleistung nicht unter 45 m.
- 2) Kugel- (Stein-)werfen und -schleudern 1 kg a) aus dem Stand etwa 25 m; b) aus dem Knien c) aus dem Liegen; d) in ein Ziel hinein (z. B. einen Graben).
- 3) Gerwerfen, Ger $\frac{1}{2}$ kg, daumenstark, Zielleistung nicht unter 25 m weit.
Zielwerfen, Ziel eine Stabpyramide 1 m breit, etwa 12 m.

4. Schwimmen.

Vorübungen zum Handüberhandschwimmen.

IV. Spiele.

Fußball.

Von früheren Spielen ist vor allem Schlagball zu üben.

V. Wanderungen.

1. Tageswanderung bis etwa 24 km auch mit Gepäck, nach dem Alter verschieden, von 5 bis höchstens 10 kg.
2. Höhenschätzen.
3. Seh- und Hörübungen, auch in der Dämmerung oder Dunkelheit.



