Die
Deutsche Turnkunst
zur
Einrichtung der Turnplätze
dargestellt von
Friedrich Ludwig Jahn
und
Ernst Eiselein.

Mit zwei Kupferplatten.

Berlin 1816.
Auf Kosten der Herausgeber.
Preis 1 Thaler.
Gar leichtlich verlieren sich die Kunst, aber schwerlich und durch lange Zeit werden sie wieder erfunden.

Albrecht Dürer.
Vorbericht.


In schöner Frühlingszeit des Jahres 1810 gingen an den schulfreien Nachmittagen der Mittwochen und Sonnabende erst einige Schüler mit mir in Feld und Wald, und dann immer mehr und mehr. Die Zahl wuchs, und es wurden Jugendspiele und einfache Übungen vorgenommen. So ging es fort bis zu den Hunds- tagen,
tagen, wo eine Unzahl von Knaben zusammenkam, die sich aber bald nachher verließ. Doch sonderte sich ein Kern aus, der auch im Winter als Stamm zusammenhielt, und mit dem dann im Frühjahr 1811 der erste Turnplatz in der Hasenheide eröffnet wurde.


In
Im Winter wurde nachgelesen, was über die Turnkunst habhaft zu werden. Dankbar denken wir noch an unsere Vorarbeiter Vieth und Gutschs. Die Größern und Herangereisten, vom Turnwesen besonders Ergriffenen, unter denen auch mein eigiger Gehülse und Mitlehrer Ernst Eiselen war, übten sich dabei recht tüchtig und konnten im nächsten Sommer als Vorturner auftreten. Von denen, die sich damals ganz besonders auf das Schwingen legten, es nachher kunstrecht nach Folge und Folgerung ausbilden halfen und selbst große Meister darin wurden, sind zwei Pischon und Zerker am 13ten Sept. 1813 bei der Göhrde gefallen.

Im Sommer 1812 wurden zugleich mit dem Turnplatz die Turnübungen erweitert. Die gestalteten sich von Turntag zu Turntag vielfach, und wurden unter freudigem Zümmeln im jugendlichen Wettsstreben auf geselligem Wege gemeinschaftlich ausgebildet. Es ist nicht mehr genau auszumitteln, wer dies und wer das zuerst entdeckt, erfunden, erfunnen, versucht, erprobt und vorgemacht. Von Anfang an zeugte die Turnkunst

Nach Beendigung des Sommerturnens von 1812, bildete sich zur wissenschaftlichen Erforschung und kunstrechten Begründung des Turnwesens aus den Tursertigsten und Allgemeingebildetsten eine Art Turnkünstler-Verein. Er bestand jenen ganzen Winter hindurch, in dem die Franzosen
auf der Flucht von Moskau erfoeten. In diesen Zusammenkünsten verwaltete das Ordneramt auf meinen Wunsch und Wille Friedrich Friesen aus Magdeburg, der sich besonders auf Bauwesen, Naturkunde, schöne Künste und Erziehungslehre gelegt hatte, bei Fichte ein fleißiger Zuhörer gewesen, und bei Hagen in der Altdutschen Sprache; vor allem aber mußte, was dem Vaterlande Noth that Damals stand er bei der Lehr- und Erziehungs-Anstalt des Dr. Plamann, die, obwohl wenig beachtet, dem Vaterlande vorzügliche Lehrer ausgebildet. Friesen war ein ausblühender Mann in Jugendfülle und Jugendfrische an Leib und Seele, ohne Scheß voll Unschuld und Weisheit, bereit wie ein Seher; eine Siegfriedsfigur, von großen Gaben und Gnaden, den Jung und Alt gleich lieb hatte; ein Meister des Schwerts auf Hieb und Stoß, kurz, rasch, fest, sein, gewaltig, und nicht zu ermüden, wenn seine Hand erst das Eisen fasste; ein kühner Schwimmer, dem kein Deutscher Strom zu breit und zu reißend; ein reißiger Reuter in allen Gätteln gerecht; ein Sinner in der Turnkunst, die ihm viel verdankt.

Zeit, als sich das Preußische Heer in Marsch setzte, und die Hauptstadt schon von den Franzosen geräumt war; stellte ihn den ersten Behörden und Schulvorstehern vor, die ihm alle Untersuchung versprachen, und auch nacher An- trauen bewiesen haben. Eiselen hat darauf in den Gemmern von 1813 und 1814 und in dem Zwischenwinter der Turnanstalt vorgestanden und mit den jüngern Nichtwehrhaften das Turnwe- sen weiter gefördert.


Bei
Bei Napoleons Ausbruch und Wiederkunft gingen alle wehrhafte Turner abermals freiwillig zu Feld, und nur zwei, so schon die Feldzüge 1813 und 1814 mitgemacht hatten, blieben wegen Nachwehen zurück. Es mußten nun die jüngeren Heimbleibenden mit frischer Kraft wieder an das Werk gehen. Auch im Frühjahr und Sommer 1815 erhielt der Turnplatz noch wieder wesentliche Verbesserungen und Erweiterungen, einen verschließbaren Schuppen, Kleiderreien und Vierbaum.

Im Herbst und Vorwinter wurde das Turnwesen noch ein Mal ein Gegenstand gesellschaftlicher Untersuchung. Nachdem die Sache in einem Turnrathe reißich erwogen und durchprüft, Meinungen verglichen, Erfahrungen vernommen und Urtheile berichtiget worden — begann man aus allen früheren und späteren Ausarbeitungen und einzelnen Bruchstücken und Beiträgen ein Ganzes zu machen, was dann zuletzt durch meine Feder gegangen.

Wenn auch zuerst nur Einer als Bauherr den Plan entworfen, so haben doch Meister, Gesellen, Lehrlinge und Handlanger treu und
redlich gearbeitet und das Ihre mit Blick und Schick beigetragen. Das ist nicht ins Einzelne zu versetteln. Auch soll man nicht unheiliger Weise Lebende ins Gesicht loben.

So ist die kurze Geschichte, wie Werk, Wort und Buch entstanden. Vollendet und vollkommen kann keins von allen drei sein; aber zum Erkennen des Musterbildes mag das Buch hinwirken. Darum wird das Aufgestellte nur dargebracht, um dem Vaterlande Rechenschaft zu geben, in welchem Sein und Sinn unser Thun und Treiben waltet.

Dies gerade wollten viele Erzieher und Schullehrer, Freunde der Jugend und Bieder- männer gern erfahren, die wohl wissen, was dem Vaterlande gebircht. Auch unsere sonstigen durch alle Stände der bürgerlichen Gesellschaft verbreiteten Schüler begehnten Nachricht vom gegenwärtigen Zustand der Sachen. Von allen Seiten kamen wiederholte Anfragen und Wünsche um ein Turnbuch. Schriftlich haben wir ausgeholfen, so gut es anging und so viel wir nur konnten. Wir hatten bis über den Rhein und die Weichsel einen lebhaften Briefwech-

Es ist aber noch lange nicht Alles abgehandelt, was zur Turnkunst gehört — nur die ersten und wesentlichen Vor-Grund- und Hauptsübungen sind aufgestellt, und hoffentlich so umständ.

Auf ein größeres Werk über die Turnkunft müssen wir für jetz Fechten, Schwimmen, Reiten, Tanzen, die Kriegsübungen für die Jugend, Kopfsübern oder Lustspringen und Schlittschuhlaufen versparen.

Das Fechten ist eine wesentliche Hauptübung, und zur vollständigen Turnbildung ganz

Schlaghosen und Grieseln wie Lößheimer ist sie auf den hohen Schulen sehr ausgearbeitet.


jetzt zweierlei: Bühnentänze und Buhltänze, dafür sind die alten Reigen verloren gegangen, bis auf ihre leiste Eupur im Rehras und einigen gesellschaftlichen Spielen. Der Tanz gehört für die häuslichen und volklichen hohen Feste — Freunde in Ehren, soll niemand wehren.


Rösübern oder Luftspringen kann nur mit großer Vorsicht und Auswahl getrieben werden, und gehört auch dann nur für solche, die durch die anderen Übungen Stärke, Ausdauer, Schnelle und Geschmeidigkeit erlangt haben.

Schlittschnüblausen kann in manchen Wintern an Orten, wo Gelegenheit dazu ist,

Die Geschichte der früheren Turnkunst in Deutschen Landen verdient eine gründliche Untersuchung. fast alle Volksfeste sind durch Vernachlässigung der Turnkunst eingegangen oder verkommen. Ein jedes Volksfest, was Bestand haben soll, muß seine Zeit halten, und seinen Ort haben. Geschichtliche Denkwürdigkeit wird im lebendigen Anschau männlicher Kraft erneuert, und die Ehrethat der Altvordern verjüngt sich im Wetturnen. Ein wirres Volksgewoge macht so wenig ein Volksfest, als die bloße Menge einen Jahrmarkt. Es muß etwas hinzukommen, was dem Treiben einen Halt gibt. Wo sich allerlei Leute nur als müßige Erkner mit dem Bahngesicht angaffen können, und weiter nichts zur Augenweide haben — da stehen sie sich einander im Wege, und müden sich freudenlos ab, weil die feßliche Würze fehlt. Erst wird die Zeit langweilig, und dann der Tag unheilig. Da soll überreichliches Essen und

Über die Turnsprache nur etwas Höchstwesentliches, da es hier an Raum fehlt, um für sie nach allen Gründen und Gegengründen gegen jedermann in einem offenen Kampfe zu rechten und fechten. Es ist ein unbestrittenes Recht, eine Deutsche Tache in Deutscher Sprache, ein Deutsches Werk mit Deutschem Wort zu benennen. Warum auch bei fremden Sprachen betteln gehn, und im Ausland auf Leih und Borg nehmen, was man im Vaterlande reichlich und besser hat. Kein gründlicher Sprachkenner, kein echtdeutscher Volksmann hat auch je der Wortmengerei die Stange gehalten. Nur Sprachschwäche und Asex-
terdeutsche werden so gern den Zweifel auf. Oh man im Deutschen sich auch Deutsch aus-

brücken könne? Ihre Sprachschwäche, Unwis-
senheit und Verkehrtheit dichten sie der edeln
Deutschen Helden sprache an, verlassen diese feld-
flüchtig, ergeben sich der Wälschsucht und mein-
deutschen.

Künstler und Wissenschafter sind in der
Regel für reindeutsche Kunswörter in allen an-
dern Künsten und Wissenschaften. Von den
ihren kommt es ihnen immer zu schwer vor,
und darum lassen sie es auch ohne Versuche
bewenden. Auch ist selten unter ihnen solch ge-
lässigter Verkehr und gesellschaftlicher Verein, als
die Sprachbildung erfordert. Dass eine Kunst-
sprache lebendig sein, so muss sie aus dem Leben
hervorgehn. Ein Einzeller kann wohl die
Sprache zu seinem Theil rein halten, nur nicht
allein rein segen.

Übrigens entspringt alle Wortmengerei aus
Unkunde, Sprachauflösung und Vornehmtheuerei.
Leider können alle Klagen und Reden dagegen
nichts helfen, so lange die Deutschen Kinder in
ihrer Kindheit geslossenlich um ihre Mutters-
sprache

Die Deutsche Sprache vereint reine Ursprünglichkeit mit Weiterbildsamkeit, und hohes Alter mit jugendlicher Frische. Sie ist ein Werk aus einem Guss und Fluss. Ihr großer Reichthum an Urwörtern gibt ihr ein entscheidendes Übergewicht. Die Fülle, Schärfe und Feinheit der Worthülfen, so als Vorbilge, Jnlinge und Endlinge gebraucht werden, und wie stehende Schriften der Wortbildung anzusehen sind, geben den Schlüssel zu dem

In der Theilbarkeit, Zerreißung, Versehungen und Zusammenserzung besteht die Deutsche Sprache eine Vielgestalt, die sich wendet, schwenket und kehrt, und nach allen möglichen Rechtungen fortschreitet. Als Ursprache hat sie eine Klarheit zur


Wer Ungemeines beginnen will, und zur That sich anschickt — braucht in seinem Gewis- sensrache nie zu fragen: Hat schon irgend jemand

Der Kunstsprachenbildner soll ein Dollmescher des ewigen Sprachgeistes sein, der in dem ganzen Sprachthum waltet. Darum muss er in die Urzeit der Sprache zurückdenken, und ihren Bildungsgang auf rechter Bahn verfolgen. Kann er an der Quelle verschollene Urlaute erlaufen; so muss er diese zuerst vor allen Leuten lauter machen. Im Erwecken scheinodter Urmörter liegt eine wahre Mehrung und Sprachstärkung. Kein Wort ist für ausgesorben zu achten, so lange
lange die Sprache nicht tobt ist; kein Wort für veraltet, so lange die Sprache noch in Jugendskraft lebt. Begrabene Wurzeln, die noch grün sind, und im vollen Wachsthum neue Stämme, Äste und Zweige treiben können, bringen Gegen und Gedeihen. Die Schossen und Sprossen alter Herzwurzeln verkünden einen neuen Frühling nach langer Winterstarre. Da befreit sich die Sprache von Flick- und Stückwerk, und geht wieder reicht und strakh. Ohne das Pflegen der Wurzelseime wird die Sprache als Gemüß und Packthier beladen, und muß endlich unter der Last schwerfüngiger Zusammensetzung erliegen. Jedes wieder in Gebrauch kommende Urwort ist eine reichhaltige Quelle, die den Fahrstrom speiset, den Thalweg ausstelet, und allen Oberwohnern Vorlust schafft. Turn mag als Beispiel dienen. Davon sind jetzt schon gebildet und bereits redebräuchlich: Turnen, mitturnen, vorturnen, einturnen, wetturnen; Turner, Mitturner, Vorturner, turnerisch; — turnlustig, turnfertig, turnmüde, turnsaul, turmergef, turnstärk; — Turnkunst, Turnkünstler, Turn-
Turnkünstlerisch; — Turnkunde, Turnlehre, Turngeschichte; — Turnanstalt, Turngesellschaft, Turngemeinde, Turngemeinschaft; — Turnplatz, Turnfeld, Turnplan, Turnhof, Turnstelle, Turnbahn; — Turnhaus, Turnsaal, Turnboden; — Turnzeit, Turnstunde, Turntag, Turnsommer, Turnjahr, Turnschule, Turnfahre, Turnraß; — Turnlehrer, Turnmeister, Turnwart, Turnwartshaft, Turnwalt; — Turnordnung, Turngeset, Turnregel, Turnbrauch, Turnsitte, Turnziehm, Turnschick, Turnweise, Turnart; — Turnzeug, Turngeräth; — Turntracht u. s. w.; — Turnüb.; — Turnüb., Turnspiel, Turnfahrt, Turnfest — Turnsprache, Turnwort, Turnspruch, Turnreim, Turnlied, Turnbuch. — u. s. w.

*Turn in turnen, Turner u. s. w. ist ein Deutscher Umlaut, der auch in mehreren Deutschen Schwesternsprachen vernommen wird, in ausgestorbenen und noch lebenden, und überall drehen, kehren, wenden, lenken, schwenken, großes Re-

Es ist dem armen Worte lange sehr übel ergangen. Deutsche Sprachweiser hatten es längst für todt erklärt, und ihm Theil und Erbe am Deutschen Sprachschat abgesprochen. Arge Wortschnüffler und Schleichwarenriecher witterten hier gleich verbotenen Smuggel, und verdammten das echtdeutsche und turnierfähige turnen geradezu als Französisches Erzegniss, ohne sich

Wenn aber auch Du Fresne das Wort aufgiebt, so will er doch das Werk als Französisch retten, und seine Landesleute dem Sinn und der Tage und aller Geschichte zuwider zu Erfindern der Turniere machen. Sein Beweis ist nicht halb, nicht ganz, nur eine einzelne Stelle in einem einzelnen Französischen Zeitsbuch. Dort heißt es (in Chronico Turonensi) beiläufig und gelegentlich beim Jahre 1066, wie der Tod des Gaufried Herrn von Preuelli erwähnt
wähut wird: „Torneamenta invenit.“ Schwerl
dich soll das heißen: Er hat die Turniere erfunden — Denn das konnte kaum ein König und Fürst, geschweige ein Sondermann. Der Ginn
er Stelle ist sicherlich nur: Er hat sie in
Frankreich in Gang gebracht. Das bestätigt eine Erkunde aus dem Christkun der Gouf-
Reichsstadt Rothenburg an der Tauber. Die
meldet bereits beim Jahr 942: „Vom andern
Thurnier zu Rothenburg.“ Dies wäre
lieglich genug. Weil aber leider jeder Französische Lügenwind, sobald er nach Deutschland herüberweht, als Sturm wüchet und die Wahr-
heit entwurzelt; so will ich die Tatsache noch
weiter und breiter belegen. Martin Schmuel
zel’s [weiland Professors der Geschichte zu
Halle] historischer Erweis, daß die sol-
nenen Turniere schon im zehnten Se-
culo in Deutschland gebräuchlich gewe-
en ist aus den Hallischen Anzeigen, 43 u. 45ten
Stück vom Jahr 1733 wieder aufgenommen
in Schott’s Juristisches Wochenblatt 50.
51 Stück. Leipzig 1772.

Das ganze Mittelalter hindurch ist auch
nie
niemals einem Deutschen eingesallen, an der Ur
ähnlichkeit und Deutschheit der Turniere zu
zweifeln. Wer den biedern und mannlichen Rit-
zern hätte wollen Franzofenthum und Wälsch-
sucht aufhören — der wäre gewiß schön ange-
kommen. Und der glühende Eiferer für Deutsch-
heit Mannhold von Gittewalt (nach sei-
nem Christnamen) eröffnet in seinen Gese-
sten: „Turner war bei den Alten ein jun-
ger Soldat, ein tummelhafter wacker
„Kerl, ein frischer junger Gesell, der sich
„in ritterlichen Thaten übte, daher
„Turnieren und ein Turnier seinen Na-
„men und Anfang genommen.“ (Leidener
Ausgabe von 1640. 2ten Theil. Seite 319.
Straßburger Ausgabe von letzter Hand. 1650.
1665. 2ten Theil. Seite 423).

Die Turnkunft selbst war lange eine ver-
schollene Altherhümlichkeit. Einer schwäzte und
schrieb zwar dem andern nach, wie herrlich die
Vorzeit und wie trefflich die Altworden gewes-
fen. In Wörterbüchern waren die Namen
einiger Übungen eingepfert. Man kannte
noch Übungen von Hörensagen ohne ihre Na-
men,
men, und vernahm wieder Namen ohne die
benannten Übungen zu kennen. Fischart’s
Gargantua von 1590 enthält einen Reich-
thum von Spiel- und Übungsnamen, aber wer
kennt die unbeschriebenen bloß hergezähltten Ding-
ge, wenn sie nicht vielleicht auch gaußäßig
benannt sind. Nur zwei Kunstwörter habe ich
aus diesem Wortspeicher entnehmen können:
Haushreckensprung und Arm durchschlei-
fen; — denn Barlaufen und zum Ziel
schocken hatte ich auch ohne ihn noch aus der
Volkssprache. Hans Thurnmeier von
Abensberg (nach seinem Christnamen Aven-
tinus) der 1534 im 68 Jahr seines Alters ver-
schied, gedenkt des Barlaufen also: „mit dem
„Lernen umschalhen und Sturm haben sie
„[die alten Deutschen] den Barrit geheißen,
„davon man noch der Barlaufen ein Spiel
„heißt und nennt.“ So haben wir wissentlich
kein altes Deutsches Kunstwort verkommen las-
sen, wohl aber verschollene wieder in die Sprache
des Lebens zurückgebracht. Die alte Kunst ist
auch ehrwürdig in ihren Sprachrümmern. So
fand sich Rung von Ringen (in Thomas
Gar-
Garzonii Piazza universale, oder allgemeiner Schauspiel aller Kunst verdientest. Frankfurth am Main 1619 und 1659.) und ward freudig aufgenommen. Wo nur irgend ein Halt war, wurde er gleich als Sört ergriffen. Sonnen- und Sternenbahnen, Kurgebäude u. s. w. waren schriftsässig. Davon entlehnten wir Bahn zur Bezeichnung des zu jeder Übung erforderlichen Raumes vom Stand bis zum Ziel, oder vom Anfang bis zum Ende. Wo ein Bildesgesetz aufsprach, wurde ihm unbedenklich auf sprachähnlichem Wege gefolgt. Anzußen aus der Jagdsprache eröffneten den Reigen für anföllen, anhanden, anmunden, anshullen, u. a. Bei dem ersten, wie bei den andern bezeichnet das Wort nur das Glied, was einen Gegenstand berührt, und niemals diesen. Immer ist nur die Rede vom Was, Womit und Wodurch — niemals vom Wo, Wohin und Woran.

So ist der Bildungsanfang immer erst Rückkehr zur Urbedeutung gewesen, wenn selbst auch jejo die Nebenbedeutung bereits schon als deren Stellvertreter gäng und gebe war, z. B. *** Reede
Reede (Siehe Seite 237), handeln (45), schweben und rennen. Nie wollte man der Sprache Gewalt aushun, wohl aber die Urrechte der Sprache aufrecht erhalten, und Selbständigkeit und wahre Sprachfreiheit von walschfächfütigen Meindeutschen zurückerkämpfen. Sprache ist Gemeingut der Sprachgenossen, das Sprachthum ist die Handveste; die Bildgebung sind Gerechtsame, die jeder Einzelne wahren, schützen und schirmen muß. Die Sprachgemeinde lebt auf uraltem Ganerbe, und darf ihr Traugut nicht verschulden, nicht verbösen, nicht verbildlen, nicht aufgeben und verschleudern. Sie muß, was sie zu treuen Händen empfangen, als eifern überliefern, und urkräftig und nachhaltig hinterlassen.

Unbedenklich entlehnten wir alte Wörter aus den reingehaltenen Kunstsprachen. Ruh, Noch und Lust sind sémännisch, Bühne ist bergmännisch, Holm ist zimmermännisch. Auch Ackerbau, Handwerk und Gewerbe sind verglichen. Selbst sogar die Kriegssprache ist benutzt, so sehr sie auch noch an den Franzosenmähern der alten Niederlagen leidet. (Zu vergleichen
chen [Dr. Karl Müller’s] Allgemeines Ver-
teutischwörterbuch der Kriegs Sprache. Leipzig bei
Bruder und Hofmann 1814 — 1 Thaler —).
Niemals, auch nicht im Traum, ist mir eingefal-
len bloß übersehen zu wollen, und weiter nichts.
Mit den Kunstwörtern muß man es wie mit
den Sprichwörtern machen, die buchstäblich faßt
immer Unsinne geben. Sinn durch Sinn, Eigen-
heit durch Eigenheit, ein Urthum durch das an-
dere —: Das geht von Sprache zu Sprache.

Einzelne ausgesonderte Wörter wurden die
Kunstwörter der ganzen Reihensolge. Steig-
und Werfzeug hat die älteste Ver deut s chung
des Vitruvius. Basel 1614. Hebezeug ist im
Bergwesen. Ihnen nachgebildet sind: Sprin
gzeug, Schwinglezeug, Schwefzeug, Klet-
terzeug, Ziehezeug.

Nach den Sprachähnlichkeiten und den
Bildegesetzen haben wir die Lücken der Kunst-
sprache sprachthümlich auszufüllen gesucht, das
Fehlende ergänzt und dem Mangel abgeholfen.
Sache und Sprache haben wir immer beisam-
men getrieben, und so sollen die Kunstwörter
Hand und Fuß haben und Kopf und Herz.

Ein
Ein Wort muß das andere erklären, jedes ist ein Schlüssel zur Sprachkammer, das erste bestes ist der Reigenführer zur ganzen Wörterfolge, wie bei der Angabe der Sprunghöhen (Seite 28): Knöchelhoch, wadenhoch, kniehoch, schenkelhoch, hüfthoch, nabelhoch, herzhoch, brusthoch, halshoch, schulterhoch, kindhoch, mundhoch, nasenhoch, augenhoch, Stirnhoch, Scheitelhoch.

Eine durchgeführte Kunstsprache muß schon in der Wortbildung ein Wortsinden gewähren; als: Sprunghöhe, Sprungweite, Sprungtiefe — und von turnsehen und Turn scheue alle mögliche Arten. Mithin soll aber auch kein Buchrichter ein einzelnes Kunstwort herausgreifen, vor seinen Freisuhl ziehen, und darüber dunkelweise aburtheilen. Man muß die Kunstdörter einer Kunstsprache allesamt in Reihe und Glied mussern, und dann Schau über sie halten, ob jedes an Ort und Stelle ist, und kunstgerecht seinen Posten einnimmt. Wer nicht mit Umsicht, Übersicht und Einsicht erst die Kunst und ihren Wortsbedarf erforscht — mag leicht vorlaut Wörter verabschieden, so er nach
nach langem Rühren und Kiesen wieder einbe- 
erufen muß. Die Deutsche Sprache hat sinn- 
verwandllichen Reichthum! Was aber von allen 
Schaffgewehr könnte den Ger ersehen? Nur er 
ist beides wahrrecht und stoßrecht, wuchtar 
auf fern und nah, wegen Gestalt und Gehalt 
icht misdeutig. Dabei von uralem Stamm 
aus einer weitverbreiteten Deutschen Wurzel, die 
lich durch Altgallisch, Lateinisch und Griechisch 
fortsrecht, und endlich fern im Morgenland 
unter Persen, Arabern und Türken als Dschem-
rid zum Vorschein kommt.

Alle Wörter, die sich gegenseitig erläutern, 
prägen sich leicht dem Gedächtniß ein, und kom-
men dem Erinnerungsvermögen zu Hülfe. Sol-
che wie: springen, Springen, Springel; — 
klimmen, Klimmer, Klimmel; — schwingen, 
Schwinger, Schwingel; — sechsen, Sechter, 
Schaft, Hiebsechtel, Stoßsechtel; — sind 
noch durch ihre Ablieitung verständlich und ge-
rechtfertigen. Ihnen können, wer weiß wie viele, 
noch nachgebildet werden.

Durch die altdeutsche Wörterkunde hat 
man die Turnsprache möglichst geschmeidig zu 
}
erhalten gesucht: Dauerlauf — Laufdauer, Klettermaß — Maßklettern, Springflab — Stabspringen u. s. w.

Der Wiederlaut wurde niemals verschmäht, wo er sich ungezwungen darbot: Hinkfuß — Hangfuß, Springgraben — Springgrube, lochen — legen, stürzen — stürzen u. a. m. Der Wiederlaut ist ja auch mit unserer Ursprache geboren, und kann nur mit ihr verenden.

Eben so wenig hat man sich vor dem Schlagreim gekleckt und geziert. Ist es doch unter allen Sprechern der Altermann, ein mundrechter Worthalter für alle Leute, und ein leutseliger Redner sonder Gleich. Schick und Blick, — Lauf ohne Schnauß, — Wage und Lage, — Rück und Druck, — klippen und klappen, — kippen und wippen u. a. m. sprechen durchs Ohr deutlicher zum Gemüth, als breite Rednisse zum Verstand. Kunstwörter müssen möglichst genau, bestimmt, treffend und merkbar sein; Kunstausdrücke ernst, ge- sekt, männlich und edel; Kunstlehren, Regeln und Gesetze einfach, klar, bündig, herzlich
lich, Deutsch heraus, nicht hinter dem Berg haltend, wahrheitsvoll, volksfähig, gleich fern von Schmus und Puß; Kunstsprache schlecht und recht, kurz, kernig und körnig.

Manche Turnwörter müssen notwendig rufbar und schaltbar werden, und darum einfach und volltonig wie Empfindungsleute. Mit bloßen Schrift- und Lesewörtern kann die Turnsprache nicht auskommen; sie braucht Sprech- und Lebewörter und die müssen anstellig und ausrichtig, ja ringsfertig lauten. Nur darum ist hinweilen die Tassische Urweise dem Tägischen Herkommen vorgezogen z. B.: Stopp! stoppen, wo Opiß stopfen gebraucht, was aber in dieser Bedeutung ungewöhnlich und deutlich und kleinlaut. Auch sind stopp! und stoppen seemännische und werkmännische Rufe. Keine Kunstsprache darf vornehm und zeitig ausgesteichert dick thun, oder wohl gar nach Art der Schmußfinten und Sprachschinder sich über die Muttersprache was herausnehmen. Bei allen anderen echtdeutschen Kunstsprachen muß sie ihren Anklang finden. Sie soll ihre Wortgebilde alle nach altem Schrot und
und Rorn prägen, keine Schwimmer in Umlauf bringen, so die nächste Flage und Fleihge schon abfert.

Um nicht mit hausbackenem Verstand auf die Worthe zu reiten, und Wortschatten und Gemenen zu erjagen — sind alle alte Bilber wieder in Rahmen gefasst und ausgestellt, so die Sprache noch hatte, besonders beim Schwingen z.B. Bratenwender, Scheere, Jungfernsprung, Diebsprung u. d. Nach diesem Gebilber sind beim Schwingen, Barren und Recken ähnliche versucht z.B. Nest, Felge, Welle, Mühlle, Speiche, Haltbmond, Schlange und manche andere. So steht nun in der Turnsprache alt und jung einträchtig beisammen, lauter bekannte Gesichter, denen gewiß jeder bald heimisch wird wie zu Hause. Hier wo sich ein leibhaftes und lebhaftes Wesen darstellt, muß auch jedes Kunstwort lebendig sein, sinnig, sinnlich, sinnbildlich und anschaulich. Das Wort ist weniger wandelbar als das Werk. Ist also erst die Kunstsprache glücklich geordnet und sprachshümlich geseftet; so kann die Folge-

zeit
zeit der Mühe entrachen, die Wörter aus Neues wieder umzudeutschten.

Da in die Lursprache manche wesentlich notwendige Wörter aus Mundarten aufgenommen sind, z. B. Reck, Riege, Reede, Tie, Schlleet aus dem Gassischen; — Amann (zu Border, Hinter- und Nebenmann) aus dem Schweizerischen; — scheiden zunächst aus dem Thüringischen; — die Herrn von der Schiffssee über das Verhältnis der Mundarten zur Gesamtsprache noch lange nicht im Klaren zu sein scheinen; so mögen folgende Anbauten auf eine künftige Berichtigung hinziehen.

Mundarten sind keinesweges für bloße Sprachbehelfe zu halten, für Ausdrucksweisen von niederm Range, die nur aunoch in einem Versteck und Schlipswinkel des Sprachreichs aus Gnade und Barmherzigkeit Duldung genießen. Im Gegenteil sind sie nach altem wohlgebrachten Recht in irgend einem Bau auf Grund und Boden erb- und eingefessen. Darum können sie niemals die Rücksicht auf Heimath und Wohnung verläugnen. Sie müs:

Mundarten zeugen immerfort den alten Ursstamm in sprachthümlicher Reinheit von Geschlecht zu Geschlecht. Der könnte ohne ihren Schirm
Sich gar leicht an einseitiger Überseinnung
und Verzierlichung versiechen, Gaff und Kraft
verlieren, und marklos an der Auszeichnung ver-
quienen. Da sich die Mundarten nur sprach-
hümlich fortspalten, nicht in Büchern, sondern
in aller Leute Mund leben; so hindern sie gewalts-
same Verregelungen und Verriegelungen der
Gesammtsprache. Sie treten in die Landwehr,
wenn das Buchheer geschlagen. Offenbare
Sprachwidrigkeiten lassen sich Leute, die nach
ihrer Altvorden Weise trachten, nicht zu Schul-
den kommen, und lassen sich auch von ihres
Gleichen keine Sprachunbildern gefallen. Sie
können wohl Sprachfehler begehn, aber keine
Sprachrevel. Ein Schriftsteller kann weit
aher der Sprache Gewalt anhun, und seine
Notzhucht noch obendrein in einem Buche zu
Ehren bringen, auch da seine Walschlinge und
Bankanote versorgen. Vor aller Leute Ohren
und Munden geht das nicht ungestraft hin, da
kann jeder Rüger sein.

Die Mundarten leben im ewigen Landfrieden
mit der Gesammtsprache, und treten vor den
Riß, so bald in der Schriftsprache Lücken ent-
deckt
deckt werden. Ohne Mundarten wird der Sprachleib ein Sprachleichnam. Die Schriftsprache ist die höchste Anwaltshaft der Spracheinheit, die Mundarten bleiben die dazu höchst nötigen Urversammlungen der vielgestalteten Einzelheit. Ein mundartiges ‚aussätziges‘ Wort muß, um durch Schriftwürdigkeit zur Schriftsässigkeit zu gelangen:
1. eine Deutsche Wurzel sein, oder nachweislich von einer solchen stammen;
2. den Deutschen Wortbildegeseh zu widersprechen, sondern sprachthümlich gebildet sein;
3. echtdeutsch, und nicht schriftwidrig lauten;
4. mit Hochdeutschen Lauten auszusprechen sein, und mit den gewöhnlichen Buchstaben in der Schrift darzustellen;
5. einen Begriff bezeichnen, wofür es bis jetzt noch kein Schriftwort gab;
6. zu keiner falschen Nebenbedeutung verleiten;
7. Weiterbildegkeit besitzen;
8. kein schwerzusammengesetztes Angst-Notdur- und Dualwort sein;
9. ein schlechteres Schriftwort schriftwürdiger erscheinen.

Dies

Von den Förderern und Gönern des Turnwesens soll künftig im Jahrbuch der Turnkunst die Rede sein. Hier ist nur vorläufig zu erwähnen, daß die hohen Preußischen Staatsbehörden mit Wohlgefallen und Fürsorge folglich an diese Angelegenheit dachten, als der Staat von ausländischer Herrschaft befreit wieder selbständig bestand. Ohne die Unterstützung des

In dem ersten Jahrbuche der Turnkunst, was unschwer zur Ostermesse 1817 herauskommen wird, wollen wir eine kurze bündige Geschichte der Berlinischen Turnanstalt liefern, wünschen auch eine Übersicht von allen Deutschen Turnanstalten zu geben. Wir erbeten uns dazu Beiträge über: Entstehung, Einrichtung und Beschaffenheit der Turnplätze, ihre Größe und Lage; Turnerzahl nach Alter und dem Stande der Alters; Namhaftmachung der Ausgezeichneten, nebst der Angabe, was sie besonders geleistet; Turnfahrten; Turnlieder; Volks spiele, Volksbelustigungen, Volksfeste und Neubelebung durch die Turnkunst; neue Turn-Erfindungen oder Entdeckungen; Bücher und einzelne Stellen, die Gegenstände der Turnkunst betreffen; handschriftliche Werke und auf welchem Wege man zu ihrer Benützung ge-
gelangen könne; gansässige Namen von Übungen und Spielen.


Die Jahrgeschichte jeder Turnanstalt muß alljährlich mit dem 18ten Oktober geschlossen werden. Zu einzelnen Angaben über Turnfertigkeit eignen sich besonders:

Freispünge und Stabsprünge nach Höhe und Weite; Riesenprünges (Höhe und Länge des Schwin.
Schwingels); Doppelschlag, Hinkschlag; Strecken (Umkreisen mit den Händen auf die Dauer); Barren- und Daumanmunden auf Dauer; Klettern, mit Bemerk der Dicke und Höhe des Kletterzeuges, und des Zeitraums; Klimmen (Art, Dicke und Höhe des Klimmzeuges); Zischklimmen auf Dauer; Schnelllauf und Dauerlauf, beide genau nach Raum- und Zeitaus; Weite und Höhe der Würfe, nebst der Schwere des Geworfener. Alle solche und ähnliche Beiträge müssen aber schon vor Weihnachten eingereicht sein.

Das Jahrbuch der Turnkunst soll unangestellt alljährlich erscheinen, damit sich die Turnkunst immer vollkommener gestalte und neu im Leben verjunge.

Berlin den 31ten März 1816.
Friedrich Ludwig Jahn.

— Folgender wichtige, erst spät bemerkt Druckfehler im Buche wird, aus Mangel an anderweitigem Raume, hier noch nachgetragen:

Seite 238, statt Zeile 10 und 11 v. unten, lies:
Schlängelbahnriege: nicht über 8.
Wettkaufriege:
(wenn die Rennbahn 3o F. breit) nicht über 8.
Seite V. von unten statt 13ten leis 16ten.
## Inhalt

Erster Abschnitt.

### Die Turnübungen

<table>
<thead>
<tr>
<th>Übung</th>
<th>Seite</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I. Gehen</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>1. Anstand im Gange</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>2. Dauer</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>3. Schnelle</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>4. Richtungen der Ortsmitte</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>— Lediggang, Lastgang</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>II. Laufen</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>Laufvorschriften: Laufbahnen</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>Laufhaltung</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>Laufregeln</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>A. Das Rennen</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>1. Schnellrennen</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>2. Dauerrennen</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>B. Der Schlängellauf</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>1. Schnellschlängeln</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>2. Dauerschlängeln</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>C. Der Zickzacklauf</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>— Schlangenlauf</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>— Schneckenlauf</td>
<td>13</td>
</tr>
<tr>
<td>— Kribiglauf</td>
<td>13</td>
</tr>
<tr>
<td>— Strumpflauf</td>
<td>13</td>
</tr>
<tr>
<td>— Lediglauf, Lastlauf</td>
<td>14</td>
</tr>
</tbody>
</table>

III.
III. Sprüngen e e e e e e 15.

Springvorbüüungen e e e e e e 15.

Haltung e e e e e e 16.
1. Jehestand e e e e e e 16.
2. Jehegang e e e e e e 16.
3. Hüpfen e e e e e e 17.
4. Anfertren e e e e e e 17.
   a. Lauffblag e e e e e e 18.
   b. Echeinlauf e e e e e e 18.
   c. Wechselblag e e e e e e 18.
   d. Doppelsblag e e e e e e 18.
   e. Hinkblag e e e e e e 19.
5. Hocken e e e e e e 19.
   a. Eishocken e e e e e e 19.
   b. Springhocken e e e e e e 19.
6. Hinken e e e e e e 20.
   Hinksprung e e e e e e 20.
   Durchhink e e e e e e 21.
   Hinkkampf e e e e e e 21.
7. (Strecken) e e e e e e 21.

Von den Sprüngen im Allgemeinen e e 22.

- Brem Effprung und Niedersprung e e 22.
- Brem Stantspan e e 22.
- Brem Sprung mit Borsprung e e 22.
- Brem Anlaussprung e e 23.

Der Heuschreckenprungs e e 24.
Der Springlauf e e 24.

U. Der Freisprung e e e 25.

1. Weitensprung e e e 26.
2. Höhenprung (am Freisprinbel) e 27.
   -- Sprung in die Weite und Höhe e e 29.
3. Tiefsprünge  29.
   -- Sprung in die Tiefe und Weite  29.
B. Das Stabspüngen  30.
   Springel (Stabspringel)  30.
   Spriptläbe  30.
   Stabhaltung  31.
1. Weitensprungr  32.
2. Höhensprungr  32.
   -- Sprung in die Weite und Höhe  33.
3. Tiefsprüngr  33.
   -- Sprung in die Tiefe und Weite  33.
IV. Schwingen  35.
   Schwingzeug: Schwingel  36.
   Schwingpferd  37.
   Zustände des Schwingens  39.
   Schwingübungen  39.
   1. Hürsen  40.
   2. Hocken  40.
   4. Epreizen  40.
   5. Kreuzen  42.
   6. Hurten  43.
   7. Heben  43.
   8. Wippen  44.
   9. Schwiippen  44.
   Schwingregeln  45.
II. Einfache Sprünge  48.
   a. Seitenprüng  49.
      1. Erstes Auf- und Abhingen  49.
      2. Zweites "  49.
5. Die Kehre  
6. Die Wende  
7. Die Scheete  
8. Der Hochsprung  
9. Die Nadel  
10. Die Gaffel  
11. Die Grätsche  

1. Die Wippe  
2. Die Spreize  
3. Der Jungfern sprung  
4. Die Spille  
5. Die Schraube  
6. Der Kragen sprung  
7. Der Aussen sprung  
8. Der Groschsprung  
9. Die Kehre  
10. Die Wende  
11. Der Kiesensprung  

Fechtsprünge (Sprünge mit einer Hand) = 60.

B. Geschwünge  
1. Der Kreis  
2. Der gewundene Jungfern sprung  
3. Das Borschweben  
4. Das Rad auf zwei Pauschen  
5. Das Uhrwerk  
6. Kehrschwung und Spille  
7. Der Bratenwender  
8. Das Rad auf einer Pausche  
9. Die Finte  
10. Der Hexensprung
11. Die Doppelkkehre 64.
12. Kehrschwingung und Wendeh 64.
a. Noch mehr einfache Sprünge 64.
   " " fortgesetzte Sprünge 66.
   " " Doppelsprünge 67.
Sprünge von Drei ausgesucht 68.
b. Mehrere Kapsüberstücke 68.
   " Schwебestücke 69.
   " Freisprünge 69.
Das Bockspringen 70.
V. Schwieben 72.
Schwebezeug (Liegebaum, Schwebebaum u. s. w.) 72.
Schwebevorübungen 73.
Schwebübungen 73.
1. Schwebegang 73.
2. Vorbeischweben 73.
3. Aufnehmen eines Hutes x. am Bopende 73.
4. Niedersehen 73.
5. Schwebekampf 73.
VI. Die Redeübungen 76.
Turnzeug: Red 76.
Erklärungen 77.
a. Seithang 77.
   Querhang 77.
b. Aufgriff 77.
   Untergriff 77.
   Zwegriff 77.
c. Ei (Seitsih und Reitsih) 77.
   Stöch 78.
   Schwebe 78.
A. Handübungen 78.
1. Der Anhang 78.
   a. Borlings 78.
      1. Querhangs
      2. Seithangs
   b. Rücklings 79.
2. Der Liegehang 79.
   a. Borlings 79.
      1. Querhangs
      2. Seithangs
   b. Rücklings 80.
   — Das Nest und der Schwimmhang 80.
3. Der Schwebhang 81.
   a. Borlings 81.
      1. Querhangs
      2. Seithangs
   b. Rücklings 81.
4. Der Abhang 81.
   a. Querhangs (Fusshang) 81.
   b. Seithangs
      1. Kniehang 82.
      2. Ritshang 82.
      3. Jersehang 82.
5. Das Angeln (um Hangelreek) 82.
   1. Anhangs 82.
   a. Liegehangs (Liegehangeln) 82.
   b. Kniehangs (Kniehangeln) 82.
   4. mit Wendegriff und Lehrgriff 82.
6. Das Ziehklimmen 82.
   a. Querhangs 83.
   b. Seithangs 83.
7. Der Griffwechsel und das Stemmen 84.
8. Das Handeln       85.
   1. im Süh (Stuhhandeln)       85.
   2. in der Schwebe (Schwebehandeln)       85.
   Anmunden       86.
   Anschultern       86.

B. Schwungübungen       86.
1. Der Ausschwung       87.
   1ste Art: Wellausschwüng e       87.
   2ste Art: Eikausschwüng e       88.
   3ste Art: Mühlaußschwung       88.
      b. Felgausschwung       89.
      c. Kreuzausschwung       89.
   5te Art: Knieausschwung       89.
2. Der Umschwung       89.
   a. Wellen       89.
      1. die gewöhnliche Welle       90.
      2. die Kniwelle       90.
      3. die Eismelle       90.
      4. die Burgelwell e       90.
      5. die Kniehangwelle       90.
   b. Die Felge       90.
   c. Die Bauchfelge       90.
   d. Die Kreuzbiege       91.
   e. Die Speiche       91.
   f. Der Überschwung       91.
3. Der Absschwung       91.
   a. Reine Absschwüng (Stehschwung e)       91.
   b. Gemischte Absschwüng e       92.
4. Der Durchschwung       92.
VII. Barrenübungen s. s. s. 96.

Turnzeug: der Barren s. s. s. 96.

A. Hebes-, Stūk und Stehübungen s. 97.
1. Hūpsen s. s. s. 97.
2. Niederlassen und Erheben s. s. 97.
3. Niederlassen und Auskippen s. s. 97.
4. Anmunden s. s. s. s. 97.
5. Heben s. s. s. s. s. 97.
6. Die Schweb e s. s. s. 97.
7. Handeln s. s. s. s. 97.
   a. im Stūk
   b. in der Schweb e
8. Die Stūsk ehre s. s. s. s. 99.

B. Schwungübungen s. s. s. 99.
1. Der Eichwechsel s. s. s. 99.
2. Die Kehre s. s. s. s. 100.
3. Die Wende s. s. s. s. 100.
4. Eichwechsel mit Kehre s. s. s. 100.
5. Eichwechsel mit Wende s. s. s. 100.
6. Der Halbmond s. s. s. 100.
7. Die Schlan ge s. s. s. s. 100.
8. Der Schwebewechsel s. s. s. 101.
9. Der Kreis s. s. s. s. s. 101.
10. Wippen s. s. s. s. 101.
11. Abwippen s. s. s. s. 102.
12. Überschlagen s. s. s. s. 102.
   a. aus dem Hang
   b. aus dem Stūk

— Durchziehen s. s. s. s. 102.

VIII.
<table>
<thead>
<tr>
<th>Seite</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>104.</td>
</tr>
<tr>
<td>104.</td>
</tr>
<tr>
<td>105.</td>
</tr>
<tr>
<td>105.</td>
</tr>
<tr>
<td>106.</td>
</tr>
<tr>
<td>107.</td>
</tr>
<tr>
<td>107.</td>
</tr>
<tr>
<td>108.</td>
</tr>
<tr>
<td>108.</td>
</tr>
<tr>
<td>110.</td>
</tr>
<tr>
<td>110.</td>
</tr>
<tr>
<td>110.</td>
</tr>
<tr>
<td>110.</td>
</tr>
<tr>
<td>110.</td>
</tr>
<tr>
<td>111.</td>
</tr>
<tr>
<td>111.</td>
</tr>
<tr>
<td>112.</td>
</tr>
<tr>
<td>112.</td>
</tr>
<tr>
<td>112.</td>
</tr>
<tr>
<td>112.</td>
</tr>
<tr>
<td>112.</td>
</tr>
<tr>
<td>113.</td>
</tr>
<tr>
<td>114.</td>
</tr>
<tr>
<td>115.</td>
</tr>
<tr>
<td>115.</td>
</tr>
<tr>
<td>116.</td>
</tr>
<tr>
<td>116.</td>
</tr>
<tr>
<td>117.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>VIII. Klettern</th>
<th>Seite</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kletterzeug</td>
<td>104.</td>
</tr>
<tr>
<td>Klettergerüste</td>
<td>105.</td>
</tr>
<tr>
<td>1. Der Einbaum</td>
<td>105.</td>
</tr>
<tr>
<td>2. Der Zweibaum</td>
<td>106.</td>
</tr>
<tr>
<td>3. Der Vierbaum</td>
<td>107.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>A. Das eigentliche Klettern</th>
<th>Seite</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kletterregeln</td>
<td>108.</td>
</tr>
<tr>
<td>1. Stangenklettern</td>
<td>110.</td>
</tr>
<tr>
<td>2. Maskeklettern</td>
<td>110.</td>
</tr>
<tr>
<td>3. an der Lehnstange</td>
<td>110.</td>
</tr>
<tr>
<td>4. Taufklettern</td>
<td>110.</td>
</tr>
<tr>
<td>5. Leiterklettern</td>
<td>110.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>B. Das Klimmen</th>
<th>Seite</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. mit Senkgriff</td>
<td>111.</td>
</tr>
<tr>
<td>a. Tauklimmen</td>
<td>112.</td>
</tr>
<tr>
<td>b. Stangenklimmen</td>
<td>112.</td>
</tr>
<tr>
<td>c. an der Stindeleiter</td>
<td>112.</td>
</tr>
<tr>
<td>2. mit Riss- oder Magegriff</td>
<td>112.</td>
</tr>
<tr>
<td>-- Ruckklimmen</td>
<td>112.</td>
</tr>
<tr>
<td>-- Wettklettern</td>
<td>112.</td>
</tr>
<tr>
<td>-- Vorbeiklettern</td>
<td>113.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>IX. Wersen</th>
<th>Seite</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>A. Schießen</td>
<td>114.</td>
</tr>
<tr>
<td>1. mit dem Feuergewehr</td>
<td>115.</td>
</tr>
<tr>
<td>2. mit der Armbrust</td>
<td>115.</td>
</tr>
<tr>
<td>3. mit dem Bogen</td>
<td>116.</td>
</tr>
<tr>
<td>4. mit dem Schauf (Verwersen)</td>
<td>116.</td>
</tr>
<tr>
<td>Wurfgeräth (der Ge)</td>
<td>116.</td>
</tr>
<tr>
<td>Wurfszeug (v. Pfahlkopf)</td>
<td>117.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Seite</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>-------</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Wurf bahn</td>
<td>117</td>
</tr>
<tr>
<td>Wurf hölz lung</td>
<td>117</td>
</tr>
<tr>
<td>Wurf vorübungen</td>
<td>118</td>
</tr>
<tr>
<td>a. Der Kernwurf</td>
<td>119</td>
</tr>
<tr>
<td>b. Der Bogenwurf</td>
<td>119</td>
</tr>
<tr>
<td>c. Der Tiefenwurf</td>
<td>120</td>
</tr>
<tr>
<td>Treff er und Fehler beim Werfen</td>
<td>128</td>
</tr>
<tr>
<td>B. Schießen</td>
<td>121</td>
</tr>
<tr>
<td>Schießbahn</td>
<td>121</td>
</tr>
<tr>
<td>Schießziel (Schott)</td>
<td>121</td>
</tr>
<tr>
<td>Schießhaltung</td>
<td>122</td>
</tr>
<tr>
<td>Schießweise</td>
<td>122</td>
</tr>
<tr>
<td>C. Stoßen</td>
<td>123</td>
</tr>
<tr>
<td>Stoßbahn</td>
<td>123</td>
</tr>
<tr>
<td>Stoßgeräth</td>
<td>123</td>
</tr>
<tr>
<td>Stoßweise</td>
<td>124</td>
</tr>
<tr>
<td>D. Schleudern</td>
<td>124</td>
</tr>
<tr>
<td>E. Schellen</td>
<td>125</td>
</tr>
<tr>
<td>F. Schirken</td>
<td>125</td>
</tr>
<tr>
<td>X. Ziehen</td>
<td>127</td>
</tr>
<tr>
<td>Ziehzeug</td>
<td>127</td>
</tr>
<tr>
<td>Ziehbahn</td>
<td>127</td>
</tr>
<tr>
<td>A. Handziehen</td>
<td>127</td>
</tr>
<tr>
<td>1. mit den Händen allein</td>
<td>127</td>
</tr>
<tr>
<td>a. Hand in Hand</td>
<td>127</td>
</tr>
<tr>
<td>b. häkelnd</td>
<td>127</td>
</tr>
<tr>
<td>a. am Ziehzeug</td>
<td>128</td>
</tr>
<tr>
<td>Emporziehen</td>
<td>128</td>
</tr>
<tr>
<td>B. Nadziehen</td>
<td>129</td>
</tr>
<tr>
<td>a. stehend</td>
<td>129</td>
</tr>
<tr>
<td>b. auf allen Bieren</td>
<td>129</td>
</tr>
</tbody>
</table>
XI. Schieben
A. Schieben des Gegners
1. Hand in Hand
2. Hände an den Achseln
B. Schieben an besonderen Vorrichtungen

XII. Heben
1. Heben des Armkraft-Messers
2. Heben des Wagebalkens
3. Heben von Sandbeuteln

XIII. Tragen
A. Tragen lebloser Dinge
1. Tragen in den Händen allein
2. Tragen auf den Schultern
B. Tragen eines Menschen
1. Hufesack
2. Hufeschulter
3. Auf d. Handseite
   a. einen liegend
   b. einen liegend (Schwimmenlassen)

XIV. Strecken
A. mit Gebrauch der Hände
   Stufenfolge
B. ohne Gebrauch der Hände

XV. Ringen
Ringspan
Ringhaltung
Ringgriff
   a. Ganzer Griff
   b. Halber Griff
Ringvorübungen

Seite
130.
130.
130.
130.
131.
132.
132.
133.
133.
134.
134.
134.
135.
135.
135.
135.
136.
136.
137.
137.
137.
139.
140.
140.
141.
141.
Das beim Ringen entscheidet 143.
Das unerlaubt ist im Ringen 143.

XVI. Sprung im Reifen 145.
1. Durchschlag von vorn 145.
2. Durchschlag von hinten 145.
3. Durchschlag im Lauf 146.
4. Halber Durchschlag seitwärts 146.
5. Ganzer Durchschlag seitwärts 146.

XVII. Sprung im Seile 147.
A. Im kurzen Seile 147.
1. Einfacher Durchschlag 147.
   a. Gerader Durchschlag 147.
   b. Gekreuzter Durchschlag 148.
2. Doppelter Durchschlag 148.
   b. Gekreuzter Doppeldurchschlag 148.
3. Die Drehung 149.
B. Im langen Seile 150.
1. wobei d. Springer auf d. Stelle bleibt 150.
2. wobei d. Spr. nicht auf d. Stelle bleibt 151.
   a. Durchlaufen des Seiles 151.
   b. Überspringen des Seiles 151.
   c. Sprung in das Seil 151.
   d. Augenblick im Seile 151.
   e. der einfache Kreislauf 152.
   f. der doppelte Kreislauf 152.

— Anhang mancherlei Übungen 153—166.
Zweiter Abschnitt.

Die Turnspiele 167.
Von den Turnspielen überhaupt 169.
Beschreibung erprobter und bewährter Turnspiele 173.
A. Spiele, so auf dem Turnplage getrieben werden 173.
1. Schwarzer Mann  . . . . 173.

B. Spiele, so außerhalb des Turnplages vorge- 
nommen werden müssen  . . 177.
1. Ritter- und Bürgerspiel  . 177.
2. Jagdspiel oder die Jagd  . . 181.
3. Das Stürmen oder der Sturmlauf  . 183.
4. Das Deutsche Ballspiel  . . 182.

Dritter Abschnitt

I. Über Anlegung und Einrichtung 
 eines Turnplages  . . . . 187.
Von Ort  . . . . 187.
Von dessen Lage  . . . . 188.
Von Schuppen (oder Hütte) und Tie  . 189.
Von der Gestalt des Plages  . . 190.
Von den Gränzen des Plages  . . 190.
Von Einfahrt und Eingängen  . 190.
Von der Größe des Turnplages 
 und der einzelnen Turnstellen  . 192.
Raum und Geräth für 400 Turner  . 194.
Von dem Nöthigen für 200 Turner  . 196.
Von den besten Turnbäumen  . 197.

II. Anschlag des Turnzeuges und-Ge- 
räthes und der Vorrichtungen für 
einen vollständig eingerichteten 
Turnplatz, auf dem sich 400 Turner tagen- 
weise zugleich üben können  . . 199.

vier...
Bertter Abschnitt

I. Über die Art, wie die Übungen zu treiben und im Gange zu erhalten sind = 209.
Turnkünst = = = 209.
Turnausfalten = = = 210.
Turnpläże = = 212.
Das nothwendigste Turnzeug für 50 Turner 214.

II. Die Turngesehe = = = 233.
A. Geist der Turngesehe = = 233.
B. Allgemeine Turngesehe = 235.
C. Besondere Turngesehe (Übungsgesehe) 237.

Fünfter Abschnitt

I. Zur Bücherkunde der Turnkunft 247.
Rugen und Nothwendigkeit der Turnkunft = 248.
Von der Bewegung = = = 249.
Über die Turnkunst der Griechen und Römer 249.
Neure allgemeine Werke = = = 251.
Ringen = = = 251.
Schießen = = = 254.
Baden und Schwimmen = = = 255.
Kopfsüben oder Luftringen = = = 256.
Fahnenzwenken = = = 257.
Spiele = = = = 257.
II. Erklärung des Planes von einem

Turnplätee auf Platte 1

Seite 286.
Einige Fehler.

Seite 10. Zeile 1 v. oben statt Schnellauf lies Schnelllauf.
S. 11. 3. 11 v. unten statt Schweben lies Schweben.
S. 16. 3. 13 v. ob. statt hinten lies hinten.
S. 19. 3. 1 v. unt. statt Knies lies Knies.
S. 20. 3. 1 v. unt. statt eine lies eine.
S. 25. 3. 8 v. unt. statt gemischten lies gemischt.
S. 26. 3. 9 v. ob. statt die lies den.
S. 36. 3. 1 v. unt. statt Abschnitt 2. II. statt Abschnitt 3. II.
S. 37. 3. 13 v. unt. statt besteu lies besten.
S. 37. unter d. letzten Zeile statt Dv lies Da.
S. 39. 3. 8 v. ob. statt Abschnitt 2. II. statt Abschnitt 3. II.
S. 51. 3. 3 v. ob. statt hängt lies hängt.
S. 66. 3. 10 v. ob. statt doch lies doch.
S. 77. 3. 6 v. ob. statt rechtwinklig lies rechtwinklig.
S. 94. 3. 10 v. unt. statt gewöhnliche lies gewöhnliche.
S. 106 3. 11 v. ob. statt welches lies welche.
S. 115. 3. 3 v. ob. statt große Vorsicht vielen Raum
lies große Vorsicht, vielen Raum.
S. 116. 3. 9 v. unt. statt ans lies aus.
S. 122. 3. 12 v. unt. statt gestütz lies gestütz.
S. 123. 3. 6 v. ob. statt bloß, durch lies bloß durch.
S. 123. 3. 13 v. ob. statt den Plan XV lies den Plan, XV.
S. 126. 3. 4 v. ob. statt schneiden lies schneiden.
S. 128. 3. 2 v. unt. statt nur lies nun.
S. 159. 3. 12 v. ob. statt Kämpfe lies Kampfe.
S. 160. 3. 2 v. unt. statt von Innern nach Außen lies von Außen nach Innern.
S. 171. 3. 4 v. ob. statt Gesellschaftsspiel lies Gesellschaftsspiel.
S. 177. 3. 4 v. ob. statt die lies die.
S. 182. 3. 12 v. unt. statt absteigend lies aussteigend.
S. 274. 3. 12 v. ob. statt 1794 lies 1795.
Erster Abschnitt.

Die Turnübungen.
I. Gehen.

Ein guter Gänger muß mit Anstand: zugleich Schnelle und Dauer verbinden, und die Örtlichkeit — Berg und Thal, Sand und Lehm — nicht achtet.

Ein guter Gänger sein — ist eine große Kunst, sie aber aus dem Turnplatz zu üben, wäre zu zeittraubend, daher muß sie schon dem Kinde durch seine frühesten Umgebungen gelehrt werden; denn ein Jeder weiß, wie schwer es hält, frühere schlechte Ungewohnheiten im Gange wieder abzulegen.

1. Anstand im Gange. Hierzu gehört:

Eine grade natürliche Haltung des ganzen Leibes, besonders des Kopfes, ohne alle Künstelei und Ziererei; ein leichter, aber doch fester Tritt auf den ganzen Plattfuß, nicht mit einer Seite früher als mit der andern; Streckung der Kniee bei jedem Niedertritt. Die Füße müssen ein wenig auswärts gehalten werden, sich aber in dieser Stellung nicht hin und her drehen.

A 2 Die

dürfen niemals einrimig, müssen allezeit zwei- 
riemig sein, damit die Last auf beiden Schultern 
gleichvertheilt ruht. Doch kommt bei dem Lastge- 
hen, wie beim Lediggang, alles darauf an, daß 
Arme und Hände zum Gebrauch frei sind.

3. Schnelle des Ganges beruht auf Größe und 
Schnelle der Schritte; daher kleine oder kurz ge- 
spaltene Leute durch Schnelligkeit ersehen müssen, 
was ihren Schritten an Größe abgeht. Die beste 
Übung ist, oft einen und denselben Weg in bestimme- 
ter und allmähig immer kürzerer Zeit zurückzulegen.

4. Richtung der Ortslichkeit. Das Gehen 
auf dem Wirrselde (unebnem Boden) ist weit schwie- 
riger, als auf dem Blachsfelde; aber auch weit stär- 
kender, besonders wenn die kleinen Höhen etwas 
starke aussteigen und abfallen; eben so das Gehen 
durch tiefen Sand.

Wird eine Anhöhe so steil, daß zu dem Schritt eine 
bedeutende Kraftanwendung gehört, und die Schritte 
überhaupt mehr stufenweise geschehen, so nennt man die 
Bewegung nicht mehr gehen, sondern steigen, welches 
eben wie das Gehen, als Ledig- und Laststeigen 
geübt werden kann.

Es wäre sehr zu wünschen, daß man in der Nähe 
jedes Turnplatzes ein bedeutend Wirrselde und kleine 
ziemlich steile Anhöhen von 20 Fuß — 30 Fuß haben 
könnte,
könnte, um das Gehen und Laufen über unebenen Boden, das Steigen und besonders das (beim Laufen vorkommende) Sturmlaufen zu üben. —

Kurzer Heiderasen, besonders in Tangelwaldungen, ist wie gebohuter Fußboden. Wer hier ohne Schlaglitte gehen und laufen, springen und ringen kann, ist ziemlich überall gangrech, und hat sprengen und verrenken wenig zu fürchten.
II. Laufen.

Das Laufen ist, mit Vorsicht getrieben, eine besonders für die Brust und Lunge sehr heilsame Übung.

Vorrichtungen:

Die Laufbahnen.


Ihre Breite ist 25 Fuß. Die Länge muß immer der bestimmte Theil einer Deutschen Meile (zu 24,000 rheinischen Fuß) sein, niemals unter 100 Schritt (= 200 f.).

Der Start (Laufersland — Anfang d. Bahn) und das Ziel (Ende) müssen immer durch feste und aus der Ferne sichtbare Gegenstände bezeichnet sein: durch Bäume, Pfähle, Säulen oder Stangen mit Fähnchen usw.

b. Schlängelbahn (s. Platte 1, den Plan, V.).

Auf fester rustiger Boden werden drei Kreise beschrieben, deren Mittelpunkte in einer graden Linie liegen.
liegen. In beiden Gteilen des Umsanges wird der
Nassen 9 Zoll breit ausgestochen, so daß eine 18 Z.
breite Bahn entsteht. Jedem Kreise kann man
2 1 2 F. 4 Z. Durchmesser geben, dann hat die ganze
Bahn ziemlich genau 200 F. (= 100 Schritt). —
Zwei an einander liegende gleiche Kreise muß die
Schlängelbahn wenigstens haben, weil man in
einem Kreise bei der Neigung des Leibes zur
Kreismitte nur entweder links oder rechts laufen
cann; in einer doppelschlägigen oder mehrkriagigen
Bahn aber nothwendig abwechselnd schlängeln muß.

Laufhaltung:

Brust heraus! Oberleib vor, jedoch beim
Schnelllaufen mehr, als beim langsamen.

Schultern zurück!

Arme an! Oberarme nahe dem Leibe, Ellenbogen
hinten aus! nur die Unterarme dürfen
sich bewegen.

So leigt aus! Niedertritt auf den Ballen,
nicht auf dem Plattschuß.

Mund zu! bei allen Turnübungen, besonders
beim Lauf.

Lange Atmung! das Ein- und Ausatmen
muß ebenmäßig und ebenzeitig
sein (Lauf ohne Schnauz!), und
mehr
mehr durch die Nase, als durch den Mund geschehen.

Vorsichtsregeln:
1. Ausdauer im Laufen suche man nicht mit einem Male, sondern nur allmählig zu erlangen; man übe sich oft, und immer etwas länger.
2. Man übe sich besonders an kühlen, windstille Tagen.
5. Nach dem Laufen kühle man sich durch Herumgehen ab, nie durch Stillstehen; am wenigsten aber durch Niederlegen auf den Boden. Ist man sehr erhitzt, und das Wetter mehr kalt als kühl, so ziehe man gleich einen Rock an.

Laufveränderungen.
A. schnurrecht, ohne alle Krümmen: das Rennen.
B. schlängelnd, in Bogen und Kreislinien: der Schlängellauf.
C. zickzackend, in geraden Linien und Winkeln: der Zickzacklauf.
Diese drei Laufveränderungen können nun ausgeführt werden.
1. auf die Schnelle — der Schnelllauf.
2. auf die Dauer — Dauerlauf.

Das Mal finden, als Übung des Augenmasses, muß besonders geübt werden. Wie der Schüsse die Schußweite, muß der Läufer die Laufweite kennen, und daraus abnehmen, ob er im Schnelllauf das Ziel erreichen kann, oder nur im Dauerlauf.

A. das Rennen.

(der schnurrechte Lauf)

1. das Schnellrennen (der schnurrechte Schnelllauf) wird in der Rennbahn geübt. Man kann die Turnier hier, wie bei allen Wettdübungen, zusammenstellen: nach dem Alter, nach der Größe, nach der Fähigkeit. Weniger als 100 Schritt (200 f.) und mehr als 200 Schritt (400 f.) darf man zum Bestrennen auf die Schnelle nicht leicht nehmen. Hat man in der Nähe des Turnplages keine breite Ebene, wo man viele zugleich kann laufen lassen, und man will die Folge nach der Laufertigkeit bestimmen, so muß man die kleinen Riegen, *) von 6 — 8 Läufern in der Rennbahn, nach der Uhr laufen lassen.

*) Riege (die): eine bestimmte Anzahl von Leuten oder Dingen, die in einer gewissen Ordnung und Reihe gedacht werden.

3. der Schlangellauf.

1. das Schnellschlangeln (der schnelle Schlangel-lauf) wird in der Schlangelbahn geübt. Im Schlangellauf können Arme und Hände durch Schwere den Leib in der Wage halten. Die Rie-gezahl ist sechs. Alle sechs Läufer treten, jeder aber 3 Schritt vom andern, in den ersten Bahnc-reis, und laufen auf ein gegebenes Wort oder Zeichen ab. Sie folgen nun so der Krümmung der Bahn, daß sie durch jeden Berührungspunkt, aus den sie stoßen, in den andern Kreis hinüberlaufen. Wer seinen Vordermann erreichen kann, gibt ihm einen Schlag mit der Hand, und der Geschlagene muß die Bahn verlassen; eben so, wer über die Bahnränder hinauseglitten ist. Wer
zuletzt übrig bleibt, ist Sieger. — Zu merken ist noch, daß in dem ersten Kreise, von dem die Laufsriege anlief, noch nicht geschlagen wird, sondern erst vom Berührungspunkt des zweiten an; in mitten des Laufes natürlich in allen drei.  
2. das Dauerschlängeln (der Schlängellauf auf die Dauer) wird in der Schlängelbahn geübt. Dauerschlängelt einer allein, so muß Zahl und Zeit der Umläufe gezählt werden. Dauerschlängelt die ganze Riege, so müssen alle gleichen Abstand und Tritt halten, damit nicht durch ungleichen Lauf ein Einholen erfolgt, und der Lauf fdatet.  
E. der Zickzacklauf.  
Schnelle scharfe Wendungen im Laufe machen zu können, ist von großem Nutzen. Um Bäume oder Pfähle läßt sich diese Laufart üben. Es würde sehr gut sein, wenn man eine eigene Zickzackbahn dazu ausgraben könnte; doch ist dies nicht leicht thunlich, weil sich die scharfen Kanten bald abstoßen würden. — —  
Der Schlängenlauf. Der Vorläufer oder Anläufer läuft in der Rennbahn von einem Rande zum andern, so daß er jeden Rand um einige Schritte weiter berührt, als vorher. Jeder Folgende hat weiter nichts zu thun, als genau seinem Vordermann zu folgen.  
Der
Der Schneckenauf wird auf dem Spieleplache geübt. Der Vorläufer beschreibt genau eine Schneckelinie, in der Mitte windet er sich mit einem Haken um, und läuft durch den gelassenen Zwischenraum zurück. Die folgenden halten wieder nur genau ihren Bordinmann.

Beim Schlange- oder Schneckenauf läßt man die Hände an die Hüften legen (Daum hinten! Finger vorn!), damit sie durch Herumschwanken nicht hindern. — Die Laufriese ist je größer, je besser.


Der Rücklauf (das Rückwärts-Laufen) ist mehr ein schnelles Trippeln, und kann ohne Gefahr nur auf dem Blattfelde geübt werden. —

Der Sturmlauf: das Hinanlaufen an ziemlich steile Un:
Anhöhen, was mitunter aus Steigen, Laufen und Klettern zusammengesetzt ist; eine sehr wichtige Übung zur Stärkung der Schenkel, Knie und Waden, und zum Heben der Brust. — Um bequemst fest ist hierzu eine sandige Anhöhe von ziemlicher Ausdehnung, so daß eine ganze Riege zugleich laufen kann. Bei hartem Boden wird mehr Vorsicht erfordert, und hier geht auch die Übung wegen der wenigen Haltung, besonders wenn die Anhöhe sehr steil ist, zu sehr ins Klettern über, und hat nicht den Nutzen für die unteren Glieder. — Halden, abhängige Seitensteilen, und Rutschwände im Gelände ermüden den Steiger mehr als Felsen, da jeder Tritt, nicht schnell und glücklich ausgeführt, ein Rückglitt wird. —

So wie das Gehen, kann auch das Laufen im Lastlauf und Lediglauf gehütet werden, sowohl als Ledige und Lastrennen, als Ledige und Lastschlängeln, u. s. w.
III. Springen.

Springen heißt: vermöge eines Abstoßes aus einem oder beiden Füßen sich in die Luft schnellen.

Borrichtungen und Springzeug werden bei den verschiedenen Sprungarten einzeln beschrieben.

Springvorbüubungen:

sind alle darauf berechnet, die unteren Glieder zu stärken und gelenkig zu machen, und eine gute Haltung beim Springen, wie im Allgemeinen anzugeben. — Diese, so wie die Schwingvorbüubungen, welche frei — ohne Borrichtung — gemacht werden, können nicht genug empfohlen werden; sie sind nicht bloß vorbereitend für die genannnten Übungen, sondern überhaupt von großem Nutzen für die allgemeine Ausbildung des Leibes. Mit ihnen muß jede Unterweisung im Turnen anfangen; in ihnen muß jeder Turner durchaus Fertigkeit und Ausdauer erlangen.

Sie sind um so schärfser, da sie ohne alle Borrichtung, im engen Raum vorgenommen werden.
den können, und eben so gut zu gleicher Zeit von einer großen Anzahl im Freien.

Haltung:
Fuß an Fuß! Füße und Knien müssen immer, so dicht als möglich geschlossen sein.
Leib gerade! Auf diese Haltung des Oberleibes Bauch ein! ist besonders Aufmerksamkeit zu Brust heraus! verwendet. Durch sie wird das Kreuz eingezogen (hohl) und das durch allein die feste edle Stellung des Leibes bewirkt.
Hände an! an die Hüften flach angelegt, der Daumen hinten, die 4 Finger geschlossen vorn.
Mund zu! Lipp' aus Lippe!

1. der Zehenstand — (Unter Zehen werden hier immer Zehen und Ballen zusammen verstanden) —
Der Turner hebt die Absäge von der Erde und steht fest auf den Zehen. Dies hat wenig Schwierigkeit, wenn die Zehgelenke hart gebogen und die Knien ganz steif sind. Dies muß auf die Dauer geübt werden.

2. der Zehengang: wobei die Knien sich niemals biegen und die Fußgelenke sich wohl strecken müssen, wirkt besonders auf Waden- und Kniemuskeln, vornwärts.
rückwärts.
seitwärts.
b. mit übersehen: vorwärts und rückwärts.
3. das Hüpfen: die Ausschnellung des Körpers von der Erde aus dem Zehenstand, wobei die Kniee in der Luft ganz gestreckt sind.
a. mit Kniestieben: der Körper wird bloss durch die Fußgelenke, durch schnell aufeinander folgende Abstöße von der Erde geschnellt.
b. mit Kniebeugen (nachgebenden Knien) die Kniee biegen sich ein wenig, strecken sich aber fogleich, nachdem die Zehen die Erde verlassen haben. Beim Niedersprung biegen sie sich ebenfalls nur wenig.
Beide Arten, a und b können geübt werden.
1. an Ort und Stelle.
2. von Ort und Stelle.
vorwärts.
rückwärts.
seitwärts.
rechts und links.
4. das Anseren: die Berührung des Gesäßes mit
den Tersen. Dies übt die Gelenkigkeit der Knien noch weit mehr als das Hüpfen mit Kniebeugen.

a. der Laufschlag: Anseren im Lauf. Nur vorwärts. Während der eine Fuß die Erde berührt, schlägt der andere an das Gesäß; der rechte Fuß an die rechte Gesäßbacke, der linke an die linke. Das Laufen muß nur langsam sein, die Ausschneidung von der Erde aber hoch und schnell auf einander folgend.

b. der Scheinlauf: die vorige Übung, indem der Turner an Ort und Stelle verbleibt.

c. der Wechselschlag: unterscheidet sich nur dadurch vom Scheinlauf, daß während der eine Fuß anseret, der andre standfest bleibt; die ganze Bewegung also nicht im Sprunge, sondern aus dem Stande geschieht.

d. der Doppelschlag: das Anseren mit beiden geschlossenen Füssen zugleich, eine der wichtigsten Vorübungen. Je höher und leichter die Ausschneidung, desto schöner der Doppelschlag.

1. An Ort und Stelle bleibend.

2. Von Ort und Stelle sich bewegend; aber nur wenig vorschreitend, und mit guter Haltung des Leibes.

Auf die Dauer geübt, kann man den Doppelschlag bis hundert Mal und darüber machen.

e. der
e. der Hinkschlag: das Anseren mit dem Fuße, auf dem man hinkt; die schwächste Art des Anserens. Zwanzig Hinkschläge mit einem Fuß hinter einander greifen schon an.

5. das Hocken: die zusammengezogene Stellung des Leibes, wobei sich die Kniee der Brust nähern.

a. Sichhöchsten geschieht in einer aus dem Zehensstande gemachten Kniebeugung. Der Oberleib ist also senkrecht, die Oberschenkel wagnerrecht und das Gesäß nahe an den Fersen.

1. An Ort und Stelle verbleibend.
2. Von Ort und Stelle. Die Fortbewegung Vorwärts, in obiger Stellung greift Rückwärts, wegen der starken Biegung der Kniee diese sehr an; befördert aber auch besonders ihre Gelenkigkeit und Stärke.

3. Springhöcken: das gleichzeitige Hinaufziehen beider Kniee bis an die Brust, welches natürlich im Sprunge geschehen muß; aber nur an Ort und Stelle bleibend. Auf die gerade Haltung des Oberleibes muß hier besonders geachtet werden. — Um die Hüften vorzubereiten, übt man das Knieknicken oder Schlagen jedes einzelnen Knie gegen die Brust, während der
andre Fuss stillsteht. Beim Kniesthellen schirmt sich der Turner mit der wagerechten platten Hand das Kinn, damit nicht durch zu heftigen und zu hohen Kniesthellen die Zähne klappen.

6. das Hinken: dient dazu, jedem Fuße gleiche Kraft zu geben, gleiche Abstoßfertigkeit und gleiche Niederprungsfähigke.

a. links — auf dem linken Hinkfuß.
   1. Hängfuß hinten.
   2. Hängfuß vorn.

b. rechts — auf dem rechten Hinkfuß.
   1. Hängfuß hinten.
   2. Hängfuß vorn.

Vorwärts: ist das leichtere,
Seitwärts und Rückwärts nur für Geübtere, und auch nur auf dem Bachesfelde; auf dem Wirrfelde ist's gefährlich.
Üben kann man zugleich beim Hinken den Fussfang, das schnelle Fangen des Hinkfusses, in dem Augenblick, da er von der Erde entfernt ist.
Hierher gehört ferner
der Hinksprung — nur vorwärts —
   1. hinüber: über eine Weite,
       über eine Höhe.
   2. hin-
2. hinauf: auf eine Anhöhe, Treppe und dgl.
3. hinunter: mit großer Vorsicht;
der Durchhink: durch den Bogen, welcher erstlicht,
  wenn man mit der einen Hand die Spitze des
  entgegengesetzten Fußes fasst. — Den Durch-
  hink kann man erst durch einen längern, dann
  kürzeren Reisen u. s. w. versuchen;
der Hinkkampf: das Gegeneinanderhinken mit ver-
  schränkten unter der Brust festliegenden Armen.
  Wer abseits, hat verloren. Zu üben
1. im Zweikampf (Einer gegen Einen).
2. im Dreibkampf (Zwei gegen Einen).
Beim Hinkkampf werden immer zwei Gänge ge-
macht: links gegen links, und rechts gegen rechts.
7. Das Strecken (G. Übg. XIV.) kann nur als Si-
  cherungsmittel gegen den Fall oder verunglückten
  Sprung, mit zu den Vorübungen gerechnet
  werden.
8. Aus den beschriebenen Vorübungen entstehen noch
  folgende wichtige und schwere Zusammenset-
  zungen:
1. das Hüpfen aus dem Sischocken.
2. der Doppelschlag aus dem Sischocken.
3. das Springhocken aus dem Sischocken.

von
Von den Sprüngen im Allgemeinen.


Beim Niedersprung, der immer mit geschlossenen Füßen geschieht, darf der Leib vom Scheitel bis zur Sohle nie eine senkrechte Linie bilden, sondern muß den Stoß durch die Brechung der Linien mildern, durch Biegung der Füße, Knie- und Hüftgelenke, und ein geringes Vorneigen des Oberleibes.

Jeder Sprung kann geschehen:

1. Von der Stelle (Standsprung).
2. mit Vorsprung.
3. mit Anlauf (Anlaufsprung).

Bei den beiden ersten Arten geschieht der Ausrüpfung immer mit geschlossenen Füßen.

1. Beim Springen von der Stelle macht man auf dem Ausrüpfungsort bloß eine schnelle Kniebeugung, und schnellst sich, ohne in dieser zu verweilen, mit angezogenen Füßen fort.
2. Beim Springen mit Vorsprung stellt man sich einen Schritt von dem Ausrüpfungsort, springt auf diesen dann mit geschlossenen Füßen, und versährt wie vorher.

Bei diesen beiden Arten des Sprunges kann man im
im Anfange auch die Hände an die Hüfte legen, wie bei den Vorübungen, um den Körper deso besser in seine Gewalt zu bekommen, und durch das Herausreißen der Arme nicht zu unregelmäßigen Bewegungen verführt zu werden.


Es erfordert viel Übung, den Aussprungsort immer sicher abzuschäßen und mit dem Fuss richtig zu finden. Man muß sich durchaus gewöhnen, beide Füße zum Absflößen gebrauchen zu lernen; und fällt einem dies sehr schwer, so kann man sich im Anfang eines Galopp-Anlaufs bedienen. Aus dem Mangel der gleichen Abslößertigkeit beider Füße entsteht das lächerliche Halblassen, wo
man plötzlich an dem Absprungsorte stützt, nicht von der Stelle kann, und den Anlauf wiederholen muß. —

Wenn der Sprung die größte Höhe erreicht hat, muß der Oberleib fast senkrecht sein, sich aber gegen Ende des Sprunges wieder etwas mehr senken. Die Füße kann man im Sprunge ganz angezogen, oder vorwärts gestreckt halten; die letztere Art ist schwerer, fällt aber weit besser ins Auge. —

Als eigene besondere Arten des Springens werden hier angeführt:

1. der Heuschreckensprung: die Füße sind eng geschlossen, und die Aufgabe ist, einen bestimmten Raum mit der mindesten Anzahl von Sprüngen (mit beiden geschlossenen Beinen zugleich) zu durchmessen; aber auch die Sprünge schnell auf einander folgen zu lassen, ist schwer.

Die Übung ist schwierig wegen der Haltung des Gleichgewichtes.

2. der Springlauf: mit ungeschlossenen, spreizenden Beinen und Füssen. Wenn die Sprünge auch noch so klein gemacht werden, ist der Springlauf doch dadurch wesentlich vom Lauen unterschieden, daß der Leib immer vollkommen senkrecht, bemah rückwärts geneigt ist, und die Beine sich in den Knien beim Niedertritt nur wenig biegen, und sonst immer


Das Springen heißt sich nach den Gliedern, welche dabei in Anwendung kommen, in den Freisprung und den gemischten Sprung.


**A. das Freispringen.**

Der Freisprung kann geschehen:

1. in die Weite — Weitensprung.

2. in
2. in die Höhe — Höhensprung.
3. in die Tiefe — Tiefensprung.

1. Der Weitensprung.


1 f. Tiefe ist hinlänglich. Der Abprungsblock muß fest, die Niedersprungsseite weich und, wenn dies nicht, wenigstens flach abgearbeitet sein.

Sprungveränderungen.

a. vorwärts (Vorwärtsprung).

b. seitwärts (Seitwärtsprung).

rechts.

links.

c. schrägrechts (Schrägsprung), wobei der Anlauf aber rechts.

grade geschieht.

links.

d. drehend (Drehsprung), wobei der Springer sich rechts.
ganz um seine Achse dreht; was links.

erst auf der Stelle (als Stand- sprung) geübt werden muß.

e. rückwärts (Rücksprung).
Alle diese Sprünge können vom Stande, mit Vorsprung und mit Anlauf vollführt werden; rückwärts aber allein von der Stelle. Bei allen, die ohne Anlauf gemacht werden, können die Hände auch an die Hüften angelegt werden.

Das beste Maß bei der Sprungweite ist die eigne Leibslänge des Springers. Zwei Leibslängen lernt fast ein jeder springen, 2½ Leibslängen sind schon ein guter Sprung, und drei ein außerordentlicher.

Zur Übung wird der Weitensprung am besten um die Wette gemacht.

2. Der Höhensprung.


Die Bahn zum Anlauf muß hier, wie bei allen Arten des Sprunges, fest und eben sein. Am be-
sten ist es, wenn sie sich ein wenig neigt, und kurz vor dem Auffrungsort wieder etwas hebt.

Die Sprungveränderungen: sind wie beim Weitensprung. Das beste Mass ist auch hier die eigene Leibeshöhe. Die vorgülichsten Sprung höhen sind:

Anöchelhoch,
Badenhoch,
Kniehoch,
Schenkelhoch, zwischen Anie und Hüfte;
Hüsthoch,
Nabelhoch,
Herzhoch,
[Brusthoch, bis zur Brusthöhle oder Herzsgrube;
Schulterhoch,
Kinnhoch,
Mundhoch,
Nasenwach,
Augenhoch,
Stirnhoch, bis zum Anfang der Haare;
Scheitelhoch. — —

Brusthoch lernen bei einiger Übung die meisten Menschen springen; Scheitelhoch nur sehr wenige.

Der
Der Sprung in die Weite und Höhe:

ist aus den beiden abgehandelten Arten zusammengesetzt. Man kann ihn an einem gewöhnlichen Springel üben; besser ist es aber, wenn man einen Springel mit Füssen hat, den man in den Springgraben setzen kann, denn hierdurch kann man immer besser die Weite des Absprungsortes von der Schnur bestimmen.

3. Der Ziefensprung.


Jeder Ziefensprung geschieht nur von der Stelle, nicht mit Anlaß; ein richtiger Niedersprung ist dabei die Hauptsache. Er muß sehr auf die Zehen und mit nachgebenden Knieen geschehen, jedoch müssen bei Berührung der Erde die Knie noch wenig gebogen sein, damit sie nicht zu rasch nachgeben, und dadurch, wenn der Oberleib stark vorsüß, wohl gar gegen das Kinn stoßen.

In die Tiefe und Weite darf man nur mit großer Vor-
Borsicht und von geringen Höhen springen; ein Bach oder Graben mit ungleichen Ufern ist dazu sehr passend.

Zur Übung darf man die Sprungtiefe von 2 Leibeshöhen nicht überschreiten.

B. Das Stabspringen.

Springzeug: Springel (der) (s. Platte 1, Zeich. A), wie beim Freisprung, nur müssen die Lochpfähle 10 F. hoch sein und eben so viel von einander absitzen. Die Löcher sind 3 F. aus einander und fangen 2 F. 3 F. über der Erde an. An der auswendigen Seite jedes Lochpfahles muß in einer Höhe von 2 F. ein Tritt (Knagge) angebracht werden, zum bequemern Höherstecken (Kochen) der Bolzen.


Die Bahn ist wie beim Freisprung, nur muß etwa 1½ F. vor der Schnur eine kleine Grube zur Einführung des Stabes gemacht sein, oder wenige Stens der Erdboden ausgelockert werden.
Stabhaltung: die eine Hand faßt den Stab oben, den Daumen nach oben, die andre den Stab nach dem dicken untern Ende zu, den Daumen nach unten. Es läßt sich auf diese Art immer geschickter springen, als wenn der Daumen der untern Hand nach oben steht.

Hauptaugenmerke sind: der Fuß, der an der Seite der unteren Hand ist, muß jedesmal den Abstoß geben; wenn also die linke Hand unten ist, der linke Fuß. Das Aussegen des Fußes geschieht immer ein Paar Fuß hinter dem Staabe, — je nach dem der Sprung hoch ist —, aber immer zu gleicher Zeit mit demselben. Die Beine gehen an der entgegengesetzten Seite des abstoßenden Fußes, also wenn dieses der linke war, rechts an dem Stabe in die Höhe, und schwingen sich geschlossen so hoch als möglich voran, der untere Arm streckt sich, die Brust kommt nahe an den Stab, und der Körper dreht sich so herum, daß man beim Niedersprung nach dem Anlaufe hinsieht.

Um die Schwingung der Füße und die Haltung des Gleichgewichts zu lernen, muß der Turnier erst den Stab in den Graben segen und von der Stelle springen; und dann erst ganz kurze Anläufe nehmen, um das richtige Einsegen des Fußes zu lernen. Der Stab muß immer gerade in der Rich,

Sprungveränderungen:

1. In die Weite: über den Springgraben.
   a. von der Stelle, für Anfänger.
   b. mit Anlauf. Das starke Vorauswerfen und Strecken des ganzen Leibes ist hier durchaus notwendig, um einige Weite zu erlangen.

2. In die Höhe: über die Springschnur, ist die schwerste Art.
   a. mit Zurücklaß des Stabes; die gewöhnlichste.
   b. mit der Übernahme des Stabes; erfordert viele Übung.

Die Höhe des ausgestreckten Armes bis zu den Fingerspitzen gibt hier das Maß eines guten Spruns.
Sprunges. Die ganze Drehung des Springers um seine Achse ist beim Höhensprung ein schweres Stück.

Der Stabssprung in die Weite und Höhe muß auch im Springgraben geübt werden. Die Höhe kann man durch die vorgehaltene Schnur beurtheilen, doch wird diese immer durch den Stab wegsgerissen werden.


In die Tiefe und Weite: ein sehr gewaltsamter Sprung, darf daher nie von großer Höhe geschehen. Die Drehung muß hier wieder statt finden.

Eine leichte und bequeme Art des Stabsprunges ist die mit zwei Stäben, zwischen denen man durchspringt. Sie ist als Turnübung eigentlich zu leicht, und verdient nur in folgender Art geübt zu werden, wo sie besonders heilsam für das Kreuz ist. Man setzt beide Stäbe in die Mitte eines 3 — 4 F. tiefen Grabens, faßt sie in der Schulter- oder Scheitelhöhe, schwingt sich zwischen beiden hindurch, macht bei Berührung des jenseitigen Ufers bloß eine Kniebeugung und schnellt sich sofort gleich wieder rückwärts. Diese Bewegung, öfter fortgesetzt,
gesetzt, ist, besonders wenn der Graben 8 F. 10 Z. und mehr breit ist, sehr angreifend.

Alle Sprünge können, wie die Gänge und Läufe, Ledigsprünge und Lasssprünge sein, wobei aber, wie dort, Arme und Hände stets lassfrei sein müssen.
IV. Schwingen.

Das Schwingen gehört zum gemischten Sprunge, indem der Schwung, den der Körper durch einen Abstoß der Füße erhält, durch das Aufsehn der Hände unterstützt wird. Der Gegenstand, auf den die Hände aufgesetzt werden, muß immer fest sein. Man geht nun aber weiter, und rechnet nicht nur alle Sprünge, die den Turner mit Aussehn der Hände auf die zu dieser Übung bestimmte Vorrichtung, oder über sie hinweg bringen, zum Schwingen; sondern auch alle Veränderungen, die der Turner auf derselben vornimmt.

Das Schwingen, eine der vorzüglichsten Leibesübungen, wirkt fast auf alle Theile des Leibes gleich heilsam; stärkt besonders Arme und Beine, Bauch- und Rückenmuskeln, befördert sehr die Gelenkigkeit, und bildet außerordentlich den körperlichen Anstand.

Da das Schwingen so wichtig, und so sehr als Kunst ausgebildet ist, so verdient es, daß man ihm, so wie dem Fechten, eigene Stunden in Schwingulen widmet. Hierzu eignet sich besonders der Winter, wo wegen der

\[ C_2 \]
Witterung ohne dies die Übungen im Freien meist aus-gezehrt werden müssen, bis es Turnhäuser gibt.

Schwingzeug: Schwingel (der), eine dem Pferde ähnliche Vorrichtung, die, wenn man sie polstert, mit Pferdehaut überzieht und ihr noch mehr das Pferdeansehen gibt, auch Schwingpferd genannt wird. *) — Der Schwingel (s. Platte 1, Zeichn. D.) ist für Turner von 15 Jahren und darüber 6 F. lang und etwa 18 F. dick, oben in gerader Linie abgearbeitet, gegen den Kopf zu etwas an Stärke abnehmend, jedoch hier, wie am Hintertheile überall rund.

Gut ist es, wenn der senkrechte Durchmesser etwas höher als der wagerechte ist. Das Kreuz hat 2 F. Länge, der Sattel mit Pauschen (die Gattelbogen, als Handgriffe) 1 F. 8 F., und der Hals 2 F. 4 F. Die Pauschen sind 3½ F., höchstens 4 F. hoch, und 2½ — 3½ F. dick; sie müssen oben rund und nach unten etwas an Stärke abnehmend sein, so daß man sie fest halten kann; auch dürfen sie an keiner Seite übersteigen, sondern müssen dünn auslaufen. Sie werden, von gutem Holze gemacht, in den Schwingel etwas eingelassen und mit großen Nägeln befestigt. Die Beine werden etwa 1 F. vom hinteren, und

*) S. den Anschlag des Turngeräthes (Abschnitt 2, II).
20 B. vom vorderen Ende tief eingestämmt, und besonders nach vorn schräg gestellt. Sie dürfen höchstens 4 B. über die Seiten des Schwingsel's überstehen und wenn man sie 6—8 B. in die Erde setzt, was auf dem Turnplatz immer geschehen muß, so können sie noch enger sein.

Da das Schwingpferd zum Hoch- und Niedrigstellen sein muß, so bestehen die Beine aus Röhlen und Schiebern (Platte 1, Zeichn. C). Jede Röhre ist aus vier \( \frac{1}{4} \) zolligen Brettern zusammengesetzt; die Kanten müssen sorgfältig abgenommen werden, so daß das Ganzes eine runde Gestalt bekommt. Die Röhren müssen 6 -- 8 Z. in den Block gehen und fest eingeklebt werden, unten hält sie ein eiserner Ring zusammen. Die Schieber haben 2 Z. im Gevierte und müssen genau passen. In diese werden 6 -- 7, \( \frac{1}{2} \) zollige Löcher gebohrt, die 2 Z. über der Erde anfangen, und immer 2 Z. aus einander sind. Die Bolzen, welche man durch diese von auswendig nach innwendig steckt, erhalten einen Knopf, der das Durchgleiten verhindert. Kann man es daran wenden, die Schieber von Eisen schmieden zu lassen, so ist dies bei weitem besser; sie brauchen dann nur 1 \( \frac{1}{2} \) -- 1 \( \frac{1}{2} \) Z. im Geviert zu haben.

Dem Schwingel eine ganz pferdähnliche Gestalt zu geben, ist nur erlaubt, wenn dadurch nicht seiner Brauchbarkeit geschadet wird.

Die vorher angegebenen Maße muß der Schwingel haben, nachdem er gepolstert ist. Alle Ecken, Kanten, hervorstehende Nägel, Schnallen und Näthe müssen auf das sorgfältigste vermieden werden.

Das Sattelkissen (Platte 1, Zeichn. E, a), welches auch jeder Schwingel mit Pauschen bekommt, ist \( \frac{1}{2} \) Z. dick
dich, und geht beinahe bis unter den Bauch, wo es umgeschnallt wird.

Wenn das Schwingpferd auf dem niedrigsten Stande 38. 83. Höhe hat, so können sich schon 11 — 12 jährige Knaben daran üben, und auch Erwachsener.

Soll ein Schwingel bloß für 8 — 12 jährige Knaben sein, so kann man ihm nach den im Anschlage (Abschn. II.) angegebenen Verhältnissen verkleinern.

Die passendste Schwinghöhe für einen Jeden ist: etwas geringer als seine eigne Schulterhöhe.

Zustände des Schwingens:
a. der Stand.  b. der Stütz.  c. die Schweben.
b. der Lauf.  d. der Sprung.  e. der Gis. ♦

c. der Sprung.  d. der Schluss.  e. der Schwung.

♦ Der Gis soll beim reinen Schwingen eigentlich nicht vorkommen, und kann nur Anfängern bei wenigen Sprüngen erlaubt werden.

Vorübungen.

Die fünf ersten Vorübungen können sowohl frei, als am Schwingel geübt werden; die fünf letzten bloß am Schwingel.

Von
Von der freien Übung:
1 u. 2. Die zwei ersten sind Springvorübungen; und Fertigkeit in ihnen wird bei jedem Schwingsluftigen vorausgesetzt. — Unter Hüpsten wird hier bloß das mit nachgebenden Knien (Kniebeugen), und unter Höcken das Springhöcken verstanden.

Die eigentlichen Schwingsvorübungen, so frei geübt werden, haben besonders zur Absicht, die Biegbarkeit der Hüftgelenke zu befördern.

3. Grätsehen (das) heißt die Bewegung beider Schenkel zu gleicher Zeit nach beiden Seiten. — Zuerst stellt man sich an einen Stuhl oder anderen festen Gegenstand, wo man die Hände auflegt, um das Ausgleiten zu vermeiden, und läßt nun die Beine langsam aus einander; die Füße werden dabei einwärts gehalten, die Knie gestreckt, und die Sohlen auf die Erde gedrückt. Diese Übung darf nie gewaltsam getrieben werden, man muß sie aber oft wiederholen.

Hat man hierin Fertigkeit erlangt, so geschieht die Übung im Sprunge, d. h. man hüpfst — die Hände an die Hüften gelegt — in die Höhe, grätsehen in der Luft, und kommt mit geschlossenen Beinen wieder zur Erde, springt fogleich wieder aus u. s. w.

4. Spreizen (das) heißt die Bewegung eines Schenkels
im Hüftgelenk, nach allen Seiten, während das andre Bein auf der Erde stehen bleibt. Bei allem Spreizen als Vorübung müssen bei vollkommener Streckung der Knief die Fußspitzen angezogen (gegen den Leib), und die Füße einwärts (d. h. gleichlaufend) gehalten werden, um die Spannkraft der Sehnen in den Hüft- und Kniegelenken deso mehr zu befördern.

a. vorwärts: mit einem Bein nach dem andern. Das Knie des Stehbeines ist hier immer sehr geneigt, sich zu biegen, so wie die Fußspitze des Spreizbeines sich zu strecken.

b. seitwärts: die schwerste, aber auch wichtigste Art. Die Beine dürfen hier nicht im mindesten nach vorn oder hinten abweichen, und der Oberleib sich nicht nach dem Beine drehen und schwanken; die Beine müssen wenigstens einen rechten Winkel mit einander bilden.

c. rückwärts: die kleinste Bewegung, wobei das Kreuz sehr nachgeben muß. Hier muß man sich nicht durch Vorneigen des Oberleibes, oder Krümmen der Knie helfen wollen.

Es gibt nun noch eine zusammengesetzte Spreizart, nämlich nach vorn im Bogen: von inwendig nach auswendig, oder umgekehrt. Man übt dies über einen Gegenstand, z. B. einen Stuhl, so wie man
man Beinkleider versucht, ob sie gehörigen Schritt haben. Der Oberleib darf der Bewegung des Beines nicht folgen, und das andre Bein muß fest stehen. Dieses Spreizen kommt beim Schwingen häufig vor.


Borübungen am Schwingel.

Bei den fünf ersten Borübungen gelten folgende allgemeine Bestimmungen.

a. Der Turner tritt mit gerader Haltung und geschlos- senen Füßen so leicht wie möglich an den Schwin- gel, aber ohne ihn zu berühren; die Hände fassen die Mitte der Pauschen, die Ellenbogen sind nach oben gerichtet.

b. Aus dieser Stellung wird der Körper vermittels eines Abstoßes der Füße, mit Hilfe der Hände, so weit senkrecht in die Höhe geschwult, bis die Arme gestreckt sind.

c. Hat der Körper diese Höhe erreicht, so sinkt er so- gleich wieder senkrecht zur Erde, berührt dieselbe nur einen Augenblick, und fährt so in der Bewe- gung fort. Gewöhnliche Fehler hiebei sind: das Borfallen des Oberleibes und Zurückwerfen der
Beine, die Nichtstreuung der Arme, oder das Ziehen an den Pauschen, wobei die Ellenbogen sinken, statt des bloßen Druckes nach unten. —

Beim Hoben allein ist es nicht möglich, den Oberleib ganz senkrecht zu halten; nur muß man mit den Knien nicht an den Schwingel stoßen, und diese recht über den Sattel bringen.

Beim Spreizen, welches hier bloß seitwärts und immer wechselbeinig geschieht, muß man sehr darauf sehen, daß das jedesmalige Hängebier recht senkrecht bleibt, und nicht mitspreizt.

6. Hurten (das). Man hüpfst in die Höhe, läßt, sobald die Arme gestreckt sind, die Beine gegen den Schwingel fallen, und bleibt im Sitz.

Aus dieser Haltung werden nun die Beine, ohne Krümmung der Knöchel, bloß durch einen Ruck aus dem Kreuze, beide gleichzeitig etwa eine Spanne vom Schwingel abgestoßen oder abgeworfen; und diese Bewegung öfter wiederholt.

7. Heben (das). Der Turner hüpfst in den Sitz, wie vorher, und sitzt auf, wenn auch noch nicht künstlich und schwinggerecht. Er setzt nun beide Hände so auf die erste (vordere) Pausche, daß der Daumen nach vorn, die 4 Finger der Hand nach hinten stehen, die Ellenbogen sich einander möglichst nähern und ganz gestreckt sind. Er läßt nun die Füße vom
vom Sattel los und ist so, weit gräsigend, mit gestreckten Beinen, in der Schwebte. Aus dieser Haltung hebt er nun den Leib, durch Einziehen des Unterleibes, so hoch als möglich, läßt sich dann wieder hinunter, zieht die Ellenbogen und senkt sich so tief, daß er beinahe mit den Oberschenkeln den Sattel berührt; hebt sich wieder und macht diese Bewegung mehrere Male hintereinander, immer ganz langsam ohne den mindesten Schwung.

8. Wippen (das). Der Turner ist in der Schwebte, wie vorher, wobei immer die Hände so nah zusammen stehen müssen, daß sie sich beinahe berühren. Er bringt nun die Beine in Schwebung, und wirft sie gleichmäßig nach hinten, wobei das Kreuz, und nach vorn, wobei der Leib eingezogen wird. Je höher und ebenmäßiger die Schwingungen, desto besser das Wippen. Ein Geübter schlägt hinten und vorn mit den Füßen zusammen, wobei die Beine aber immer gestreckt bleiben müssen.

9. Hochwippen (das). Der Turner ist auf der hinteren Pause in der Schwebte, zieht die Beine mit einem Ruck an und setzt sie beide vor sich in den Sattel; läßt sie wieder in die Schwebte sinken, und setzt sie hinter die Hände aufs Kreuz. u. s. w. Die Sohlen müssen fest aufgesetzt, und die Füße geschlossen werden. Wer diese Übung von und auf der
der Pausche kann, macht sie vom Kreuze aus, wobei die Hände dicht hinter die Pausche gesetzt werden.


Schwingregeln.

1. Beim Schwingen, so wie bei allen Turnübungen, muß alles rechts und links geübt werden. — Ein Sprung heißt rechts, wenn das rechte Bein die schwerste, erste oder Hauptbewegung macht, oder wenn dasselbe oder die ganze rechte Seite des Schwingers vorangeht. — Die Seite des Schwingels oder Schwingpferdes entscheidet nicht.

2. Die senkrechte Haltung des Kopfes und Leibes muß bei
bei allen Bewegungen gesucht und beobachtet werden, so wie die Streckung der Knie- und Fußgelenke, wenn die Biegung nicht gerade Erforderniß des Sprunges ist.

3. Wie bei allem Springen geschieht der Auffprung mit, und der Niedersprünge auf Zehen und Ballen.

4. Wenn ein Sprung wiederholt wird, so darf bei dem jedesmaligen Niedersprünge der Schwinger auch keinen Augenblick auf der Erde verweilen, viel weniger öfter auffpringen, sondern muß sich sogleich wieder in die Höhe schießen.


6. Faßt alle Sprünge können gemacht werden:
a. vom Stande, b. mit Borsprung, c. mit Anlaufs.

a. Bei der ersten Art liegen die Hände schon früher auf dem Schwingel und heben den Leib gleich nach dem Abstoß.

b. Der Borsprung geschieht immer — einige Sprünge mit einer Hand ausgenommen — mit geschlossenen Beinen und Füßen, nicht zu nahe am Schwingel.


Durch den Borsprung wird der starke Schwing, den der Körper durch den Anlauf bekam, gehemmt; der Oberleib fliegt also vor und die Beine bleiben zurück. Diese Bewegung wird durch den Auffprung verstärkt, der die Schultern des Schwingers schon allein über das Kreuz des Schwingels oder Schwingpferdes bringt. In diesem Augenblick also nach dem Auffprung werden beide Hände, nahe zusammen, weit vorwärts, leicht, doch fest auf das Pferd gesetzt, aber nicht aufge-
schlagen. Diese unterstützen nun den Schwung des Körpers nach vorn; in dem Augenblick aber, wo die Schultern über dem Aussehungs punkt angekommen sind, geben sie einen starken Abstoß. — Diese richtige Anwendung der Regeln ist es, welche Riesenprüunge über 7 bis 8 T. lange Schwingle und Schwingspeere möglich macht. Abkürzungen:


Alle Sprünge beim Schwingen theilen sich A. in einfache Sprünge und B. in Geschwünge.

A. Einfache Sprünge,

die nur aus den Vorübungen und ganz einfachen Bewegungen bestehen, und von denen keiner in dem andern enthalten ist.

Je nachdem sie von der Seite oder von hinten gemacht werden, sind es, wie folgende Übersicht lehrt,

1. Erstes Aussigen und 1tes Absigen.
2. Zweites Aussigen und 2tes Absigen.
4. Rehe.
5. Mende.
6. Räkensprung mit Hüpsen oder Drehen
7. Schere.
7. Mühle. 
8. Hofsprung. 
10. Gassel. 
7. Affensprung — oder mit Abwippen — oder mit 
8. Froschsprung. 
10. Wende. 
11. Riesenprunng:

vormärts, rückwärts.

a. Die Seitenprünge.

1. Das erste Aussigen. Der Turner hüpfst in den Stüß, spreizt das r. B. bis zum r. Winkel, läßt die r. H. los, und dreht nun B. und Leib zu gleicher Zeit herum, bis das Gesicht nach dem Kopf des Pferdes steht; die r. H. greift vor in den Gassel, und das r. B. schließt sanft.

1stes Absigen. Die r. H. bleibt im Gassel, das r. B. und der Leib drehen sich gleichzeitig zurück, und die r. H. ist schon früher auf P. 2, als das r. B. an das l. B. anschließt. Der Körper bleibt einen Augenblick im Stüß, und macht dann den Niedersprung.

2. Das zweite Aussigen. Der Turner hüpfst in den Stüß; die r. H. läßt das spreizende B. durch, und nimmt sogleich wieder ihre Stelle ein, so daß sie einen sanften Schluß bewirkt.

D 2bes

Gewöhnlich sitzt man rechts auf, l. ab; links auf, r. ab; und wiederholt dies noch einmal; und zwar erst mit dem ersten und wenn die Schwingriego durch ist, mit dem zweiten Auf- und Absitzen.

Da es den Anfängern schwer wird, Bein und Leib zugleich zu drehen, auch viele zu bequem sind; so läßt man es anfangs so machen, daß nach dem Überschwun-
ge des B. die H. in den C. saß, das B. aber nicht schließt, sondern bis an den Hals vor- und sogleich zu
rückschwebt.

Der Schwung hilft sehr zur gleichzeitigen Zurück-
nahme des Fußes, Leibes und der Hand. Dies läßt
man 3 — 4 mal rasch hinter einander machen, indem
man immer im Stüß bleibt.

3. Der Jungfern sprung. Der Schwinger hüpft in
den Stüß und hurtet; indem die Beine das Pferd
verlassen haben, wendet sich der Körper ganz nach
vorn, das r. B. spreizt vorwärts im Bogen über
den Hals hinüber, in den Schuß. Die l. H. ver-
läst P. 1. bloß so lange, bis das B. durch ist.

Wäh-
Während des Sprunges ist der Oberleib gerade, das Gewicht des Körpers liegt auf dem r. Arm und das l. B. hängt senkrecht.

Abwärts: das B. geht eben so zurück. Der Leib dreht sich erst etwas vom Pferde ab und nachdem das B. über der P. weg ist, wieder gegen das Pferd. Man kann auch bloß mit der r. H. absitzen, was aber bei weitem schwieriger ist.

Der Jungförsprung wird auch 2 mal hinter einander auf und ab gemacht.


D 2

Die


7. Die Mühle. Die Hände aus beiden Pauschen, aber Auffüllen aus das Kreuz, und Schluss mit den Waden. Das r. B. steht ab, schließt sich an das l. B. an, und beide schwingen sich geschlossen bis über den Hals. Hier fallen sie aus einander in den Schluss; die Hände werden verwechselt, und die Bewegung einige Male wiederholt; gleich darauf ehen so zurück. Die erste Bewegung war rechts, weil das Auffüllen oder die Abschwung hier am schwierigsten, und auch die rechte Hand am meisten trägt.

8. Der Hopsprung oder die Hocke. Stütz, hurten, hocken. Die Beine werden zwischen den Armen
men durchgeworfen, mit einem Absloß wieder zurückgezogen; dieses zweimal hin und her, und endlich wieder durchgeworfen mit Absloß der Hände und guter Streckung der Beine. Mit Anlauf wird der Sprung bloß vorwärts durch gemacht.

9. Die Nadel. Aufhüpfen, das r. B. geht gebogen um den r. Arm herum, durch den Sattel; das linke Bein und der Leib folgen, und der Schwinger ist umgekehrt im Schluß; er steht links nach vorn ab.

10. Die Gaffel. Stübg, das eine Bein hoch durch den Sattel; indem das zweite durchgeht, geht das erste zurück, und sofort.


b. Die Hintersprünge.


2. Die Spreize. Aussprung wie zur Wippe; im Schwunge spreizt das r. B. vornwärts im Bogen über P. 2. fort, die r. H. geht vom Kreuz über das r. B. fort auf P. 2. In diesem Augenblick, wo das r. B. zwischen beiden H. ist, stoßen diese ab, und der Turner macht neben P. 2. mit geschlossenen Füßen den Niedersprung; die r. H. bleibt auf der P. 2. — Die Beine dürfen bei dem ganzen Sprunge das Pferd nicht berühren.


5. Die Schraube. Ausschwung der B., wie bei der Spille, aber an der l. Seite des Pferdes, so daß das l. B. im S., das r. B. am Kreuz, die linke H. auf P. 2, die r. H. auf dem Kreuz. Die r. H. faßt ab, der Körper dreht sich um den l. Arm; das r. V. spreizt rückwärts über den Hals, und kommt in den Schluss (Brust nach vorn). Die r. H. faßt gleich P. 1, mit dem Daumen nach vorn, die l. H. geht auf den Hals (Daumen der P. 1. zu) und es wird r. abgesessen. Das Ganze so rasch als möglich hinter einander.

streckt, wie bei der Wippe; dann aber werden sie, wie die Hoftwippe lehrt, schnell nach vorn angezogen und vor den Händen auf das Pferd gesetzt. Auf Kreuz, P. 2, G., P. 1, oder Hals. Das schnelle gerade Aufstehen und Festsitzen ist eine Hauptsache. Wer viel Schwung hat, muß mit gestreckten Beinen auf das Pferd kommen. Der Absprung kann geschehen:
a. durch Ab hüpfen: vom Kreuz, P. 2, G. und P. 1. — nicht vom Halse. Man stellt sich auf die Balken, springt auf, grätscht sogleich, damit die Füße nirgends einen Anstoß finden, rückwärts über das Pf. fort; schließt dann die Beine wieder und macht den Niedersprung auf der Stelle des Vorsprungs. Die Hände sind dabei vorgestreckt. Vorher kann man auf den Pauschen auch rasch hin und her hüpfen (aber stets nur aus den Balken);
b. man macht den Drehsprung, d. h. man springt im G. in die Höhe, dreht sich und fällt, das Gesicht nach hinten, in den Schluß hinab. Dann macht man die Scheere, und wippt von P. 1 ab;
c. oder man macht:
7. den Assensprung. Man hoch aus einer Pausche auf den Balken: die eine H. zwischen beiden Füßen, die
die andre H. auf der andern P. In dieser Stellung hüpfst man einige Mal von einer P. zur andern, indem man die Hände immer verwechselt, sowohl rechts herum, als links rückw. Dann macht man einen Abschwung, wie mit der Wende vor sich hin über das Pferd: r., wenn die r. H. vorsteht, und l., wenn die l. H. vorsteht, indem sich die H. beim Niedersprunge, wie bei der Wende verwechseln.

d. oder man macht:

8. den Frohsprung, d. h. man setzt die H. auf den Kopf des Pferdes, und schwingt sich grässchend über dasselbe fort. —


11. Der Riesenprung: jeder Sprung von hinten, der Länge nach, über das Pferd. — Da nun aber zur Erlerung dieses Sprunges große Übung gehört,
so gehen ihm die Längensprung oder Weitensprünge voraus. Jeder Längensprung soll eine Wippe, oder derselben mindestens ähnlich sein, d. h. die Beine grätschen so weit als möglich, die Hände verlassen die Aufseh- Stelle, und greifen so weit vor, als der Schwung den Leib führt; so daß dieser in die Schwere fällt. Ist der Schwung zu stark, so müssen sie mindestens so viel halten, daß der Schwinger sanft in den Schlupf kommt. Das Niedersaufen in den Sit oder Schlupf ohne Borschung der Hände ist durchaus nicht zu gestatten. 

Der Längensprung ist zweierlei Art: 

a. vorwärts, wobei die H., wenn das Pferd nicht zu hoch, in den Sattel greifen. Noch einmal auf dem Kopf aussehnen ist erlaubt, besser ist das einmalige Ausgreifen. Der Niedersprung geschieht, wie beim Springen, also etwas vorgeneigt.

b. rückwärts: Im Ausspr. dreht der Schwinger Gesicht und Brust ganz nach hinten, zieht den Leib ein, und hält die Hände vor.

Das Absischen geschieht:

a. beim Längensprung vorwärts, vom Kreuz oder Sattel: durch gewöhnliches Absichen, wobei die eine Hand weit vor, die andre dicht vor den Körper gesucht wird; vom Halse: indem
der Schwinger beide H. auf den Kopf setzt und über diesen eine Art Froschsprung mit gestreckten Beinen macht;


Man muß ferner die Seiten sprünge erst aus dem Stuhl üben, dann von der Erde: die bloß auf das Pferd gehenden nur mit Vorspr. und Anlauf, die hinüber gehenden mit beiden.

Bei der ersten Art sind vier wesentliche Verschiedenheiten:

1. Man ist im Stuhl nach jedem Auf- und vor jedem Niedersprunge, nach jedem Ab- und vor jedem Aussagen.


Viele der angeführten Sprünge können aber auch mit einer Hand gemacht werden, und dies gibt die Abtheilung der

Fechtsprünge
oder
Sprünge mit einer Hand.


1. Ausspißen: mit l. H. und r. F. der Fuß, mit r. H. und l. F. der nicht den
2. Jungfernsprung:
   mit r. H. und r. F. von d. Seite Sprung macht,
   mit l. H. und l. F. u. v. hinten. fällt ab.

3. Rchre:
   rechts, wo der linke F. abflost. von d. Seite
   links, wo der rechte F. abflost. u. v. hinten.
4. Wende von der Seite:
   rechts, wenn der l. F. abflost.
   links, wenn der r. F. abflost.

5.
Ein reiner Hochsprung mit Vorsprung und gradem Anlauf läßt sich ausführen, wenn das Pferd sehr niedrig ist.
7. Troschsprung: mit r. H. mit l. H.

B. Die Geschwüngge.
Man kann der Geschwüngge oder zusammenge- sehnten Sprünge sehr viele machen; die vorzüglichsten sind aber folgende:
2. Gemundener Jungfernsprung.
3. Vorschweben auf beiden Pauschen.
7. Bratenwender.
8. Rad auf einer Pausche.
10. Serensprung.
11. Doppelkehre.

Beschreibung.

1. Der Kreis. Das r. B. macht das 2te Ausfliegen, und, ohne den G. zu berühren, das Absfegen zum Jungfernspur, Niedersprung und dann Jungfernspur und 2tes Absfegen, Niedersprung; — und nun das linke Bein dasselbe.


b. Jungfernspur mit Vorschweben, Niedersprung und Kehrre oder Bende, und eben so zurück.

4. Das Rad aus zwei Pauschen. Beide H. auf beiden P., das r. B. schwingt sich auf, und schwebt vor, indem die r. H. auf P. 2, stehen bleibt und das
das l. B. fest am O. liegt. Das r. B. schwebt zurück und der Turner macht die Rehre r. oder die Wende links.


7. Der Bratenwender. Schwebe auf P. 2, der Daumen der r. H. nach vorn, der l. H. nach hinten; die Beine gehoben und grätschend. Der Kör per dreht sich über die P. herum, die Hände folgen der Bewegung.

8. Das Rad aus Einer Pausche. Stellung der Hände und des Körpers auf P. 2, wie zum Vorschweben, aber statt dessen die Rehre.


12. Kehrschwung und Wende: die l. H. auf P. 1, die r. H. auf dem Hals, Kehrschwung l. und Wende r. über den Sattel zurück.
Es folgen hier noch mehrere einfache Sprünge, welche, obgleich sie nur Abarten von den angeführten sind, doch auch geübt werden müssen; ferner mehrere fortgefehste Sprünge, welche Kraftanwendung und Ausdauer in einem hohen Grade üben; und endlich einige Doppel- und dreifache Sprünge, wobei der Schwinger die Bewegungen sehr sicher und in seiner Gewalt haben muss, um sie gleichzeitig mit seinen Mit- schwingern auszuführen.

1. Einfache Sprünge.

1. Auffigen mit beiden Händen auf P. 1, und eben so ab.

2. Junges
2. Jungfernsprung \textit{a}us dem Stuhl rücklings.\textsuperscript{a}  
3. Rehre \{  
5. Rehre \}  
8. Scheeren:  
   a. beide Hände auf beiden P.; der Körper dazwischen. Scheere nach vorn, Scheere nach hinten;  
   b. beide H. hinter dem Körper und Scheere nach vorn, wo keine Schwebe und kein Wippen Statt findet;  
   c. gewöhnliche Scheere, aber ohne Schwebe und mit Auslegung des Bauches — (von wenigem Werth) —.  
9. Haupensprung:  
   a. mit der Wende.  
   b. mit der Rehre.  
   c. auf einem Fuß.

\textsuperscript{a}Borlings und rücklings bezeichnen bloß die Richtung des Körpers in Lage. Stellung, Haltung beim Zustande der Ruhe: vorwärts und rückwärts aber deuten seine Bewegung an.

11. Auffensprung aus Kreuz und Hals, mit Niedersprüngen wechselnd.

b. Fortgesetzte Sprünge.

Bei diesen ist zu merken, daß, wenn man auch nicht im Stande ist, den Auffsprung gleich nach dem Niedersprung folgen zu lassen, man doch niemals stehen bleiben darf, sondern gleich einen neuen Vor sprung und nach diesem den Auffsprung nehmen muß.

1.kehren: r. hin und l. zurück, oder

l. hin und r. zurück,

welches die gewöhnlichsten; zur Übung aber auch:

r. hin und r. zurück, oder

l. hin und l. zurück.

Die beste Zusammenstellung ist:

r. über Kreuz, l. über Sattel, rechts über Hals — oder

von der rechten Seite des Pferdes:

l. über Kreuz, r. über E., l. über Hals.

2. Wendten:

a. r. hin, l. zurück oder l. hin, r. zurück.

b. r. hin, r. zurück oder l. hin, l. zurück.

c.
c. r. über Kreuz, l. über G., r. über Hals.
d. l. über Kreuz, r. über G., l. über Hals.
Verbindet man nun Lehren und Wenden, so erhält man noch eine große Menge von Zusammentellungen.
3. Hofsprung:
a. über G., Kreuz oder Hals hin und her.
b. über Kreuz hin, G. her und Hals hin oder umgekehrt.
c. Doppelsprüinge,
so von zweien zu gleicher Zeit ausgeführt werden.
1. Aussen auf Kreuz und Hals.
2. Jungfern sprung auf Kreuz und Hals.
3. Lehren über Kreuz und Hals.
4. Wenden über Kreuz und Hals.
5. Hofsprung über Kreuz und Hals.
7. A. macht Jungfern sprung von der Seite,
   B. die Wippe auf und von seinen Schultern.
8. Kagen sprung von hinten und vorn: auf Kreuz und Hals, und P. 2. und P. 1. — und Abhüpfen,
odern Drehsprung, Scheere und Abwippen.
C 2
   d.
Sprünge
von Dreiern zugleich ausgeführt.

2. Jungfernsprung über Kreuz und Hals, und Hoßspring im Sattel.
3. Ruhren über Kreuz und Hals, und Hoßspring im Sattel.

Hiermit wäre eigentlich der Abschnitt vom Schwingen geschlossen. Wir wollen aber noch einige Stücke folgen lassen, die man am Schwingpferde zu machen pflegt, und theils Kopfsüberstücke, theils Schwebestücke, theils (freie Stücke) Freisprüinge sind:

a. Kopfsüberstücke.


— Windmühle.
— Reinsprung.
— Von der Seite auf die Seite überschlagen.
— Von hinten auf das Kreuz überschlagen.
— Von hinten auf- und überschlagend in den G. fallen.

b. Schwebestücke.


Der Drehling: das Umdrehen auf dem r. Arm, und der Abschwung nach der Wage, wobei man auch überschlagen kann.

c. Freisprünge.

1. Halber Diebsprung: Anlauf von der Seite, sin
ein Fuß wird über den Sattel fort in den Sitz geworfen.


Das Bockspringen (der Sprung über einen stehenden Menschen) gehört mit zum Schwingen.

Stellung des feststehenden: ein F. vor dem andern, beide auswärts; der Absaß des vorderen vor der Spize des hinteren; das hintere B. im Knie gebogen, das vordere gestreckt, Knie an Knie. Hände auf den Knien gestützt, mit gestreckten und angeschlossenen Ellenbogen, der Kopf stark geneigt auf die Brust.

Das Bockspringen kann zugleich von einer ganzen Riege ausgeführt werden. Alle stehen gleich weit von und hinter einander, in einer gerade ausgehenden schnurrechten, oder gekrümmten und umgebogenen Linie. Der Leiste oder Hinterste beginnt zu springen, der nun letzte folgt u. s. w., so daß jeder die ganze Reihe durchspringt, und diese ins Unendliche fortgeführt werden kann. Die Zwischenräume richten sich nach der Geübtheit der Bockspringer, ob sie eines längern bequemern Zwischen-

Ans
V. Schweben.

Schweben heißt Haltung im Gleichgewicht; in der Ruhe, wie in der Bewegung.

Schwebzeug:
1. Der Liegebaum, ein an der Erde liegender geschälter Baumstamm (Maß). Bei einer kleinen Turnerzahl kann der an die Erde gelassene Schwebbaum auch zum Liegebaum dienen.
3. Das Schleef mit Mackelenden, wachsrund, von der Dicke eines Stammes, woraus man vier Latten schneidet, 16 Fuß im Lichten, über einer Bertiehung von 1 bis höchstens 2 Fuß.
Minder notwendiges Schwebzeug ist folgendes:

1. der Schwebepfahl, ein 1 F. aus der Erde hervorstehender Pfahl;
2. die Ruß, ein hochgekannter Brett oder Planke, so an den Enden festgemacht ist;
3. der Steg mit festen Enden und einer glatten, doch schmalen Oberfläche über einer Vertiefung von 1 bis 2 Fuß.

Schwebevorübungen:

1. Das Stehen auf einem Beine: indem man das andere vor- oder rückwärts streckt, krümmt, in die Hand oder auf den Arm legt, u. s. w. Man kann dabei auch andere Geschäfte und Dinge verrichten, als etwas zureichen, fangen, zuwürfen, die Jacke ausziehen. Das Knie des Standfußes darf dabei nicht knicken.

2. Das Gehen auf der Dielenreihe: oder einer andern geraden Linie, wobei die Füße auswärts.


Schwebübungen:

Die folgenden Übungen müssen alle erst aus dem Liegebaum, dann aus dem Schwebebraum vorgenommen werden.
1. Der Schwebegang: vom Geäußeende auf das Jopfende. Füße auswärts! Triff auf dem PlatzeFuß! Leib gerade! Mund zu! Blick auf den Weg!

   a. vordwärts.
   b. rückwärts.

über ein Hinderniß: Huf, vorgehaltne Ruthe u. s. w. Hierbei muß das Umwenden, besonders am Jopfende, geübt werden.


3. Das Aufnehmen eines Hufes und dergl. vom Jopfende.


5. Der Schwebekampf, wo zwei Gegenüberstehende sich durch leichte Schläge vom Schwebebaum zu bringen suchen.

Haltung: Füße gespreizt!

   Vorderfuß auswärts! und stark gebogen.
   Hintersuß gequert und gestreckt!
   Arme breit! auseinander und etwas gekrümmt vorgestreckt.

Es
Es gelten nur Schläge mit der flachen Hand, auf Hand, Arm und Schulter.

Nur beim Schlage des Gegners dürfen die Hände zurückgezogen werden. Dies und das schnelle Rück- und Vorbiegen des Oberleibes, so wie das Durchschlagenlassen des Gegners, und rasche Nachschlägen sind Hauptvortheile. — —

Wippen, Schaukeln und Stelzenlaufen sind ebenfalls Schwebübungen.

VI. Die
VI. Die Reckübungen.

Unter diesen Namen sind begriffen alle Übungen, welche an dem Turnzeug, Reck genannt, vorgenommen werden können.


Alle Reckübungen lassen sich in zwei Abtheilungen zusammenfassen:

A. die Hängeübungen: wo der Turner sich übt, in alle Arten des Hanges zu kommen, sich darin zu erhalten und zu bewegen;

B. die Schwingübungen: wobei der Turner alle Arten des Schwinges in seine Gewalt zu bekommen sucht.
Erklärungen.
a. Aller Hang am Reck ist entweder:
   1. Seithäng, wobei die Schulterlinie des Turners mit dem Reck gleichlaufend ist, oder
   2. Querräng, wobei die Schulterlinie die Richtung des Recks rechtwinklig durchschneidet.
b. Der Handgriff am Reck (der Reckgriff) kann sein:
   1. Im Seithange:
      a. Aufgriff, wobei die Hände oder Arme von oben ausgelegt werden.
      b. Untergriff, indem die H. oder Arme von unten durchgreifend ausgelegt werden.
      c. Zwiegriff, wenn die eine Hand auf, die andre untergreift.
   2. Im Querräng greift immer von jeder Seite eine Hand oder Arm auf, so daß es nur Einen Quergriß giebt.
c. Auf dem Reck kann sich der Turner in folgenden Zuständen befinden:
   1. im Sit:
      a. Geitsit: auf beiden Schenkeln.
      b. Reitsit: auf einem Schenkel, wobei der andre zwar hinter dem Reck, die Schulterlinie aber gleichlaufend ist mit dem Reck;
im Späte, den Blick längs dem Reck,
ein Schenkel an jeder Seite des Recks.
2. im Stüh: Bauch auf oder über dem Reck,
Beine geschlossen an einer Seite, Hände
Seitgriffs.
3. in der Schweb, wo der Leib von den
Händen getragen das Reck nicht berührt,
und diese kann geschehen aus dem Sit (Seits-
sit und Reitssit) oder Stüh.

A. Die Hängübungen.
1. Der Anhang: jeder Hang, in welchem der Turner
in aufrechter Stellung mit Händen oder Armen am
Reck hängt.
a. Vorlings.*

1. Querhanges:
in der Hand (Querhang),
in den Unterarmen (Armquerhang);

2. Seithangs:
Aufgriff:
in der Hand (Seithang),
im Unterarm

}\ (Armhang);
im Oberarm

Uns.

*) G. beim Schwingen die Anmerk. wegen vorlings und
rücklings, vorwärts und rückwärts — Seite 65.
Untergriffs:
in der Hand (Seithang mit Untergriff);

Zwiegriffs:
in der Hand.

b. Rücklings, nur
Seithangs:

Aufgriffs:
in der Hand (Seithang rücklings),
im Unterarm (Armschlag rücklings);

Untergriffs:
in der Hand (Seith. rückl. mit Untergriff);

Zwiegriffs:
in der Hand.

2. Der Liegehang: ist die Lage des Turners am Reck, wenn er aus dem Anhang (oder Abhang) die freihängenden Glieder an das Reck wirft. — Der dazu nötige Schwung heißt der Anschwung.

a. Vorlings.

1. Aus dem Querhang der Hände werden die Füße in den Querhang geworfen.

2. Aus dem Seithang der Hände:
   Aufgriffs  Fußspitzen seithangs zwischen den Händen. Knie
   Untergriffs  seithangs nebem den Händen.
   Zwiegriffs

b.
b. Rücklings.

Aus dem Getange rückl. in der Hand:

Aufgriffes
Untergriffes
Zwegriffes

Knie selthangs zwischen den Händen.

Weggelassen sind hier nun, als leicht auffindbar, alle vermißten Anhänge in einer Hand und einem Arm, eben so alle Anhänge in einer Hand oder einem Arm; ferner alle Abhänge in einem Füße; und die aus beiden entstehenden Liegehänge. Diese letztern kommen jedoch alle bei den Ausschwüngen vor.

Hier folgen noch zwei Stücke, so zwar eigentlich keine Liegehänge sind, mit diesen aber die meiste Ähnlichkeit und verwandtschaft haben:

Das Nest. — Aus dem Seitliegehang, mit den Füßspielen am Reck, wird der Körper so durch die Arme durchgedrängt, daß das Kreuz stark eingezogen und gebogen, und der Kopf nach der entgegengesetzten Seite gedreht und gehoben wird;

3. *Der Schwebehang*: die Lage, in welche der Turner kommt, wenn er die Beine aus dem An- oder Liegehang so über die Höhe des Reckes bewegt, daß sie in der Schwebe sind, d. h. ohne das Reck zu berühren, sich weder vor- noch rückwärts bewegen.

Der Schwebehang wird anfangs von der Erde, dann immer aus dem freien Hange gemacht.

a. Vorlings:

1. *Vorderhang*: wobei die Beine grätsehen.

   In der Hand.

2. *Seithang*: wobei die Beine geschlossen sind,

   \[
   \begin{align*}
   \text{Aufgriffss} & \quad \text{Untergriffss} \\
   \text{Zwegriffss} & \quad \text{in der Hand.}
   \end{align*}
   \]

b. Rücklings, nur

Seithang:

\[
\begin{align*}
\text{Aufgriffss} & \quad \text{Untergriffss} \\
\text{Zwegriffss} & \quad \text{in der Hand.}
\end{align*}
\]

Bei diesem Schwebehang muß das Kreuz eingesogen, der Kopf unter, und die Füße über dem Reck sein.


a. *Vorderhang*:

\[
\begin{align*}
\text{F} & \quad \text{in}
\end{align*}
\]
in den Füßen (Fußhang), wobei die Fußspitzen verschränkt werden und die Füße sich kreuzen;

b. Seithangs:

1. In den Knien (Knierhang),
2. an den Fußspitzen (Riethang),
3. an den Fersen (Fersenhang).

Rieth- und Fersenhang müssen an einem Reck geübt werden, wo der Turner mit dem Kopf beinahe die Erde berührt, damit dieser nicht durch einen Fall leiden kann.

Das Hangen an einer Hand im Anhange muss man, als beste Vorübung zum Hangeln, üben. Jede der Hände muss wenigstens so lange das Reck einzeln umfassen und halten, bis des andern gestreckten Armes Hand an den Schenkel geschlagen hat. Je länger man aber an einer Hand auf die Dauer hangt, desto schwieriger wird die Übung. Man kann dies letzte Dauerhangen üben:

a. in der Hand: querhangs,
   seithangs: ausgrifss und untergrifss;

b. im Unterarm
   nur seithangs.

c. im Oberarm

5. Hangeln heißt, sich im Hange fortbewegen, welches vorzüglich zur Stärkung der Arme und Schultern, der
der Brust und des Bauches dient, und sehr auf die Dauer geübt werden muß.

Man bedient sich dazu des Hangelreckes (Platte 1, Zeich. M.). Dies ist ein vier- oder sechseckiges Gestell verbundener Recke, an deren Innenseite man so lange herum hängelt, als die Kräfte erlauben.

Das Hängeln kann geschehen:
1. In allen Arten des Anhanges vorlings.
2. In allen Arten des Liegehanges (liegehängeln);
   eben so schwimmhanges (schwimmhängeln).
3. In allen Arten des Schwebehanges.
4. Im Kniehange.
5. Mit Wendegriff und Kehrgriß:
   a. mit Wendegriff: indem der Hängelnde immer an einer Seite des Recks bleibt, und dabei halbe Drehungen um seine Achse macht. Durch die Drehung und das Herumtreiben kommen die Hände immer aus Ausgriff in Untergriff, und umgekehrt;
   b. mit Kehrgriß: nur rückwärts; indem der Hängler mit den Händen im verkehrten Durslanck ist, so dass die Daumen nach vorn stehen. Bei allem Hängeln müssen die Beine gestreckt und geschlossen sein.
6. Das Ziehklommen: aus dem Hange mit gestreckten Armen, den Leib durch reines Ziehen so weit als möglich.
möglich in die Höhe bringen, ohne mit den Ellenbogen in die wagerechte Linie zu kommen — muß schon darum sehr geübt werden, weil man, ohne einige Fertigkeit in demselben, nichts aus dem freien Hänge machen kann:

a. Querhangs:
   bis zum rechts- und links Anschütteln;

b. Seitenhangs:
   \[
   \begin{align*}
   \text{Ausschlags} & \quad \text{bis zum} \\
   \text{Untergriffs} & \quad 1. \text{übersehen,} \\
   \text{Zwegriffs} & \quad 2. \text{anmunden,} \\
   \text{Zwegriffs} & \quad 3. \text{überkinnen.}
   \end{align*}
   \]

Der Leib kann bei allem Ziehklommen sein:

a. ganz gestreckt: langhängend,

b. in den Knieen gebogen: hangknieend,

c. in den Hüften nach vorn gebogen, wobei die Knie gestreckt sind: hangfischend.

Das Hängen in einer Hand, mit einem gebogenen Arm, und langsame Herunterlassen ist die beste Vorüb hung zum Ziehklommen mit einem Arme, welches eine der allerschwierigsten Übungen ist.

7. Griffwechsel und Stemmen. Ihnen beiden muß das Ziehklommen, als dabei in Anwendung kommende Übung, vorausgehen:

a. der Griffwechsel: das gleichzeitige Berwechseln der Griffarten durch Ziehklommen:

1.
1. Aus Auf: in Untergriff — und umgekehrt,
2. Zwiegrißs,
3. Aus Armhang (Unterarm aufgriff) in Untergriff und umgekehrt;

b. das Stemmen: h. die Bewegung aus dem Seihange mit gekrümmten Armen in den Stütz:
   1. mit Auslegung der Unterarme,
   2. mit wechselarmigem Aussippen der Ellenbogen,
   3. mit gleicharmigem Aussippen der Ellenbogen.

8. Das Handeln h. den Körper im Stütz und in der Schwebe (auf den Händen) weiter bewegen:
   1. im Stütz: rechts und links;
   2. In der Schwebe:
      a. aus d. Seitsig: rechts und links,
      b. aus d. Reitsig:
         1. auf einem Schenkel: rechts und links,
         2. im Epalt: vorw. und rückw.
      c. aus dem Stütz: rechts und links.

Beides — Stützhandeln und Schwebehandeln — kann wechselhandig (Griff auf Griff), oder gleichhandig (ruckweise) geschehen. —

9. Das Niederlassen und Erheben:
1. aus dem Stütz vorlings — das Anmunden, rücklings — das Anschultern;
2. aus der Schwebe (aus dem Reitsitz im Spalt); das Heben des Leibes mit grätschenden Beinen, und Niederlassen mit nachgebenden Ellenbogen, so tief als möglich, ohne jedoch das Neck zu berühren — wie beim Schwingen.

B. Die Schwungübungen.

Der Schwung ist dreiartig:
1. Ausschwung: die Bewegung, welche den Turner aus dem Liegehang, Schwebehang oder Abschlag auf das Neck bringt;
2. Umsschwung: jede ganze Drehung des Turners um die Äre des Neckes;
3. Abschwung: jede Bewegung, welche den Turner aus dem Stütz oder Reitsitz vor- und rückwärts, mit einer wenigstens halben Drehung um seine Äre, auf die Erde bringt.

Es kann also kein regelmäßiger Abschwung aus dem Reitsitz auf einem Schenkel, und aus dem im Spalt (welcher seitwärts gesehen müsste) gemacht werden.

Jedem Ausschwunge geht der Anschwung vorher, welcher auch schon beim Liegehang Schwimme
(Schwimmhang, Neß), Schwebehang, Absprang notwendig war.

Der Ausschwing kann geschehen von der Erde (Standsschwing) oder aus dem (freien) Hang (Hangschwing), welcher letztere der schwerere ist.

1. Der Ausschwing:

Erste Art: — wobei der Turner in den Reitstieg auf einem Schenkel kommt; geschieht aus dem Liegehang vorlängs seithangs, in einem Knie; das andere freihängende Bein gibt den Schwung. Wenn Anfänger erst den Querliegehang machen, und dann den einen Arm aus dem Untergriff in den Ausgriff bringen, so dient dies bloß zur Erleichterung.

Dieser Ausschwing kann so gedacht werden, daß die Oberarme, Unterarme oder Hände, einer oder beide, rechts oder links, nebeneinander, oder durch das Hangbein getheilt, ausgriffe, untergriffe oder zwiegriffe, auf dem Reck liegen. Daraus entstehen ein hundert und zwei und dreissig (132) verschiedene Ausschwünge, von denen ungefähr die Hälfte von und rücksärtig auszuführen ist.

Diese alle werden gewöhnliche Ausschwünge oder Wellausschwünge genannt.
Hier gehört noch:
Zwei Ausschwünge mit verschränkten Armen;
Ein Ausschwung mit Fassung des Kniees unter dem Rücken durch.


Man kann aber die Schenkel auch durch eine oder beide Hände theilen. Statt des Reckes kann man bei dieser Art auch die Füße fassen.

Dritte Art: wobei der Turner in den Reizst im Spalt kommt. Diese Art geschickt aus dem Querstehwechsel, rechts und links, und heißt Mühlaußschwung.

Zur Erleichterung und schnelleren Ausführung saßt man das Reck seitwärts aufsitz, schwingt die Beine wie zum Seitenstehwechsel in die Höhe und geht dann mit Zurückverschlag eines Beines durch den Querschwechsel durch.

Vierte Art: wobei der Turner in den Stuhl kommt; geschickt aus dem Seitenstehwechsel:

a. Aus dem Seitenstehwechsel seitwärts:
   1. Vorwärts (mit dem Kopf voran): wird das Schwungflemmen genannt. Die Beine werden in den Seitenstehwechsel gewor-
geworfen, gehen aber sogleich mit einem starken Schwunge zurück, die Arme ziehen den in die Höhe gehenden Leib an das Reck und stemmen,

2. Rückwärts (mit den Füßen voran): der Felgausschwung. Die Beine werden durch den Schwunghang hindurch so an das Reck geworfen, daß der Bauch auf dasselbe zu liegen kommt;


Dieser, so wie der Felgausschwung durch ein bloßes Ziehen, also ohne Schwung ist weit schwieriger.


2. Der Umchwung.

a. Welle: — Welle (die) h. jeder fortgesetzte Ausschwung
Schwung aus dem Lieghang oder Abhang, welcher den Turner ein oder mehrere Male um das Röck treibt:

1. die gewöhnliche Welle: aus dem gewöhnlichen Ausschwung vor- und rückwärts,
2. die Kniwelle: aus dem gewöhnlichen Ausschwung mit Fassung des Knies: vor- und rückwärts,
3. die Siegwelle: aus dem Siegausschwung vor- und rückwärts,
4. die Burgelwelle: aus dem Siegausschwung mit Fassung der Füße, vor- und rückwärts,

b. Die Felge: aus dem Stück,

1. vorwärts: fortgesetzte Bewegung des Schwungrimmens,
2. rückwärts: fortgesetzte Bewegung des Seitenausschwungs.

Der Leib muß dabei so fest als möglich an dem Röck bleiben.

d. Die Kreuzbiege: aus dem Armhang rücklings, vornwärts und rückwärts.

e. Die Spechte: aus dem Unterarmhang vorwärts; bloß nach vorn, mit den Füßen voran.


3. Der Ausschwung muß immer mit geschlossenen Füßen und Beinen geschehen.

a. Reine Ausschwunge: mit ganzer Drehung des Turners um seine Achse:

1. vorwärts aus dem Stütz; auch mit Hebung;
2. vorwärts mit Auskehrung der Kniee;
3. rückwärts aus dem Sehfüh;
4. rückwärts wie vorher, aber mit Fassung der Füße, die aber nach beendigter halber Drehung wieder losgelassen werden;

5. der Stehschwung: Aus dem Sehfüh wirst sich der Turner, ohne Gebrauch der Hände, rückwärts in den Kniehang, geht mit diesem Schwunge beinahe bis in die waage- rechse Linie, läßt die Kniee los und steht vor dem Reck. — Erst muß der Stehschwung aus dem Kniehang geübt werden, dann das langsame Hinabwurfen in den
den Kniehang und endlich beides zusam-
men; aber immer mit großer Vorsicht,
und anfangs mit Hülfe.

b. Gemischte Abschwünge: mit halber Drehung
des Turners um seine Axe, nach welcher in
entgegengesetzter Richtung eine zweite erfolgt:
1. vorwärts aus dem Seitsliegehang;
2. vorwärts wie vorher, aber mit Fassung der
Füße; wie oben rückwärts.
Diese beiden Abschwünge werden reine, wenn
man an die erste halbe Drehung den Durch-
schwung rückwärts anhängt.

4. Der Durchschwung: vorwärts und rückwärts;
ein Umfahrung, dessen Axe nicht das Neck, sondern
die Schultern des Turners sind.

Bewegung wie zum Seitsliegehang vorlings; die
Spigen werden aber angezogen, die Füße geschlossen
zwischen den Armen durchgeworfen; dann wird
der Körper so weit als möglich hinabgestreckt, und
die Bewegung wieder rückwärts gemacht.

5. Der Unterschwung: die Beine werden beina
bis in den Seitschwebehang geworfen, nun aber der
Körper nachgeschoben, das Kreuz eingezogen und
der Leib, in einem hohen, weiten Bogen nach vorn,
zur Erde geschleudert. Die Hände müssen weder zu
lange am Neck bleibn, noch zu früh loslassen.

Die
Die Reckübungen sind hier nach ihrer natürlichen Folge und Folgerung, wie sie auseinander entstehen und zusammen gehören, ausgeführt. Bei der Erlebnung aber muß man eine Folge nach ihrer größeren Leichtigkeit und Steigerung annehmen; und bei ihrer so großen Zahl vieles im Anfang aussagen.

Zur Erlebnung und Durchführung von einer größeren Anzahl und ganzen Riege möchte nachstehende Reihe die beste und leichteste sein:

2. Unterarmhang — und das Reck zu Ende hangeln.
4. Querhang — und auf und abhangeln.
5. Ziehklimmen, auf die Dauer:
   a. Querhangs,
   b. Seithangs — aufgriffe.
6. Querliegehang 
   Dreimal hinter einander, b. h.
7. Seiltiegehang 
   Dreimal den Anschwung.
9. Querschwebehang 
   Dreimal hin- und her einander;
10. Seitschwebehang 
    so lange darin verbleiben, das man sieht und merkt, man könne darin ruhen und verweilen.

men
12. Wellenausschwung im rechten Knie, und Abschwung rückwärts aus dem Sitz.
15. Stemmen.
17. Handeln im Stuhl, rechts und links.
19. Das Anschultern.
21. Wellen:
   a. gewöhnliche
   b. Kniewelle,
   c. Sitzwelle,
   } vorwärts,
   } rückwärts.
22. Mühle.
23. Felge: rückwärts, und vorwärts ab.
24. Kreuzbiege: rückwärts.
25. Speiche.
26. Überschwung.
27. Durchschwung: hin und her.
28. Unterschwung.
29. Stehschwung.
32. Handeln in der Schwebe: vorwärts und rückwärts.
VII. Die Barrenübungen.

Turnzeug: der Barren (Platte 1. Zeichn. 8.): besteht aus zwei wagerechten gleichlaußenden 8 Fuß langen Hölzern (Holmen), deren jedes auf 2 Ständern ruht. Jeder Holm ist 3 Fuß hoch und 2 $\frac{1}{2}$ - 3 $\frac{1}{2}$ Fuß breit, oben und an den Enden ganz rund, auch unten nicht mit scharfen Kanten. Die Ständer können dicker sein, müssen sich aber nach den Überlagen zu bis zur Dicke derselben verjüngen, besonders nach der äußern Seite des Holmes zu (Platte 1. Zeichn. 8.), und dürfen ebenfalls keine Kanten haben; sie stehen 1 Fuß von jedem Ende ab.

Für Anfänger müssen die Barren nicht höher als bis an die Achselgrube reichen; für Geübte kann er scheitelhoch und darüber sein.

Alle Barrenübungen lassen sich in zwei große Abteilungen bringen:

A. Alle Hebe-, Stütz- und Steammußungen, welche bloß die Stärkung der Arme beabsichtigen;

B. Alle Schwungübungen, wobei die stützenden
Arme nur Nebensache und Mittel zum Zweck, der künstliche Schwingung hingegen und die geregelte Bewegung des Leibes Hauptsache ist.

Bei allen Barfüßerbäder, wenn es nicht ausrücklich widerrufen wird, ist der Leib in der Mitte des Barrens, jede Hand faßt einen Holz mit dem Daumen nach innen.

A. Hebez-, Stütz- und Stemübungen.

1. Das Hüpfe: am Ende des Barrens, bis zur Auseinanderlegung der Arme, wie beim Schwingen:
   a. mit Kniebeugen,
   b. mit Kniebeugen.

Ist der Barren schief hoch und darüber, so geht es in ein Stemmen über.

2. Das Niederlassen bis zur Berührung der Erde mit den Fußspitzen oder Knieen, je nachdem der Barren hoch, und wieder Erheben.

3. Das Niederlassen auf die Ellenbogen und Aufkippen derselben:
   wechselarmig,
   gleicharmig.

4. Das Anmunden (Berühren des Barrens mit dem Munde):
   a. Anmunden des Barrens
   b. Anmunden des eigenen Daumen rechts
   c. Anmunden des eigenen Daumen links.

Nach
Nach jedem Anmunden müssen die Arme wieder gestreckt werden.

5. Das Heben. Die Füße werden vorwärts oder rückwärts, mit zusammengezogenem Leibe, gestreckt gehoben, ganz langsam, ohne Schwung; und mehrere Male hintereinander. Aus diesem Heben entspringt:

6. die Schwebe:

a. vorwärts: wo die Beine grätschend über dem Barren ruhen, und der Leib die Arme nicht berührt;

b. rückwärts: wo die Beine grätschend rechts und links, hinter den Armen, neben dem Barren hangen, und der Leib die Arme nicht berührt;

c. über einem Holme: rechts und links.

7. Das Handeln: fortbewegen auf den Händen:

a. im Stüß:

1. mit gestreckten Armen,

2. mit gebogenen Armen, wobei die Ellenbogen höher als die Schultern sein müssen;

b. in der Schwebe: über einem Holm des Barrens.

Alles Handeln kann geschehen: wechs...
— 99 —

wechselhandig: mit einer Hand nach der andern;
gleichhandig: mit beiden Händen zu gleicher Zeit.

§. Die Stüßkehrs: eine Drehung im Stüß, durch Abstoß der Hände, wobei diese ihre Plätze vertauschen. Sie muß erst wechselhandig, dann gleichhandig geübt werden.

Die meisten dieser Übungen lassen sich auch mit auswärts — nach der Außenseite der Holme — gedrehten Daumen machen.

B. Die Schwungübungen.

1. Der Sitzwechsel: wobei die Beine immer geschlossen bei feststehenden Händen, bald vor, bald hinter dieselben; bald von einem Holm auf den andern geworfen werden:
   a. zur Kehre: vor den Händen, rechts und links.
   b. zur Wendc: hinter den Händen, rechts und links.
   c. zum Halbmond:
      1. von r. hinten nach r. vorn, und um;
      2. von l. hinten nach l. vorn, gekehrt.
   d. zur Schlange:
1. von r. hinten nach l. vorn und um-
2. von l. hinten nach r. vorn} kehrt.

2. Die Kehre: die Beine werden geschlossen vor-
wärts rechts oder links über den Barren fort-
geworfen, der Turner kommt auswendig am
Holm zur Erde. Bewegung des Körpers und
der Hände wie bei der Kehre im Schwingen.

3. Die Wende: die Beine werden geschlossen rück-
wärts, rechts oder links, über den Barren fort-
geworfen, der Turner kommt auswendig zur
Erde. Bewegung des Körpers und der Hände
wie bei der Wende im Schwingen.


5. Sigwechsel mit Wende: rücklings.

6. Der Halbmond: am rechten oder linken Holm
   a. vorwärts: aus dem Sigwechsel zum
      Halbmond, mit Kehre.
   b. rückwärts: aus dem Sigwechsel zum
      Halbmond, mit Wende.

7. Die Schlange: von rechts nach links, und von
   links nach rechts:
   a. vorwärts: aus dem Sigwechsel zur
      Schlange, mit Kehre.
   b. rückwärts: aus dem Sigwechsel zur
      Schlange, mit Wende.

8.

9. Der Kreis, mit einem Beine beschrieben:


Der Kreis wird erst am Barrenende, dann in der Barrenmitte, doch immer mit Vorsicht geübt.

10. Das Wippen: ein Rückwärts-bewegen der Beine im Sitz, nach vorn gemacht wird der Leib, nach hinten das Kreuz eingesogen.

Man übt dies mit mäßigem Schwunge oder mit Rücksicht auf die Höhe, wobei es beinahe bis zum Überschlagen geht. Letzteres mit großer Vorsicht.

Anfangs hält man die Beine geschlossen, später kann
kann man aber vorwärts und rückwärts über dem Barren grätchen, wobei man in der Mitte sein muß; sonst wird diese Übung immer am Ende des Barren getrieben.


12. Das Überschlagen:


Anmerkung. Die meisten dieser Schwungübungen können aus dem Stütz mit gebogenen Armen und mit ausgelegten Ellenbogen vollführt werden.

Das Durchschieben (der Durchschub) gehört zu keiner der angesetzten Arten der Barrenübungen.
gen. Man steht neben dem Barren, faßt den einen Holm auf, unten, oder zweigriffes, wirst die Füße unten durch aus den andern Holm, schiebt den Leib bis in das Kreuz auf den Barren, und richtet sich auf.
VIII. **Klettern.**

Klettern heißt: irgend einen erhobenen Gegenstand, den man mit den Füßen allein nicht erseigen kann, durch Hülse der Hände und Füsse, oder der Hände allein, erreichen oder zu erreichen suchen.

**Kletterzeug:**


3. Das Klettertau: ½ — ¾ l. stark, mit einer festen Öse zum Anschleifen; 20, 30 und 40 l. lang.

4. Die Leitern:
   a. Holzleiter: sehr fest mit breiten eingesäumten, oben abgerundeten Sprossen, die
die höchstens 1 1/2 ft. von Mittel zu Mittel sind. Neigung gegen die Erde 60°;


5. Lehnstangen und Lehnmasse: d. h. Stangen und Masse, die in einem Winkel zwischen 45 und 70° fest angelehnt sind.

Die Anbringung des Kletterzeuges ist sehr verschieden. Hat man hohe, starke Bäume, so kann man Tau, Stangen und Masse an den Ästen oder an Rähen, welche in die Bäume gelegt sind, befestigen. Fehlen dergleichen Bäume, so muß man Gerüste errichten, an denen sich alsdann auch Mehrere zugleich üben können. Alle dergleichen Gerüste bestehen aus 2, 3, 4 oder mehreren senkrechten Masen, so durch Rähen verbunden sind, an denen Tauen, Leitern und Stangen angebracht werden.

Hier die Beschreibung einiger bereits durch den Gebrauch bewährter gesunder

Klettergerüste:

1. Der Einbaum (Platte 2, Zeichn. A.). Ein 40 ft. hoher, sehr starker Mas in die Erde gerammt, und am Zopfende durch 1 wagerechte Balken eingefasst. Diese stehen nach der einen Seite 6 ft. heraus, und werden durch ein

und Klimmen eingefasst. Von der einen Seite liegt gegen jeden Mast eine Lehnslange, von der andern eine Klimmleiter.


Ein Gerüst, welches für den Anfang gerade nicht nöthig, aber auf einem vollständig eingerichteten Turnplatz nicht fehlen sollte, ist:


Die 4 Strebebänder, welche die Fächer verbinden, werden von 1 zu 1 F. ihrer Länge, wie eine Leiter, mit Sprossen verbunden, deren in jedem Fach fünf genug sind. Die Sprossen wer- den
den, wo sie sehr lang ausfallen, unten dick gemacht, damit sie fest sind, und oben zum bessern Anfassen dünner bearbeitet.

Das Klettern ist zweierlei:

A. das eigentliche Klettern (Klettern mit Händen und Füßen)

ist entweder:

a. Hangklettern: wo der Körper eine senkrechte oder rückwärts geneigte Lage hat; oder

b. Reifklettern: wo der Körper eine vorwärts geneigte Lage hat, und sich mit den Füßen allein halten kann.

B. das Klimmen (Klettern mit den Händen allein) ist beständig ein Hangklettern.

A. Das eigentliche Klettern.

Kletterregeln. Ist das Kletterzeug dünn (als Stange und Tau), so müssen die Hände das Meiste thun, und daher sehr fest umspannen; ist es über spanndick (Maß), so können die Hände bloß mit den Unterarmen fest angelegt werden, und die Brust muß von der andern Seite den Gegendruck machen. Bei einem starken Maß faßt eine Hand den andern Unterarm; ist er noch stärker, so werden die Finger verschränkt.

Die
Die Beine umspannen das Kletterzeug so, daß das eine vorn mit Wade und Ferse, das andere hinten mit dem Fußgelenk, Schienbein und Knie gegenliegt. Das Tau wird bloß zwischen Ferse und Fußgelenk festgehalten.

Bei einem starken Maß, besonders wenn es rauh ist, schließen beide Knies und Oberschenkel von beiden Seiten, die Schienbeine werden nach hinten angelegt und die Fußspitzen von hinten gegengefeket. — Bei einem sehr starken und glatten Maß, wozu man die Finger verschränkt, thut man auch wohl, beide Beine nach vorn zu strecken und die Füße zu überknöcheln.

Beim Klettern greift immer eine Hand um die andre und über die andre weg, nicht eine nach der andern; also Vorgriff und Übergriff, nicht Vorgriff und Nachgriff.

Es kommt alles darauf an, besonders beim Tau, daß die Hände so hoch als möglich greifen, und dann die Füße ganz nah an die Hände heran gezogen werden, d. h. daß man große Spannen (Griffe) macht.

Beim Herabklettern am Tau muß man die Hände niemals an demselben gleiten lassen, sondern Griffe machen, wie beim Hinausklettern. In Stange und Maß kann man herabgleiten.

Das
Das Klettern an:

1. der Stange (Stangenklettern) ist immer Hangklettern und die leichteste Art; man muß daher in dieser große Fertigkeit erlangen;
2. dem Mast (Mastklettern) ist immer Hangklettern und die schwerste Art; sehr angreifend für den ganzen Körper, wenn der Mast sehr hoch und dick ist;
3. der Lehnstange:
   an der Oberseite — Reitklettern,
   an der Unterseite — Hangklettern;
   ist sehr verschieden, je nachdem die Stange wenig oder viel Neigung hat, dünne oder dick ist;
4. dem Tau, immer Hangklettern:
   a. am senkrecht schlaffen Tau,
   b. am senkrecht gespannten Tau,
   c. am schrägl gespannten Tau.
   Das schwerste Tauklettern ist: mit beiden Füßen und einer Hand. Auch nicht leicht ist das Verkehrs Klettern (die Beine oben, Kopf nach unten);
5. der Leiter (Leiterklettern). Die schwerste Art ist an der schlaffen Strickleiter, wegen der Nachgiebigkeit der Sprossen; nächst diesem an der Innenseite der schrägstehenden Holzleiter; an deren Außenseite ist es ein bloßes Steigen.
B. Das Klimmen.

Da bei dieser Übung der Körper bloß durch Hilfe der Arme gehoben werden soll, so müssen auch die Beine und der ganze übrige Leib so ruhig als möglich gehalten werden.

Das Ziekhlimmen am Rück ist die beste Vorübungen.

Alles Klimmen geschieht entweder mit:

1. Senkgriff, am senkrechten oder schrägen Kletterzeuge, wo die Fläche der Hand senkrecht; oder mit:

2. Rist- oder Wagegriff, am wargerechten Kletterzeuge, wo der Rist der Hand nach oben und die Fläche der Hand wargerecht.

1. Das Klimmen mit Senkgriff geschieht immer mit Vor- und Übergriff, nicht Nachgriff; die Ellenbogen müssen dabei so nahe als möglich an den Leib geschlossen werden.

Der Leib kann dabei sein:

a. ganz gestreckt — langhängend,

b. in den Knieen gebogen — hangknieend,

c. in den Hüften nach vorn gebogen, wobei die Knie gestreckt sind — hangfahrend.

Die Beine können dabei gehalten werden:

a. geschlossen an einer Seite des Kletters,

b. grätschend an beiden Seiten des Kletters.

Dies
Dies Klimmen geschieht:

a. am Tau (Tauflimmen),
b. an der spanndicken Kletter- oder Lehn-
   stange (Stangenklimmen),
c. an den beiden Hauptseilen der Strick-
   leiter.

2. Das Klimmen mit Riss- oder Wagegriff: ges-
   chieht fast nur an der Holzleiter; an der Strick-
   leiter ist es, wegen Nachgiebigkeit der Sprossen,
   sehr schwer. Es soll eigentlich immer mit Vor-
   und Überg riff getrieben werden; im Anfang ist
   jedoch das Nachgreifen gern zu gestatten, nur
   muß es nicht immer mit derselben Hand geschehen.

   Das Rückklimmen mit beiden Händen zugleich,
   darf nur nahe an der Erde auf 2 Sprossen auf
   und ab geschehen, weil ein Fehlg riff dabei nicht
   selten.

   Am Klimmel geschieht das Klimmen wie an
   der Leiter; in einem Fach in die Höhe, im andern
   herunter, und so weiter, so lange die Kräfte
dauern, oder auch immer in einem Fach auf und
   ab. Der Klimmel hat den großen Nüssen, daß
   sich mehrere zu gleicher Zeit im Wettklimmen
   üben können.

Zum Wettklettern (und Wettklimmen) sind wenig-
stens ein Paar gleich dieser und gleich hoher
Stangen
Stangen (als am Zwiefbaum), Taue (am Zwiefbaum, Bierbaum) oder Maste erforderlich.
Das Vorbeiklettern eines bei dem andern kann geschehen:

a. von unten nach oben (Überklettern),
b. von oben nach unten; und
ist gewöhnlich Mischübung von Klettern und Klimmen.
IX. Wersen.

Das Wersen ist sechserei:
A. das Schießen:
1. mit dem Feuerwaffe,
2. mit der Armbrust,
3. mit dem Bogen,
4. mit dem Schaf (bei uns das Gerwerfen);
B. das Schießen: Wersen schwerer Gegenstände, wobei der Werfer die Kraft durch ein einfaches Vor- und Rückwärtsbewegen des gestreckten Armes bekommt;
C. das Stoßen, wobei schwere Körper bloß durch das Strecken des vorher gekrümmten Armes fortbewegt werden;
D. das Schleudern, wobei leichte Körper durch verschiedenartige Schwingungen, bloß durch die Hände oder vermittels eigener Werkzeuge geworfen werden;
E. das Sollen (wörtl. Ricochettiren);
F. das Schirken.

Das
Das Werfen ist eine der wichtigsten Übungen, zur Stärkung des Armes und Schärfung des Augenmaßes; jedoch erfordert es große Vorsicht vielen Raum und Berechenbarkeit der Bahn. Daher können auch nur das Werfen, Schopen und Stoßen auf dem Turnplatz getrieben werden, aber diese sollten auch, obgleich sie nicht für Kinder unter 11 Jahren sind, auf keinem Turnplatz fehlen.

A. Das Schießen.
1. Mit dem Feuerwaffe, besonders der Büchse, ist für Jünglinge eine herrliche Übung. Es wäre wohl zu wünschen, daß bei jedem Turnplatz eine eigne Schießbahn außerhalb desselben wäre, oder man wenigstens eine andere benutzen könnte; auf der die größeren Turner in eigenen Stunden Anweisung bekämen; die gewöhnliche Turnzeit würde zu sehr gestört werden. Es kann hier nicht die Rede davon sein, fertige Schützen zu bilden, denn dazu gehört lange Übung; aber jeder Mann sollte wenigstens eine genaue Kenntnis des Feuerwaffen erlangen, und damit umgehen lernen;
2. mit der Armbrust. Diese vertritt, wenn sie gut ist, beinahe die Stelle des Feuerwaffen, dann aber ist sie auch kostspielig und erfordert gleichfalls viel Vorsicht; das Feuerwaffe ist daher immer vorgü-
ziehen. Zum Vergnügen und für Knaben ist die Armbrust jedoch sehr gut;
3. mit dem Bogen. Das Bogenschießen ist eine sehr heilsame Übung, indem sie einen festen Arm und scharfes Auge gibt, für das reifere wie für das Knabenalter gleich vorteilhaft; daher außer dem Turnplatz auch sehr zu empfehlen;
4. mit dem Schafte, bei uns:
   das Gerwerfen.


Für Kinder und Knaben, bis 12 Jahre alt, muß der Ger 6 J. lang und 1 J. höchstens ½ J. stark sein; für Größere und Ältere nach Verhältniß ihrer Stärke 7 oder 8 J. lang, und ½ oder ¼ J. stark. Von einem andern Verhältniß sollte und muß kein Ger auf dem Turnplatz geduldet werden, sonst wird er entweder zu dünn oder zu dick. Zu den Geren muß besonders trockenes Holz genommen
men werden; wenn man es haben kann, Eschens-
holz, sonst muß man sich mit Kiefernholz behelfen
Burszeug: ein Pfahlkopf (Platte 1, Zeichn. B.)
als Bursziel. Ein 12 — 16 f. hoher, kopsähn-
licher Kopf (Platte 1, Zeichn. B, a.) wird durch
eine eiserne Krampe, auf einem 4 — 4½ f. hohen,
5 — 6 f. starken Ständer (Platte 1, Zeichn. B, b.)
befestigt. Die Krampe wird durch 2 starke Eisen-
ringe an den Ständer und Kopf befestigt; so daß
dieser vom Wurfe getroffen, überschlägt, aber han-
gen bleibt.
Die Wurfbahn muß, wegen der oft weit vom Pfahle
abspringenden Würfe und Gere wenigstens 30 f.
breit sein. Am Ende der Bahn wirst man einen
Erdwall von 3 — 4 f. Höhe auf. von diesem steht
der Pfahlkopf wenigstens 20 f. ab. Ein Verschlag
von Brettern, ein Schott, ist noch besser, da die
Gere bei starken und geraden Würfen leicht über
den Wall rutschen, und in einer andern Bahn hind-
dern. Zum Wurf ohne Anlauf müssen 40 — 50
f., und daher die ganze Bahn wenigstens 70 f.
lang sein.
Wurfsaltung: Beine gespreizt;
Fuß des Wurfsarmes hinten und
gequert;
Fuß des Rußarms vor, und ein wenig auswärts;
Ruharm in einem spigen schrägen liegenden Winkel: Faust gehalten, Nägel sichtwärts;
Wurfsarm in einem spitzen Winkel, hält den Ger mit der Faust nahe am Gesicht in der Schwebe.

Beide Füße beim Wurf standfest.

Vorübungen:

a. die Schwebe des Gers finden und abwägen;
b. in der Schwebe halten und tragen, im Staud und Lauf;
c. Rucken: den Ger durch einen Ruck der Hand und des Unterarms plötzlich wagerecht nach hinten bewegen;
d. Schnellen: den gerückten Ger durch einen Schnellr wieder vornwärts stoßen, wobei er wagerecht bleiben muß und nicht aus den Fingern schießen darf;
e. Ruck und Schneller wiederholen, und beide Vor- und Rückbewegungen so schnell und kraftvoll als möglich;
f. dann Abwürfe versuchen; erst kürzere, dann längere, wobei alle Finger zugleich losgelassen werden müssen. —

Der
Der Gerwurf ist: Kernwurf, Bogenwurf und Tiezenwurf.


2. Bogenwurf, der in einem starken Bogen auf das Ziel geht, erfordert bei weniger Kraft mehr Übung und Geschicklichkeit. — Der Ger wird so gefasst, daß er etwas Übergewicht nach vorn hat; und der Vortheil besteht darin, dem Ger beim Abwurf einen solchen Stoß oder Druck zu geben, daß er sich bei erreichter größter Höhe unter dem richtigen Winkel mit der Spitze zuerst senkt.

Der Winkel, unter welchem der Ger auftrifft, muß unter 45° sein; sonst schlägt er über und hat zu wenig Kraft. —

Beim Bogenwurf kann der Ger so geführt werden:

a. daß der Arm sich beim Anziehen falt ganz streckt, und sich so dreht, daß die Öffnung der Finger von oben kommt; die Brust wendet sich etwas gegen den Ger. — die gewöhnliche Art;
b. daß der Arm sich beim Anziehen weniger streckt
streift und gar nicht dreht. Die Brust wendet sich auch nicht, der Oberleib biegt sich aber stark rückwärts. Diesen Wurf empfindet man stark im Kreuz.

Der Bogenwurf reicht weiter als der Kernwurf; man muß ihn aber auch in Rücksicht auf Höhe allein, und dann auf Höhe und Weite zugleich üben.


Kernwurf, Bogenwurf und Tiefenwurf können gemacht werden:

1. a. vom Stande (Standwurf),
   b. mit Anlauf (Anlaufwurf);

dabei 2. a. rechts,

b. links, welches eben so sehr, als Rechtsversehen geübt werden muß.

Hieraus entstehen 12 Veränderungen. —

Tresser sind, wenn der Ger

beim Kernwurf anspielt,

beim Bogenwurf ausspielt,

beim Tiefenwurf einspielt.

Fehler sind, wenn der Ger,

statt waagrech und im Bogen zu schießen, schlämmt, kippt und nippt, quert und trummt (wie ein Trumm herunter fällt), wenn er anschläft — mit dem Schustrade anstreift —; oder aus-
auffaßt — mit dem Schafende zuerst ausfällt —: überhaupt, wenn er nicht spielt.

B. Das Schöcken.


Die Schöckbahn muß 16 — 20 Fuß breit, und eben sein, an beiden Seiten aber freien Raum haben; so daß die Würsline auf beiden Seiten 30 F. von allen Übungsplächen abliegt: — also 60 F. Breite für den ganzen Platz. Länge der Bahn vom Stande bis zum Ziele 100 Fuß.

Das Schöckziel besteht aus einem 8 — 9 F. hohen, 4 F. breiten senkrechten Rahmen von 4 — 5 zolligem Holze. In die Mitte desselben wird ein prall ausgestopfter Saft in Gestalt eines Sack gehängt, welcher getroffen ausweicht.

Sechs bis acht Fuß hinter dem Ziele ist ein Schott angebracht — ein scharfer Wall mit starken Brettern belegt — je höher, je besser und dabei am besten ein Flügelschott —, das die Kugeln, welche
welche darauf fallen, in die Bahn zurückrollen läßt. Hinter den Schott muß, für den etwaigen hinüber- und wegliegenden Wurf noch 20 f. frei sein, und die Gräns des Ganzen gegen das Fortrollen mit einem niedrigen Erdwall eingesaßt sein. Der ganze Platz muß also wenigstens 60 f. breit und 130 f. lang sein.

Schodhaltung. Für das Rechtschoden:

Der rechte Fuß (Fuß des Wursarmes) steht hinten und gequert; der linke Fuß (Fuß des Ruharmes) vor und gerade aus. Rechter Arm (Wurzarm) gesenkt neben und am rechten Oberschenkel, Handgelenk stark gebogen. Linker Arm (Ruharm) auf den linken Oberschenkel gestützt.


Eine Art des Schoddens, die aber nicht auf den
den Turnplatz gehört, ist das Wurfes einer hölzernen, steinernen oder eisernen u. s. w. Linse (Discus), die während des Wurfes durch die Luft rädeln muß.

C. Das Stoßen.

Stoßen: Wurfen, bei dem bloß, durch Ausstreckung (Ausstoßen) des vorher gebogenen Armes der Wurf geschieht. Da dasselbe nie angewendet werden kann, um ein Ziel sicher und weit zu treffen, so bedient man sich seiner bloß zur Stärkung des Armes, und wirft daher nur schwere Lasten in die Weite oder Tiefe.

Stoßbahn (s. Platte i, den Plan XV.), 20 — 30 F. breit und 40 F. lang. Der Stand muß 6 — 8 F. breit mit einem zur Hälfte seiner Dicke in der Erde liegenden Baum eingeschnitten sein, gegen welchen der vordere Fuß beim Stoßen gesetzt wird. Das Ende der Bahn muß einen kleinen Wall haben, der das Fortrollen der Kugeln verhindert. Gut ist es, wenn vor dem Stande eine Versenfung (Graben o. d. g.) ist, wo hinüber man stößt.

Stoßgeräth: 6 — 24 pfundige Geschosse Kugeln sind am bequemsten, weil sie sich gut lassen lassen, und ihre Schwere und ihr Gewicht bekannt ist.
Stoßweise. Haltung und Stellung wie beim Scho-
den. Der Stoßarm wird aber in einem spitzem
Winkel gebogen, mit der Hand dem Gesichte gleich
gehalten. Die Kugel wird nun in die offene Hand
gelegt und nach einigen kleinen Vor- und Rück-
biegun gen des Leibes und der Hand fortgesloßen.—

Folgende Übung gehört zwar nicht zum Vers-
den; da es aber die einzige eigentliche Stoßübung
ist, die man auf dem Turnplage noch treiben kann,
so wird sie hiermit aufgeführt:

Ein schwerer Balken, der sich um einen starken
Nagel auf einem etwa 4 F. hohen Ständer in der
Schwebe dreht, wird durch Stoßen schnell herum ge-
dreht. Die Stärke des Stoßes wird nach der Zahl der
Umdrehen berechnet, welche der Balken macht, und diese
kann man leicht durch einen angebrachten Schnäpper
zählen.

D. Das Schleudern.

Wersen leichter Körper, welche mit den Händen
allein, oder mit eigenen Werkzeugen durch verschieden-
artige Schwingungen fortgeschleudert werden.

1. Schleudern mit den Händen allein, das ge-
wöhnliche Wersen. Die Wurfsweisen sind sehr ver-
schieden; die gewöhnlichsten sind:

a. der Wurfsarm holt hinten hoch aus,
h. der Bursfarm holt hinten tief aus,
c. die Bursfand liegt anfangs mit dem Niß
gegen den Rücken.
Man wirst mit kleinen Steinen, Bällen und dergl.,
die nicht über ½ Pfund schwer sind:
in die Weite } vom Stande,
in die Höhe } mit Anlauf.
    nach dem Ziele
2. Schleudern mit eignen Werkzeugen: als
Schleuder, Burfslof, Burfsriemen, Burfschnur und
dergleichen.
Alles Schleudern gehört, wie schon oben gesagt,
nicht auf den Turnplatz. Eben so:

C. Das Gellen.

Wernsen mit Prall auf feste Erde, kann wegen des
An- und Abgelenns, was nicht bahnmäßig zu berechnen ist, nicht auf dem Turnplätze getrieben werden. Das
Brummerwernsen gehört mit dazu.

F. Das Schirken.

Wersen mit einem flachen Stein, Schieser oder
Schierben schießt auf die Wassersfläche, so daß das Gewor-
sene (Schirkel) mehrmals in die Höhe prallend, hüpschend darüber hinweg gleitet (Schirke macht) — ist
keine Übung für den Turnplatz.

In allen Wasserengegenden ist das Schirken eine
Be.
X. Ziehen.

Ziehzeug:
Die Ziehbahn muß eben, und nach Verhältniß der Taulänge auch lang sein.

A. Das Handziehen, ziehen mit den Händen:
1. mit den Händen allein:
   a. Hand in Hand: einfach: rechts gegen rechts, links gegen links;
   b. häkelnd: einfach: rechts gegen rechts, links gegen links;
   c.
doppelt: rechts gegen links, links gegen rechts;
mit 4 Fingern, mit 1 Finger;

2. am Ziehzange:

a. am Ziehtau — (das Tauziehen) ein Ziehkampf. Geschickt rückwärts gehend, die Hände fassen das Tau — der Daum gegen den Gegner — Die Zahl kann auf beiden Seiten dabei gleich oder ungleich sein. Sind es viele gegen viele, so muß jede Partei immer rückweise zu ziehen suchen. Der Ziehkampf kann also sein

- ein Zweikampf,
- ein Drei kampf,
- ein Vierkampf;

b. am Ziehstab (das Stabziehen),
am kurzen gequerten Stabe:

im Zweikampf: Einer faßt den Stab auswendig (Außengriff), der Andere innwendig (Innengriff).

Das Emporziehen eines am Boden liegenden, — auf mehrere der vorigen Arten. Die beste von diesen ist aber, daß sich 2 an die Erde zeigen, Göle gegen Göle gestemmt, und nur am kurzen gequerten Stabe sich aufzuziehen suchen.

B.
B. Das Nachziehen — Ziehen mit dem Nacken:

a. Stehend: — das Nackeheil wird ausgespannt, jeder legt sich einen Gurt über den Nacken, sieht den Gegner an und sucht ihn rückwärts zu ziehen. Statts Aug' in Auge dabei! man darf sich nicht drehen, auch das Seil nicht mit den Händen berühren oder fassen, welche am besten an die Hüften (Daumen hinten!) gelegt werden;

b. auf allen Vieren. Das Nackeheil wird ausgespannt. Jeder tritt mit dem einen Fuß über beide Stränge, Rücken gegen den Gegner (Cole zu Cole!) gekehrt, legt den Gurt über den Nacken, so daß die Stränge zwischen den Bäuchen durchgehen; läßt sich auf Hände und Füße nieder und sucht nun den Gegner zu ziehen, wobei das Kreuz gestreckt und der Kopf gehoben sein muß. Die Übung ist nicht gefährlich, was Nichtturner sich einbilden.

Alle Ziehübungen haben den Vortheil, daß zu ihrem Betreiben keine weitere Vorübung gehört, und Ungelenke und Ungeschickte gleich daran Theil nehmen können.
XI. Schieben.

Das Schieben ist zweierlei:

A. Schieben des Gegners, wo Kraft gegen Kraft wirkt:

1. Hand in Hand: rechts gegen rechts, oder links gegen links; Streckenarmen.

Hier kommt es darauf an, den Gegner zum Weichen oder zum Biegen des Armes zu bewegen.

2. Hände an den Achseln:

a. Hände fest (mit der Handscheibe), wobei beide Hände entweder innwendig, oder eine H. innwendig, die andere auswendig steht;

b. mit Handwenden, wo jeder bemüht ist, dem andern den vorteilhaftesten Griff (den Innengriff) abzugewinnen.

Dieser Schiebekampf kann nun geschehen:

1. auf beiden Füßen: nach obigem a und b;

2.
2. auf einem Fuß – Hinken, nach a und b:

— der Stärkere hinkt allein, oder
— beide Gegner hinken.

B. Schieben an besonderen Vorrichtungen, wo man bloß die Schwere des zu schiebenden Gegenstandes zu überwinden hat.

Wenn man dies auf dem Turnplatz treiben wollte, so wäre am schilderhaftesten dazu ein Wagen mit 4 Rädern, auf einer festen glatten Bahn, der mit Kugeln oder Steinen von bestimmtem Gewichte gefüllt würde.
Altes Heben von großen Lasten, vorzüglich mit gespreizten Beinen und gestreckten Armen, welches so sehr auf den Unterleib wirkt, ist nicht für den Turnplatz. Hierher gehört nur das Heben mit wagerecht gestreckten Armen, welches für diese so außerordentlich stärkend ist.


Das Heben geschieht immer mit 2 Kraftmessern, in jeder
jeder Hand einen; man bringt sie langsam etwas über die wagerechte Linie und läßt sie dann eben so bis auf den Boden sinken. Ein Gewicht von 2 Pfd. in einer Entfernung von 50 J. zu heben, erfordert schon ziemlich viele Kraft. Das wagerechte Halten auf die Dauer ist sehr übend.

2. Das Heben des Wagebalkens.

Ein schwerer Balken wird auf eine 2 — 3 J. hohe Unterlage in die Wage gelegt, und an einer Seite mit einer Handhabe versehen. Diese faßt man mit gestrecktem Arm und sucht den Balken zu halten, indem er aus dem Mittel gerückt, oder mit Gewichten beschwert wird.

3. Das Heben von Sandbeuteln, oder besser Gewichten — aber mit Vorsicht —, welche an die ausgestreckten Arme gehängt werden.
XIII. Tragen.

Das Tragen darf man weder zu früh noch zu spät anfangen. Im ersten Anfange muß die Last sehr geringe sein, und nur allmählig kann sie beim Wachsen der Kräfte vermehrt werden.

Um es im Tragen zu einer Fertigkeit zu bringen, gehört Zeit, Geduld, Gewöhnung, stetes Wiederholen und Beharrlichkeit.

Auf Dauerbarkeit beruht die Fertigkeit des Trägers, und daß er noch zu andern gleichzeitigen Bewegungen rüfig ist.

Große Lasten, unter deren Wucht man keucht, soll er als Turner nicht schleppen, wohl aber sich zu einer mäßigen Beilast gewöhnen.

A. Das Tragen lebloser Dinge.

1. Das Tragen in den Händen:
   a. mit wagerechten Armen, indem man
      Sandsäcke in die Hände nimmt — ist mehr
      eine Hebeübung;
   b. mit gesunkenen Armen, indem man
— 135 —

Gewebe oder schwere Stangen in die Hände nimmt. Für die Arme sehr stärkend.

2. Das Tragen auf den Schultern:
   a. schwerer Stangen oder Gewehre;
   b. eines doppelt riemen Tragbeutels, der auf beiden Schultern hängt, und nur so schwer ist, daß der Turner andere Übungen damit vornehmen kann, indem Hände und Arme frei sind. — So nützlich diese Übung mit dem Ranzen auch ist, besonders bei kleineren Fußreisen (Turnsahren), so schädlich kann sie für die Brust werden, wenn man sie übertreibt und schwere Lasten trägt (Siehe Gehen, S. 4 bis 5.).


3. Auf der Handflechte. Die Handflechte wird von zweiern sich Gegenüberstehenden gemacht, die mit der rechten Hand ihr linkes Handgelenk fassen, und mit der linken das rechte des Gegners; oder umgekehrt:

   a.
a. Einen stehend, wozu ein Tragepaar;
b. Einen liegend, wozu eine Paarreihe.

Aus dieser Übung geht das sogenannte Schwimmen lassen hervor, wobei die Paarreihe den Getragenen, welcher sich ganz streckt, in die Höhe wirft, und aus der Handstechte wieder auffängt, so daß der Schwimmende mit jedem Schwub ein Tragepaar weiter kommt. Jedes Tragepaar muß seine Arme hart an die Arme seiner Nebenpaare halten, beim Ruhren wie beim Heben.

Der Schwimmende darf bei keinem Schwub aus der Paarreihe kommen, noch höher als sie. Der Schwub des Paar zu Haupten kann etwas stärker sein, als der anderen Paare, und vom Kopf bis zu den Füßen allmählich abnehmen. Will man weiter schwimmen lassen, als die Parreihe lang ist; so treten die Paare, bei denen der Schwimmende vorbei ist, wieder zu den Füßen Paarweise an. Dieses muß aber mit großer Vorsicht und nie ohne Aussicht geschehen.
XIV. Strecken.

Strecken heißt die Übung, wobei der Leib vom Hinterkopf bis zur Ferse eine gerade Linie macht. Die verschiedenen Stücke dieser Übung bestehen darin, den Leib in dieser Stellung oder Lage zu erhalten oder zu bewegen, wobei theils die Hände unterstützten, theils mit den Armen ruhend an den Leib geschlossen werden. Alle sind außerordentlich stärkend für das Kreuz.

A. Strecken mit Gebrauch der Hände.

Stufensfolge:

Stand! und Haltung wie beim Springen.

Zehenstand!

Hocken!

Hände ab! und vor! gestreckt.

Nieder! auf die Hände, ohne mit den Knieen die Erde zu berühren.

Gestreckt! Ausstrecken, bis der Leib vom Hinterkopf bis zur Ferse eine gerade Linie macht; also ohne Knochenbuckel und Hangeleib.

Anhören in der vorigen Stellung. Die Arme
Arme sind schon ganz gestreckt, wenn sie mit dem Leibe einen rechten Winkel machen. Eine größere Streckung ermüdet zu bald. Übung auf die Dauer bis das Wort "Auf!" zum Aufrichten ruft, oder verbunden mit dem Umdrehen (Umkreisen): Kreis um!

a. Umkreisen mit den Händen, d. h. mit den Händen einen Kreis beschreiben, indem die Füße fest stehen bleiben: rechts und links; eine herrliche Übung, die man mit Recht die Rückenprobe nennen kann. Auf die Dauer (Handkreisen — Handkreis).

b. Umkreisen mit den Füßen, wobei die Hände fest! ist weniger wichtig (Fußkreisen — Fußkreis).

Beides Strecken und Umkreisen können geübt werden:

a. indem das Gesicht erdmärts gekehrt, und die Füße also aussehen;

b. indem das Gesicht himmelwärts gekehrt ist, und die Füße außer sen.

Das Ruhem, und das Umkreisen noch mehr, in dieser Streckung ist sehr schwer.

Dies Strecken kann von einer großen langen Streckriege zugleich geübt werden, wobei man sich am besten obiger
obiger Achtwörter der Stufensolge bedienen kann. Dabei muß jeder in der Streckriege gehörigen Raum zum Umkreisen haben.

B. Strecken, ohne Gebrauch der Hände.

Diese werden mit den Armen am Leib, in dessen Richtung, gehalten.


2. Ausgestreckt über einer Vertiefung liegen:
   a. auf zwei Stühlen, da Hinterkopf und Fersen nur auslegen; der dritte unterm Gesäß stehende wird vom Liegenden selbst herausgezogen, in die Höhe gehoben, und hin und her übergesetzt;
   b. auf einer Latte, deren Enden auf zwei Schämeln ruhen;
      mit einem Schwebestock (leichter),
      ohne einen Schwebestock (schwerer).

3. Sich erhebend ausstrecken, wenn die Beine bis in das Kniegelenk vom Fuß an auf einer Erhöhung (Stuhl, Bank und dergl.) festgehalten werden, und der Leib in der Tiefe liegt; bis zum rechten Winkel im Hüftgelenk, wobei die Beine im Knie gestreckt.
XV. Ringen.

Ringsplatz: er muß so groß sein, daß sich vier bis sechs Ringerpaare bequem tummeln können, ohne sich zu stören. Sollen große Bildkämpfe darauf geführt werden, so muß er 60 — 100 F. lang und 40 — 50 F. breit sein. Er muß weichen Boden haben; und muß von allen Steinchen, Wurzeln, Krautstägeln und Spänen rc. sorgfältig rein gehalten werden.

Ringhaltung: Ein Fuß vorn nach dem Gegner zu, und das Knie gebogen;
Ein Fuß hinten und gequert;
Ellenbogen am Leibe;
Fäuste geballt, vor dem Leibe, nahe an einander;
Oberleib vor gebeugt.

So in der Wage stehend hat der Mensch die größte Last für den, der ihn aufheben und von der Stelle rücken will. Der Ringer muß nie hoch, sondern niedrig gegen seinen Gegner gehen.

Der
Der Ringgrifftheilt sich in den ganzen und halben Griff:

Ganzgriff, wobei man mit beiden Armen unter den des Gegners dessen Leib umfaßt;

Halbgriff, wo der eine Arm über dem einen, der andere unter dem andern des Gegners liegt.

Beim Umfassen des Gegners werden die Finger niemals verschränkt; sondern, wo man kann, ist das beste die Hand schlechte, wobei die gefasste Hand geballt am besten zum Drücken in das Kreuz des Gegners, und dadurch zum Niederdrücken desselben gebraucht wird.

Vorübungen:

1. das Abgewinnen des ganzen Griffs;
2. das Heben (mit halbem) (indem sich der
3. das Rückbeugen und Gegner ruhig
4. das Legen: rechts, mit ganzem (verhält oder
   links; Griff: (verteidigt;
5. das Festhalten an der Erde, eines Stärkeren von Schwächeren:

   a. indem Einer dem auf dem Rücken Liegenden die
      Arme seitwärts ausbreitet, und des Gegners
      Beine mit seinen Beinen unterschlingt;

   b. indem der Haltende sich quer, im beinahe rech-
      ten Winkel, Brust über Brust legt, des Gegners
      Brust
Brust und Rücken mit seinen sich verschränkenden Armen umschlingt. Wenn der Gegner sich einem zum Umwenden und Abkommen nähert, rückt man immer weiter herum, um den rechten Winkel wieder zu erlangen;
c. wenn zwei Kleinere, dem Gegner zusammen an Kräften gewachsen, denselben festhalten, der eine zu Haupte nach b, der andre zu Füßen, die er fest mit den Armen umschlingt.

Ungeachtet dieses Festhaltens muss der Gehaltene nun versuchen

6. das Aufkommen. Wer aus dem Rücken dabei liegt, muss zuerst suchen, sich umzuwenden, damit er auf den Bauch komme, wo er des Gegners auf verschiedene Art sich besser entledigen kann.


Das Ringen im Gleichfassen macht den Übergang zum Ringen im Zulauf.

Das Ringen mit Angriff und Verteidigung,
Griff und Gegengriff künstgerecht nach Folge und Folgerung darstellen zu wollen, geht nicht füglich an, indem die Zahl der Griffe ins Unendliche geht und jeder Gegengriff nach Umständen und Gelegenheit verschieden ist; man muß sich daher begnügen, eine Auswahl von guten Ringgriffen aufzustellen, wozu aber hier nicht Platz und Zeit ist. Durch Übung lernt man bald viele kennen.


Sich wehrhaft, den Gegner wehrlos zu machen, ist Zweck des Ringens. Mann an Mann. Die letzte Kräftäußerung, wo der Leib selbst die einzige Mehr und Waffe. Unerlaubt ist:

Patchen in die Kleider,
Stoßen und Schlagen,
Beissen und Kraten,
Haargreifen,
Fingersaffen,
Umdrehen einzelner Glieder,
Der Griff zwischen beide Oberschenkel hindurch
(wohl aber das Fassen einzelner oder beider Beine!),
Brustknien, noch überhaupt Kneen auf des Gegners Leib und Gliedern.

 Ges
Serungen kann werden im:
Zweikampf: Einer gegen Einen;
Dreikampf: Einer gegen Zwei;
Vierkampf: Einer gegen Drei, u. s. w.;
Vielkampf: Viele gegen Viele.

Beim Vielkampf müssen die Gegner an ihren Jacken hinten und vorn Abzeichen haben, am besten ein farbenes Leibband.

Schwächliche, Versteiste, Unbeholfne, noch nicht Eingeturnte dürfen nicht gleich in der ersten Turnzeit zum Ringen gelassen werden.


Der Rung darf beim Liegeringen nicht zu lange dauern, beim Steh ringen kann er länger sein.
XVI. Sprung im Reifen.

Die Reifübungen haben zwar bei Reitem nicht das Mannigfaltige und Bildende als die folgenden Übungen im kurzen Seile; sie verdienen aber dennoch getrieben zu werden, und dies geschieht auf dem Plafe für die eben genannten Übungen (S. Platte 1, den Plan). Der Reifen, ein leichter Tonnendon, fest verbunden und ohne Knoten, muß dem Springer so hoch gehen, daß er ihn nur so eben unter den Füßen durchrollen kann, d. i. etwa bis ins Hüftgelenk reicht. — Der Reifen darf von den Händen niemals festgehalten werden, und nicht durch diese, sondern durch den Schwing seine Drehung erhalten.


2. Durchschlag des Reifen von hinten. Der Reifen...
Reisen geht zuerst über den Köpf, und dann von hinten unter den Füßen weg.

3. Durchschlag im Lauf:
   a. im Galopp, wo nach jedem Durchschlag beide Füße die Erde berühren, und immer derselbe vorgreift;
   b. im Trabe, wo nach jedem Durchschlag nur ein Fuß die Erde berührt, und der ande
      schwebend gehalten wird.


5. Ganzer Durchschlag seitwärts. Haltung wie vorher, der Reifen macht aber ganze Umschwünge;
   a. erst unter den Füßen, dann über den Köpf weg (von auswendig nach innwendig);
   b. erst über den Köpf und dann unter den Füßen weg (von innwendig nach auswendig).
XVII. Sprung im Seile.

A. Im kurzeit Seile, welches der Springer selbst schwingt.

Das Seil muß $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{2}$ B. stark sein, und wird so lang gefasst, daß, wenn der Springer darauf tritt, es ihm zu beiden Seiten bis an die Hüften geht; bei dem gekreuzten Durchschlage etwas länger.

Die Haltung ist hier und beim Reifensprung, wie bei den Springvorbügungen:

die Arme werden etwas gekrümmt nahe an den Leib gebracht,
die Hände in der Gegend der Hüften, nur wenig vorgestreckt;
die Seilschwingung geschieht bloß durch Drehung der Handgelenke; die Arme dürfen sich gar nicht oder nur wenig führen.

1. Einfacher Durchschlag.

a. Gerader Durchschlag:

auf der Stelle:

$\times 2$ von
von vorn, von hinten;
im Laufe:
im Galopp, im Trabe.

b. Gekreuzter Durchschlag, wobei die Unterarme kreuzweise über einander liegen:

1. mit derselben Kreuzung:
aus der Stelle:
von vorn, von hinten;
im Laufe:
im Galopp, im Trabe;

2. mit stets wechselnder Kreuzung:
aus der Stelle:
von vorn, von hinten;
im Laufe:
im Galopp, im Trabe.

2. Doppelter Durchschlag, wobei das Seil bei jedem Ausriss zweimal unter den Füßen durchgeht.


b. Gekreuzter Doppeldurchschlag.
3. Die Drehung, um a. den Durchschlag von vorn in den von hinten zu verwandeln, und b. umgekehrt:

a. der Springer schwingt das Seil in demselben Augenblick, daß er es eigentlich von vorn nach hinten unter den Füßen durchschlagen sollte, statt dessen an seiner rechten Seite vorbei in die Höhe, dreht sich zugleich schnell rechts herum, und macht nun den Durchschlag von hinten nach vorn.

Gehet ebenfalls mit der linken Drehung;

b. der Springer dreht sich in dem Augenblick, daß er das Seil von hinten nach vorn unter den Füßen durchgeschlagen hat und es vorn hochschwingt, rasch um, und macht nun so den Durchschlag von vorn nach hinten.

Anfangs langsam, dann auf Schnelle und Dauer.

Beim Erlernen der gekreuzten und doppelten Durchschläge wird man anfangs zur Erleichterung immer mit einfachen abwechseln; überhaupt ist es aber auch eine schöne Übung, nach einer bestimmten Reihenfolge mit den verschiedenen Arten von Durchschlägen abzuwechseln; und dabei kann man noch bald die Knien strecken, bald die Füße anziehen oder ganz den Doppelschlag der Füße
Für die Übungen im langen Seil sind folgende Techniken wichtig:


2. Das Schwungseil muss etwa 1,5 m stark, weich und biegsam, und 16 - 20 m lang sein. Das Seil wird an einem Pfahl, Baum usw. etwa 3,5 m hoch vom Boden befestigt. Wer das Seil schwingen will, ergreift es etwa 14 m von seiner Befestigung, und bringt es nur durch eine kleine Drehung der Hand in beständige Kreisschwingungen, bei denen es ganz nahe über dem Erdboden weg gehen muss. Man erlangt hierin bald Fertigkeit, so wie im schnellen und langsamen Drehen und im Nachgeben. Das Letztere ist besonders notwendig, um einen Anstoßenden nicht hart fallen zu lassen.
a. wobei der Springer nicht aus der Stelle bleibt:


b. das Überspringen des Seiles. Das Seil wird dem Springer entgegen gedreht. In dem Augenblick, wo es am höchsten ist, macht der- selbe den Aussprung; während er sich aus- schnellt, sinkt das Seil bis zur größten Tiefe. Der Sprung und Springer muß aber rasch sein, damit er nicht vom Seile erreilt wird;

c. der Sprung in das Seil und das Herauslaufen. Das Hinüberspringen ist wie vorher, der Springer bleibt aber auf der Niederungsstelle, läßt das Seil einige Mal unter sich durchgehen und läuft dann rückwärts hinaus;

d. der Augenblick im Seile. Der Hineinsprun ist wie vorher, aber das Herauslaufen folgt
folgt fogleich, ohne daß man einen Umschwung des Seiles abwartet.

e. der einfache Kreislauf: ist die Übung unter a und b. Die Ninge ist aber so groß, daß sie den Kreis, dessen Mittelpunkt der Pfahl und dessen Halbmesser die halbe Länge des Seiles ist, ausfüllt. Der Lauf geht immer fort, und bei jedem Umschwunge muß Einer durchlaufen oder überspringen. — Auf der andern Seite des Pfahles kann noch ein Seil, wie das erste oder ihm entgegen, geschwungen werden, so daß man bei jedem Umlaufe 2 Seile durchlaufen oder überspringen, oder eins durchlaufen und das andre überspringen muß;

f. der doppelte Kreislauf. Es machen zwei Riegen in entgegengesetzter Richtung zugleich den Kreislauf, die eine läuft inwendig, die andre auswendig; die eine überspringt das Seil, wenn die andre durchläuft.

Alle diese Übungen lassen sich nun mit denen im Reifen und kurzen Seile verbinden, wodurch wies der eine große Menge von künstlichen Zusammenschungen entsteht.

An-
Anhang
mancherlei Übungen.

1. Das Überspringen einer mit der Hand gehaltenen kurzen Ruthe, eines Stabes oder der zusammengehaltenen Hände.

2. Die ganze Drehung um die Axe und mehr, beim Sprung auf der Stelle.

3. Gehen und Aufstehen ohne Gebrauch der Hände:
   a. die Beine unter gekreuzt;
   b. ein Bein vorgestreckt, welches beim Gehen und Aufstehen gar nicht berühren darf, also auf einem Fuße;
   c. lang sich hinlegend, mit verschränkten Armen, und nun aufstehen, ohne Arme und Hände zu gebrauchen; — auch von einer ganzen Liegereihe nach dem Wort und Ruf in die Wette geübt.

4. Dürfnassen und Arm durchschleifen:
   1. mit der linken Hand das rechte Ohr, und den rechten Arm hindurch geschleift;
2. mit der rechten Hand das linke Ohr, 
und den rechten Arm durchgeschleift. 
Bei beiden Arten entweder 
a. das Ohr oben gefaßt (leichter), oder 
b. am Ohrläppchen gefaßt (schwerer). 
5. Das Berühren der Stirn mit dem Fuße; das 
Legen des Fusses in den Nacken. 
6. Das Umsassen des Hinterkopfes mit Arm und 
Hand, bis zum Kinn und weiter mit den Fingern 
spielen reichend. 
7. Das Herausziehen eines Messers, welches 
neben dem einen Zehe im Boden steckt, wobei 
die entgegengesetzte Hand hinter den Füssen 
herumgreift, und diese fest und grade ans 
stecken bleiben. 
8. Das Aufheben eines vor Einen liegenden 
Gegenstandes, wenn die Fersen nur wenige Zoll von 
einer Hand stehen. 
9. Das Berühren der Erde mit den Fingern, wenn 
die Knie ganz gestreckt bleiben. 
10. Ein Stück Geld oder dergl., in der Entfernung von 
etwas weniger als der eigenen Leibeslänge, mit dem 
Munde von der Erde aufnehmen, ohne diese 
mit dem Leibe zu berühren, also gestreckt. 
Man faßt mit einer Hand das Ohrläppchen der 
andern Seite, nimmt in die freie Hand einen hölzern
zernen Teller, Scheibe r., streckt den Arm und bückt sich so weit vorn über, daß das in der Hand Gehaltene auf der Erde streichend einen Kreis beschreibt. Nach etwa dreimaligem Umschreibeln richtet man sich in die Höhe, läßt das Ohrläppchen los, hält den Teller mit dem Arme wagerecht, und versucht grade aus zu gehen.

12. Die Quern.

Ein Paar Gleichgroßer und Gleichschwerer tritt auf einem ebenen Platz sichtwärts gegen einander, schließt die gestreckten Füße, stellt sie gegenseitig Zehe an Zehe, streckt Arme und Hände aus, so daß letztere einhaken, wobei eine die Unterhand, der andere die Oberhand hat. Nun quert das Paar entweder links oder rechts herum, und darf sich während des Querns nicht loslassen.

Anmerkung. Bußkreiseln und Quernen sind eine sehr gute Mithilfe, um schwindelfrei zu werden.

13. Das steife Anlehnne an eine Wand, in immer schrägerer und weiterer Richtung und Lage, und das steife Ablößen aus dem Kreuz und Nacken im Stand, wobei die Arme am Leibe gestreckt gehalten werden.

14. Man setzt sich auf etwas Rundes, Walzen, oder Rügelsförmiges, z. B. steinerne Flasche (Kruke) r., streckt
streckt die Beine nach vorn über einander, so daß nur ein Absatz den Boden berührt (leichtere Art).

Zweite Art (die schwerere): die Beine werden über einen Stoff gekreuzt, der mit seinem Unterende auf dem Fußboden, und mit dem Oberende auf dem Schoß liegt.

In dieser Haltung nimmt man nun allerlei vor: Nadel einfädeln, ein Licht am andern anzünden, seinen Namen auf ein Blatt schreiben, sprechen mit Begleitung von Handgebärden, aus einem Bächer trinken, ohne sich zu begießen oder etwas zu versüßen.

15. Das Knicken der Handgelenke mit verschränkten Fingern und gegen einander geslüsten Ellenbogen; nur bis zum Nachgeben der Handgelenke, nicht aber der Finger.

Das Knicken kann geschehen:

a. einhandig:

  links gegen links,
  links gegen rechts,
  rechts gegen rechts;

b. beidhandig:

  hier werden die Finger gegenseitig so verschränkt, daß die rechte Hand des Einen gegen die linke des Andern kommt, und eben so um-
gekehrt. Überhaupt linke Hand gegen rechte,
und rechte gegen linke.
Man macht zwei Gänge, damit jeder die
Daumen ein Mal auswendig haben kann.

16. Das Schmigen.
Erste Art: muß umgekehrt, Schmig um Schmig,
geschehen. Man pflegt dabei wohlt die ganze
Buchstabenreihe nach ihrer Folge durchzuschmi-
gen, so daß der Erste (Anschmiger) bei dem
Schmiggeben A., und der Andre, sobald er sei-
nen Schmig gibt, B. sagt. Zum Schmigens-
pfangen muß Jeder Zeige- und Mittelsfinger wa-
gerecht gestreckt halten. Wer abzieht, ist über-
wunden; dagegen kommt der Feilschmig dem
Stillhaltenden zu Gut.
Zweite Art. Hier hat Einer beide Hände oben
(Oberhand), der Andre beide Hände unten (Un-
terhand). Die beiden vorderen Zingergelenke
werden gegenseitig etwas einwärts gebogen, so
däß sich die Fingerspitzen an den hinteren Zin-
gergelenken gegenseitig berühren.

Die Unterhand fängt an, oder hat das An-
schmigen. Eine Hand oder beide Hände schnell
unten hervorgezogen, gekehrt, und dann mit der
Fläche auf die Außenseite der Hände des Geg-
ers
17. Das Knöch en.
Keiner
Keiner darf beim Knöchen ausfallen, sondern muß das Maß halten.

Nur Gleichgroße und Gleichstarke dürfen gegen einander knöchen.

Anmerk. Schmäßen und Knöchen machen den Übergang vom Scherz zum Ernst, und müssen daher immer mit Vorsicht und Aufficht getrieben werden.


18. Armproben:

a. Armsteifen und -beugen.

Einer streckt seinen gesteiften Arm aus, so daß er nicht vollständig waagerecht liegt, sondern sich etwas erdacht sinkt, wobei er die Faust ballt. Der Andere, so den gestreckten steifen Arm beugen will, faßt ihn oberhalb des Handgelenkes mit seiner entgegengesetzten Hand von außen im Aufgriff. Also — ist der rechte Arm steif gestreckt.
streckt, so muß der Beuger mit seiner linken Hand fassen, und wäre es der linke Arm, mit der rechten. Der Beuger muß alle Mal auf der Außenseite des fleist gestreckten Armes stehen.

Die andre Hand legt er über die Hand des fleist gestreckten Armes, so daß jeder Finger auf den nämlichen Finger kommt, und der Daum den Daum kreuzt.

Nun sucht man durch kräftigen Druck auf die geballte Faust, und festen Widerhalt mit der andern Hand, das Handgelenk zu beugen, worauf der Arm auch im Ellenbogengelenk nachgiebt.

Das Beugen darf nur durch gleichmäßigen Druck und Widerhalt geschehen, niemals durch Ruck und Zuck, was gefährlich ist.

b. Arme stürzen und stürzen. Zwei sehen sich an einen überreichbaren Tisch gegen über, stürzen jeder einen und den nämlichen Ellenbogen, entweder den rechten oder den linken auf den Tisch, so daß sich Unterarm und vorausgestreckte Hand vornüber neigen. Beide legen nun die Druckhände fest in einander (handen ein) und suchen durch ebenmäßigen Dauerdruck von Innern nach Außen des Gegners Arm niederzudrücken (zu stürzen). Rucke und Zucke dür-
dürfen dabei nicht Statt finden, die Ruhhand bleibt unter dem Tisch, und wird auf den Schenkel der nämlichen Seite gestützt.

Es muß zweifach geübt werden: links gegen links, rechts gegen rechts.

c. Armstraffen und Schlaffen:
Bauch etwas eingezogen, die Arme wagerecht vorgestreckt, daß sie mit dem Leibe eine schräge Linie bilden, wobei sich die Spitzen der Mittelsfinger berühren. Der Straffer darf seine Arme nicht nahe an seiner Brust haben.

Das Schlaffen muß ohne Ruck, bloß durch ziehen geschehen. Der Schlaffer faßt die Arme des Straffers neben dem Handgelenke im Ausgriff.

19. Schulterübungen.

a. Das Zusammenschlagen der Ellenbogen:
1. vorwärts — wobei der Rücken der Hände gegen die Seite gesetzt wird;
2. rückwärts.

b. Das Zusammenschlagen der Hände mit wagerecht ausgestreckten Armen:
1. die Hände schlagen vorn mit der Fläche und hinten mit dem Rücken zusammen;
2. die Hände schlagen vorn mit dem Rücken und hinten mit der Fläche zusammen.

e. Die Arme hängen senkrecht herunter, mit dem Rücken der Hand nach vorn; und werden nun vorwärts in die Höhe und so weit als möglich zurück bewegt, dann eben so hinauf und nach hinten hinaus; also in einer senkrechten Ebene; in dieser haben die Schultern etwas weiterer Freiheit als in der wagerechten.

b. Das Radschlagen der gestreckten Arme. Die Arme werden auswärts bewegt wie vorher, dann aber nach hinten gedreht und herabgeworfen, wieder gehoben u. s. w.; alles soviel als möglich in der senkrechten Ebene.

Alle diese Bewegungen werden von beiden Armen zugleich ausgeführt.

20. Die Rückwippe: das Rückheben Zweier, die sich mit den Rücken gegen einander stellen und die Arme in einander schlingen.


a. Aus dem Sitz auf der Erde sich aus den Händen in die Schwebé heben, und dann fort handeln (Beine gestreckt nach vorn): vorwärts und rückwärts.

b. Aus der Stellung zum Sitzhocken die Hände zwischen den Knien auf die Erde legen (die Knien
Knie daran klemmend), sich in die Schwebe heben und forthandeln: vorwärts und rückwärts.

22. Der Sprung gegen die Wand, mit Übertritt des anderen Füßes und Drehung beim Niedersprung (Rücken wandwärts).

23. Das Hinlaufen an einer Wand mit Drehung beim Niedersprung.


Wenn die rechte Hand oben ist, tritt der linke Fuß über den rechten fort; der Turner dreht und biegt sich rückwärts mit Kopf und Leib unter dem Stabe durch, und eben so zurück. Je tiefer die Hände, desto schwerer.


a. Erste Art:
   1. Haltung hinten dem Rücken, Däume nach außen,
   2. Bende über den Kopf nach vorn (Vornwende),
   3. Durchsteigen mit beiden Füßen,
   4. Rückwende des Stabes.

b. Zweite Art:
   1. wie bei a,
   2. wie bei a,
3. Übertritt von vorn nach hinten um einen Arm, mit dem rechten oder linken Fuß,
4. Bende über den Kopf mit der linken oder rechten Hand,
5. Rücktritt mit dem rechten oder linken Fuß,
6. Rückwende.

Erste Art (oder die leichtere). Beide Hände werden flach auf die vorderen Ecken des Schämel's oder Stuhles gestützt, die Arme gestreift; worauf der Turner erst mit dem einen Fuß durchsteigt, und, so bald er diesen auf die Erde geseht hat, den anderen nachholt.

Die Hände dürfen nicht gelöstet werden, sondern müssen fest auf den Ecken bleiben; auch muß der Gig des Schämel's oder Stuhles eigentlich gar nicht, oder doch nur sehr leise von der Sohle gestreift werden.

Dies gilt vom Vor- und Rückdurchsteigen. Der Turner kann anfangen und enden:

1. an der linken Seite des Schämel's oder Stuhles stehend,
2. an der rechten.

Zweite Art (oder die schwerere). Die eine Hand wird auf eine Borderecke flach gestützt, die an-
dere übereck in der Gehre (wälch Diagonale) auf die Hinterseite:
1. linke Hand auf der Borderecke,
2. rechte Hand auf der Borderecke.

27. Das Gitten: eine lustige scherzhafte Übung.

Gillzeng: ist der Gillbaum, eine wenigstens 4 F. lange runde Stange, die 4 — 5 F. hoch über der Erde auf 2 Ständern oder an Bäumen befestigt wird.

Gillgeräth:

Gillskeil, ein Seil von 15 — 20 F. Länge und ½ bis ¾ F. Stärke;

Die Gittenbung:

Das Seil wird so über den Gillbaum geworfen, daß es jenseits in einem Bogen beinahe bis zur Erde hängt, die beiden Enden hängen diesseits zu beiden Seiten des Gillpflockes. Der Giller tritt nun mit einem Füße in den Bogen des Seiles und faßt die Enden mit beiden Händen; bringt nun den andern Füße neben dem ersteren hindurch, zieht sich durch Anziehung der Seilenden in die Höhe und schlägt mit
Zweiter Abschnitt.

Die Turnspiele.
Von den Turnspielen überhaupt.

Zur Turnkunst gehören sehr wesentlich die Turnspiele. Sie schließen sich genau an die Turnübungen, und bilden mit ihnen zusammen eine große Ringelkette. Ohne Turnspiele kann das Turnwesen nicht gedeihen, ohne Spielplatz ist ein Turnplatz gar nicht zu denken. Auch außerhalb der Schranken des Turnplatzes sollte von Rechts wegen jede Turnanstalt ein Turnfeld haben, wo Blache und Wirre mit einander abwechseln, wo Hain, Gebüsch, Gesläude, Dickicht und offne Räume anzutreffen, Laubholz und Tangelholz.

Ziem und Schick im lebendigen Anschau vor Augen.
Frühe mit seines Gleichen, und unter seines Glei-
chen leben ist die Wiege der Größe für den Mann.
Jeder Einling verirrt so leicht zur Selbsucht, wozu den
Gespielen die Gesellschaft nicht kommen lässt. Auch
hat der Einling keinen Spiegel, sich in wahrer Gestalt
tzu erblicken, sein lebendiges Maß, seine Kraftmehrung
tzu messen, keine Richterwage für seinen Eigenwerth,
keine Schule für den Willen, und keine Gelegenheit zu
schnellem Entschluß und Tatkraft.

Knaben und Jünglinge kennen ihre Gespielen, Ge-
sellen, Gefährten und Gespanne sehr genau, nach allen
ihren guten und schlimmen, schwachen und starken Geis-
ten. Daher kommen die sogenannten Ekel-, Spitz- und
Sprößnomen in Schule, Feld und Welt. So ist das
Zusammenleben der wahligen Jugend der beste Sitten-
richter und Zuchtmeister. Ihr Witt ist ein fröhliches
Treibjagen auf Mängel und Fehler. Die Gesellschaft
ist der scharfsichtigste Wächter, dem nichts entgeht, ein
unbestechlicher Richter, der keinen Nonuwerth für voll
nimmt. So erzieht sich die Jugend auf eigenem und
geselligem Wege in kindlicher Gemeinde, und lebt sich
Will und Recht ins Herz hinein. Selbstling, Spielver-
derber, oder nach dem Kinderreim: "Spielverläus-
fer — Rachenversäusfer" mag auch die unverschäm-
teste
tteste Range nicht heißen. Es gibt zur Größenlehre nur
den gemeinen Pfad, keine vornehmen Wege.

Von der zahlreichen Menge sogenannter Knaben-,
Jugend- und Gesellschaftsspiele können nur äußerst wen-
gige Turnspiele heißen. Zuerst fallen alle Singspiele
samt und sonders aus; ein Turnspiel will Bewegung,
gemeinsames Regen und Zummeln aus dem Wettplan.
Noch weit weniger ist von der Uzahl jener schon übli-
chen oder leider noch erdenklichen Spiele die Rede, die
den Reiz zur schnöden Gewinnsucht nähren, und, wenn
das Glück einschlägt, etwas Erkleckliches abwerfen. Ein
Spiel sollte nie einen Erwerb geben. Turnspiel geht
um Sieg und Gewinn, aber niemals um Gewinnt.
Darum sind selbst dem kleinsten Turner auch außer der
Turnzeit niemals: Marmel, Knipflügelchen, Knopf-
und Nadelspiele u. a. d. — zu gestatten. Mit solchen
Nichtswürdigkeiten fängt man an, und mit seinem oder
anderer Leute Vermögen hört man auf. Die Sünd-
fluth von Kinderschriften hat einen Schwall von ausge-
sonnennen Kinderspielen, die keinem kindlichen Kinde recht
sind. Denn es gibt wahnhalsige Schriftleute, die
schreiben läppisch für Kinder und albern für's Volk.
Manche vortreffliche volkstümliche Spiele sind durch
böse Zeitläufste und Ausländer in Deutschen Landen
aus dem Leben verschwunden. Ihre Namen, aber auch
weiter nichts, kennt man noch von Hörensagen. Sie
ha.
haben sich zugleich mit alten Volksfesten verloren. Die
Jugend hat viel wieder gut zu machen, und in der Fel-
gezeit durch Turnkunst, fröhliche Reigen und Turnspiel
die Volksfeste zeitgemäß zu beleben.

Ein gutes Turnspiel muß:
1. keines zu große und weitläufige Vorrichtungen er-
sfordern;
2. leicht erlernbar sein, und doch regelmaßig in sich be-
gründet;
3. nicht vom bloßen Zufall oder meist von ihm abhängen;
4. eine nicht zu kleine Anzahl von Spielern turngemäß
beschäftigen;
5. nicht einen zu großen Raum bedürfen, der mit der
kleinen Spielerzahl in keinem Verhältnis steht;
6. unter den Mitspielern keine müßige Zuschauer brauchen;
7. bewirken, daß jeder sich gehört rührt, und keiner
müßig feiert;
8. eine zweckmäßige Verteilung von Last und Rast
haben;
9. nicht einseitig und ohne Abwechslung im ewigen Ei-
erlei bleiben;
10. um gut gespielt zu werden, eine große Gewandheit
und Geschicklichkeit der Mitspieler verlangen;
11. immer wieder mit neuem Eifer und reger Theilnah-
me gespielt werden können;
12. vor allem aber dem jugendlichen Gemüthe behagen.

Bes-
Beschreibung

einiger erprobten und bewährten Turnspiele.

I. Spiele, so auf dem Turnpläcke und zwar auf dem Spielpläghe (S. Platte I; Plan, XIX.) vorgenommen werden können.

1. Schwarzer Mann.

Male hinter einander durchkommt, ohne daß alle oder einer gefangen werden, so sind sie frei.

Die Schwarzen Männer müssen jedesmal zusammen von ihrem Male ausgehen und rufen. Wenn aber von einem derselben ein noch nicht Gefangener in ihrem Male betroffen wird, so ist er, ohne einen Schlag erhalten zu haben, gefangen, eben so wer über die Grenzen des Plaßes läuft; dagegen mag sich aber auch kein Schwarzer Mann in dem Male der Andern erbllicken lassen! — Jeder Gefangene muß sofort ein kennbares, von der Schwarzen Männer-Schaar angenommenes, Zeichen an-thun.

2. Barlaufen.

Die ganze Zahl der Spielenden, nicht gut unter 20 und über 60, wird nach der Fertigkeit im Laufen erst paarweise gesetzt und dann in zwei gleichzählige Hälfsten (Gespielschaften) getheilt, deren jede ein Mal einnimmt. Die eine Spielhälfste schickt einen ihrer Spieler zum Fordern, womit jedes Spiel eröffnet wird. Dieser sucht sich einen Feind, den er fördern will, heraus. Beide sehen einen Fuß gegen einander, und den andern nach hinten. Der Geforderte legt
legt sich weit vor, ohne den hinteren Fuß zu heben, und streckt beide Arme aus; der Forde-
rer legt sich zurück und schiebt mit einer Hand
dem Gesorderten drei Schläge, so schnell oder
langsam als er will, auf eine oder beide Hände:
nach dem dritten Schlag sucht er aber sein Heil
in der Flucht. Der Andre sucht ihn sogleich
oder auf der Befolgung mit einem Schlage zu
erreichen. Kann er dies, so hat er ihn zum Ge-
sangenen gemacht. Erreicht er ihn aber nicht
sogleich (wenigstens bis zur Mitte der Spiels-
bahn), so schiebt die andre Spielschaar dem For-
derer einen Andern zur Hülfe, vor dem der
Gesorderte weichen muß.

Überhaupt ist nun das waltende Gesetz im
Spiele, daß jeder vor solchem Gegner weichen
muß, und von dem durch einen Schlag gefan-
gen werden kann, welcher später aus seinem
Male gekommen und ausgelaufen ist, als er
selbst. Das Auslaufen geschieht zwar nach kei-
nen bestimmten Ordnung, doch ist es in den mei-
sten Fällen als Regel zu beobachten, daß jeder
nur gegen einen Gegner ausläuft, dem er im
Laufen gewachsen ist.

Auch muß der Vorturner, welcher selbst
als beiderseitiger Spiel- und Schiedrichter nicht
mit-
mitspielt, darauf sehen, daß Einer nicht zu oft, Mancher gar nicht und nie zu Biele auf ein Mal auslaufen. Wird der Platz einen Augenblick leer, so finden sich von einer Hälfte sogleich Blätter ein, welche den Feind locken.

Drei bis vier Schritt von jedem Male an Einer Seite der Bahn, von beiden Hälfsten rechts oder links (d. h. immer von den quer gegenüberliegenden Winkeln des Spielplatzes), steht ein Pfahl oder dergl., an welchen die Gefangenen gestellt werden. Diese stehen mit grätschenden Beinen, von denen der eine immer den des Nebenmannes berühren muß, an der Seite des Plazes; der äußerste (seiner Spielschaar zu der erste) streckt die Hand seiner Spielschaar entgegen. Jede Spielschaar kann ihre Gefangenen erlösen, wobei nur der äußerste derselben einen Schlag zu erhalten braucht, und alle sind befreit, die mit einander in Berührung standen; doch muß der Befreier sich hüten, nicht vorher geschlagen zu werden; indem oft solche streitige Fälle vorkommen, daß der Befreier nach der Gegenchaar Behauptung eher geschlagen worden und also gefangen sein soll. Bei so streitigen Fällen entscheidet der Vorturner im Spiele.

Das Erlösen bringt noch ein größeres Leben in
in das Spiel, indem die Einen auf Erlösung ausgehen, die Andern die Gefangenen bewachen.

Gesehe beim Spieles:

1. Vier bis sechs Gefangene, je nachdem die Zahl der Spieler ist, machen ein Spiel.
2. Die Hälfte, welche gewonnen, fordert im nächsten Spiele.
3. Sobald ein Gefangener gemacht ist, hört das Spiel so lange auf, bis jede Hälfte in ihrem Male ist und die Gefangenen stehen.
4. Wer über die Gränzen des Plages läuft, ist gefangen.
6. Auch können alsdann von beiden Seiten durch Raseln neue Spieler angenommen werden, so lange die Spielerschaft nicht die angenommene Richtzahl von sechzig übersteigt.
7. Sind zwei Spiele geendet, und wollen Andre spielen, so müssen die früheren Barläufer Platz machen.

B. Spiele, so außerhalb des Turnplages vorgenommen werden müssen.

1. Das Ritter- und Bürgerspiel.

Will man dieses Spiel mit einzelnen Abtheilungen vor...
nehmen, während die andern sich auf dem Turnplatz üben, so muß der dazu nötige Platz ganz in der Nähe des Turnplatzes sein. Findet man ihn nur entfernt, so muß man mit allen Turnern auf mehrere Stunden dort hin ziehen.

Die beste Beschaffenheit und Gelegenheit des Platzes ist folgende:


Die Stadtbesässung muß wenigstens 2 Mann und immer so stark sein, als die Besässungen von 2 Burgen zusammen. Wenn 30—60 Spieler sind, so müssen in der Stadt 4, in jede Burg 2 Mann gelegt werden.

Das ganze Spiel geht nun daraus, den Feind durch
durch Gefangennehmung seiner Leute so zu schwächen, daß er nicht mehr im Stande ist, im freien Felde und offner Feldschlacht Widerstand zu leisten. Die hiezü nötigen Kämpfe werden durch Ringen geführt. Die Leiter des Spiels, die Anführer der Spielschaaren müssen besonders darauf sehen, daß dasselbe nicht in ein bloßes Balgen ausartet, Schlagen und Stößen ist niemals erlaubt. Um dies zu bezwecken, muß man Folgendes beobachten.

Eine offene Schlacht muß immer vermieden werden, so man ihres Ausganges nicht ziemlich gewiß ist. Man muß den Feind von dessen Besten ab und nach den seinigen hin zu ziehen und locken suchen; man muß oft kleine Abteilungen oder einzelne abschließen, seine Stellung, die Stärke seiner Besatzungen, die Orte, wo er die Gefangenen hält und bewahrt u. s. w., auszuforschen und bekundeschaften; man muß seine einzelnen Posten (Vorposten u. s. w.) abschneiden und aufheben, Berstecke und Hinterhalte legen und aus diesen Halbstätten dem Feinde Schaden und Abbruch thun; falsche Angriffe und Überfälle machen u. s. w. Der heftigste Kampf entsteht gewöhnlich bei Gefangennehmungen und den Versuchen, die Gefangenen zu befreien. Nur geübte und ringfertige Turner dürfen zu diesem Kampfspielen gelassen werden;
und niemals ein Gemisch von sehr verschiedenen Alters. 
So dürfen, wenn die 16 und 17 jährigen spielen, 
keine 12 und 13 jährige zugelassen werden. Es 
folgen nun die notwendigsten Spielgesetze:
1. Es sind 4 Burgen und 1 Stadt.
2. Die Spieler sind so verteielt, daß nach befestigten 
Plätzen auf jeder Seite gleich viele sind.
3. In der Stadt muß immer so viel Besatzung sein, 
as in zwei Burgen zusammen.
4. Bei voller Besetzung darf kein Platz genommen 
werden; bei unvollzähliger durch die 
fünfzähliche Zahl derselben.
5. unbefestete Plätze werden genommen, und mit 
der für sie bestimmten Zahl belegt.
6. Zu je zwei Gefangenen gehört ein Mann 
Besatzung.
7. Gefangene werden befreit, wenn der Entzog 
fünfmal so zahlreich ist, als ihre Bewacher.
8. Gefangene werden in jedem Fall befreit, wenn 
der Feind mit seiner ganzen noch übrigen Macht, 
die jedoch größer sein muß als die Zahl der Ge 
fangenen, vor den Platz rückt, und nur die geein-
mäßigen Bewacher drinn sind.

Will eine Anzahl von 16 — 30 Ritter und 
Bürger spielen, so müssen sie 2 schräg gegen ein-
ander liegende Burgen nehmen; die beiden andern
Bur.
Bürgen und die Stadt aber unbefest und nicht
geltend lassen.

2. Das Jagdspiel oder die Jagd.

Hierzu kann der Platz des Kitter- und Bürger-
spieles genommen werden, und, wenn dieser fehlt,
ein anderer von wenigstens 100 Schritt Länge und
50 Schritt Breite, ebenfalls bewachsen.

Ein Spieler wird zum Jäger gewählt, der
sich mit 3 andere (je nachdem der Platz groß ist)
zu Hunden ausucht. Jäger und Hunde müssen
gut sichtbare Zeichen tragen. — Das Wild versam-
mmt sich nun auf der bestimmten Freistatt. Der
Jäger ruft laut: „Freier Abzug!“, woraus sich
das Wild in den Wald zerstreut und versteckt. Nach
einer Weile ruft der Jäger weit hörbar, als Zei-
chen, daß die Jagd beginnt: „Hallo! Hallo!
or Freier Abzug aus!“ oder dergl., und zieht
nun mit den Hunden aus. Das Wild kann nun
nach Belieben in die Freistatt zurückkehren, wenn
es sich nur vor Hund und Jäger in Acht nimmt.
Die Hunde können das Wild nur festhalten; ge-
sangen ist es erst, wenn der vom Hunde herbei-
gerufene Jäger ihm drei Schläge gegeben hat.—
Findet nun der Jäger kein Wild mehr im Walde,
so zieht er nach der Freistatt, und ruft von Neuem:
„Freier Abzug.“ Das gesangene Wild wird jetzt
zu Hunden, und das Spiel so lange fortgeführt, bis kein Wild mehr vorhanden ist. Mit dem Frei-
sein am Ende des Spiels ist es wie beim 
Schwarzen Mann.

3. Das Stürmen oder der Sturmlauf.
Das Spiel kann nur geübt werden, wenn man in 
der Nähe der Turnplätze 10 — 20 F. hohe An-
höhen hat. — Sind diese steil und von harter 
Erde, so kann man bloß das Sturmlaufen 
über. — Man bildet nämlich Riegen, deren 
Größe nach der Ausdehnung und Breite der An-
höhen verschieden ist; und läßt immer eine auf ein 
gegebenes Zeichen oder Wort ablaufen: wer zu erst 
oben ist, hat gewonnen. — Sind die Anhöhen 
sandig, und nicht sehr steil absteigend, so kann 
man dieselben von einer Schaar besehen, und von 
der anderen stürmen lassen.

Wer dabei hinunterläuft oder gezogen wird, ist 
gefangen; eben so, wer hinausgezogen wird, oben 
fällt oder niedergeworfen wird, und darf an diesem 
Spiel nicht weiter Theil nehmen. Die Entkräftung 
des einen oder andern Theiles endet und entscheidet 
das Spiel.

4. Das Deutsche Ballspiel: ist besonders au-
ßer der Turnzeit sehr zu empfehlen. Bei seiner 
Einfachheit vereint es große Mannigfaltigkeit, und
gewährt eine vielseitige Regsamkeit, da Werfen, Schlagen, Laufen, Fangen und Bürren abwechselnd vorkommen, und das Augenmaß sehr geschärft wird.

Bekanntlich teilen sich sämtliche Mitspieler in zwei gleiche Hälfte (Gespielschaften), von denen die eine den Schlag und die andere den Fang hat. Die Zahl der Gespielten auf jeder Seite (Gespielschaft) kann stets nur acht, höchstens zehn sein. Ist am Turnplatz so viel Außenraum und sonstige Gelegenheit, daß mehrer Ballspiele zu gleicher Zeit ungestört statt finden können; so hat man eine Abwechslung mehr und ein vorzügliches Turnspiel.
Dritter Abschnitt.

I. Über Anlegung und Einrichtung eines Turnplatzes.
II. Anschlag des Turnzeuges und Geräthes, für einen vollständig eingerichteten Turnplatz.
I. Ueber Anlegung und Einrichtung eines Turnplatzes.

gend eines oder mehrerer Dörfer, einer ganzen Stadt, oder auf einer einzelnen Anstalt angelegt werden, wo die freien Nachmittage zu der Übung angewendet werden; so schadet es nichts, wenn der Turnplatz eine halbe Stunde von der Stadt liegt, ja es wäre selbst ein 2 bis 3 Stunde weit gelegener einem weit näheren, minder brauchbaren vorguziehen. Denn für Kinder von acht bis neun Jahren, die man ohnehin nicht fortwährend mit Übungen beschäftigen kann, ist die Übung im Gehen schon sehr wichtig, und für Alle ist ein weiterer Weg und Gang nach dem Essen dienerlicher als die andern Leibesübungen.

Jeder Turnplatz muß wo möglich folgende Beschaffenheit, Gelegenheit und Örtlichkeit haben. — Er muß eben sein, muß hoch liegen, — denn auf der Höhe ist eine freiere reinere Luft, und die Übungen können nicht so leicht durch Feuchtigkeit unterbrochen werden —; er muß festen, mit kurzem Rasen bedeckten Boden haben, und mit Bäumen bestanden sein, — aber nicht mit Nümmen, wegen des Ausgleiten's auf den Nadeln, Kiepenfeln- und Burzeln. — Fehlen die Bäume ganz, so muß man welche anpflanzen, wenigstens an den Gränen und auf dem Tie (Versammlungs-, Gesellschafts- und Ruhplatz); wenn es sein kann, auch zwischen den einzelnen Übungsfeldern. Bäume sind in zweien Rücksichten vortheilhaft. Sind sie groß, so läßt sich manches Kletterzeug
zeug daran anbringen und dadurch viele Kosten ersparen, in jedem Fall aber geben sie gegen die Sonne und den Wind Schutz, der nie ganz zu entbehren ist. Besonders gern hält man sich den Ost- und Nordostwind von Turnpläzen ab; und darum ist es sehr gut, wenn dieselben in oder am Walde liegen. Bei großen Städten ist auf der Südwestseite, weil von dort her die feuchten Winde wehen, die gesündeste Lage. Kann man in der Nähe einen bequemen Platz zum Ritter- und Bürgerspiel und eine Anhöhe zum Stürmen und zum Tiefensprung haben, so ist das sehr viel wert.

Wenn drei und mehr Stunden zum Turnen angewendet werden, so muß durchaus trinkbares Wasser auf den Turnplatz geschafft werden können. Ein Hauptbedürfnis für jeden Turnplatz, der nicht nahe an Gebäuden liegt, ist eine verschließbare feste Hütte, ein Schuppen oder kleines Haus neben dem Tie, zur Aufbewahrung des beweglichen Turnzeuges und Geräthes. Soll auch das feststehende, welches man im Winter ausgräbt, darin aufbewahrt werden, besonders die großen Leitern, so muß es freilich 40 f. lang sein (davon ein Weitres bei Erklärung des Planes).

Wo die Natur weniger gethan hat, muß man mehr Arbeit und Kosten anwenden. Die Bahnen zum Springen, Schwingen u. s. w. müssen überall, wo kein fester Boden ist, wenigstens ½ Fuß hoch von Lehm geschlagen
und mit Sand überstreut werden. Hat die Rennbahn setten Boden, so muß sie auch mit Sand überstreut wer-
den; hat sie tiefen Sand, so ist dies schlimmer, und
diesen Übelstande kann schwer und nur durch Überle-
mung oder Ausfahren festerer Erdatten abgeholfen wer-
den. Auch verbrauchte Lohe thut gute Dienste.

Die beste Gestalt eines Turnplatzes ist ein Rechteck,
das beinahe noch einmal so lang als breit ist; weil man
dann der Rennbahn die gehörige Ausdehnung in ger-
der Linie geben kann, und keine Übung, durch eine zu
große Tiefe des Plages, dem Auge des immer außen
stehenden Zuschauers entzogen wird. — Ein Turnplatz
muß feste Gränzen haben, am besten feste Schranken,
wenigstens einen Graben. Schranken und hinter densel-
ben eine niedrige Dornhecke in einem Graben sind sehr
vorteilhaft gegen das Durchkriechen des kleinen Viehes
(besonders der Schafe und Gänse, deren Dünge höchst
störend und hindernd ist). Ein Baumgang oder wenig-
stens eine Baumreihe um den Turnplatz ist für Turner
und Zuschauer sehr angenehm. —

Jeder Turnplatz muß wenigstens eine Einfahrt
und einen Eingang haben, welche beide zusammensale-
len können. Liegt der Platz zum Ritter- und Bürgers
spiel oder die Höhe zum Stürmen nach einer anderen
Seite, so kann man noch ein bis zwei andere Ausgänge
haben. Die Wege von den Eingängen bis zum Tie
dürfen aber keine Bahn wegs. und durchlaufen. Bei der Auswahl der Stellen für die einzelnen Übungen muß
man sehr darauf sehen, daß die, welche zu einer Haupt-art und -gattung gehören, nie zu weit aus einander
kommen, wie z. B. alle Laufbahnen (Rennbahn, Schlangelbahn, Spielplatz), alle Stellen zum Höhen-, Weiten-
Tiefe- und Stabhürden, u. s. w. Man muß ferner darauf sehen, daß die einzelnen Übungsplätze eine gute
Verteilung untereinander haben und zwar durch be-
stimmte Wege; so daß man, um von einer Übung zur
anderen zu kommen, nie eine Bahn zu durchkreuzen
braucht. Die Ordnung kann in dieser Hinsicht nicht zu
weit getrieben werden, indem nur bei wenigen jungen
Leuten der Ordnungssinn so fest ist, daß man nicht nö-
thig hätte, durch äußere Mittel zu Hülfe zu kommen.
Daher muß die Breite und Länge jeder Bahn und, wo
es sein kann, selbst die Richtung und Stellung aller Rie-
gen genau bezeichnet sein.

Ein mit Rasen bewachsener Platz erleichtert dies
sehr; man hat nur nöthig, bei allen Anläufen, Bahnen
und Niedersprungsörteln den Rasen wegzustecken; auch
die Gränzen der einzelnen Übungsplätze und Wege kann
man durch schmale Furchen bezeichnen.

Der Tie, Schuppen und die Kleidergestelle müssen
immer dicht zusammen und wo möglich in der Mitte
des Platzes liegen. Das bewegliche Turnzeug und Turn-
gerät...
geräth, welches von einem Turnlage zum andern im
Schuppen aufbewahrt wird, ist folgendes:
Alles Ziehzeug, lange und kurze Schwungseile,
Springschnüre nebst Beuteln und Bolzen, Spring-
stäbe, Gere, Sattelskissen, Schocks und Stoßkugeln,
Geficktaseln; Wasserflasche, Maßstäbe, Handwerk-
zeug (Spaten, Beil u. s. w.). — Die Klettertaue
werden nicht abgenommen, sondern nur nach dem
Gebräuch in die Höhe gezogen und oben umge-
schlungen.

Von der Größe des Platzes.
Da die Größe eines Platzes nur nach der Anzahl
und Größe der einzelnen Turnstollen berechnet werden
cann, so sei, obgleich bei jeder Übung der dazu gehörige
Raum angegeben ist, dies noch einmal übersichtlich hinge-
gestellt, nach Rheinländischem Maß, wonach im Buch
überall nur berechnet ist.

Es gehört:
zur Rennbahn: 24 — 30 F. Breite und 300 — 400
F. Länge;
zur Schlängelbahn: 30 F. Br. und 70 F. Länge;
zum Freispringel: 14 F. Br. und 40 F. L.
zum Stabspringel: 16 F. Br. und 40 F. L.
zum Springgraben: 40 F. Br. und 50 F. L.
zur Vorrichtung beim Tiefensprung: 20 F. Br.
und 40 F. Länge;
zum Schwingsel: 20 F. Br. und 40 F. L.
zum Schwebebaum: 12 — 16 F. Br. und 60 — 80 F. L.
zum Red: 12 — 20 F. Br. und 16 — 20 F. L.
zum Barren: 12 F. Br. und 24 F. L.
zum Hangelred: 20 — 24 F. im Geviert;
zum Klimmel 10 — 12 F. im Geviert;
zum Einbaum: 30 F. im Geviert;
zum Zweibaum: 30 F. im Geviert;
zum Vierbaum: 30 F. im Geviert;
zu einem Klettermaß: 4 — 6 F. im Geviert;
zur Gerwurfbahn: 30 F. Br. und 70 F. L.
zur Schöckbahn: 60 F. Br. und 120 — 140 F. L.
zur Stoßbahn: 30 F. Br. und 40 F. L.
zur Ziehbahn: 10 — 12 F. Br. und wenn 20 gegen
20 ziehen sollen, wenigstens 100 F. Länge;
zum langen Schwungseil: Platz von wenigstens 30
F. Durchmesser;
zum kurzen Schwungseil: 20 — 30 F. Br. und
etwa eben so viel Länge. Sollen die Übungen im
Lause gemacht werden, so muß er etwas länger
sein;
zum Vorübungsplatz: wenigstens 20 F. Br. und
40 F. L.
zum Spielplatz: 60 — 120 F. Br. und 100 — 120 F. L.
zum Tie: 60 F. im Geviert;

N
zum Schuppen und den Kleiderrechen: 50 F. im Geviert.

Ist man nun im Klaren, wieviel Turnzeug man gebraucht, so wird man daraus und aus den eben gemachten Angaben leicht die Größe des Plages berechnen können.

Ein Turnplatz ist, nach dem im 4ten Abschnitt, 1. ausgestellten Grundlagen nur dann vollständig eingerichtet:

wenn er so viel Turnzeug und Vorrichtungen enthält, daß, bei jeder beliebigen Eintheilung, alle Turner zu gleicher Zeit riegenweise beschäftigt werden können.

Danach würde zu einem Turnplatz für 400 Turner ein Flächenraum von 465 F. Länge und 260 F. Breite gehören, und Folgendes an Vorrichtungen; Gerüsten und Turnzeug:

1. Rennbahn.
2. Schlängelbahn.
5. 12 Schwingel:
   a. mit Pauschen:    b. ohne Pauschen:
   1 von 3 f. Höhe.  1 von 3 f. 6 3. Höhe.
   2 " 3 f. 4 3. "  1 " 4 f. "
   2 " 3 f. 8 3. "  1 " 4 f. 6 3. "
   2 " 4 f. "
   1 " 4 f. 4 3. "
   1 " 4 f. 8 3. "

Die Dicke und Länge und die Verhältnisse des Kreuzes,
Sattels und Halses siehe beim Anschlage.

6. 2 Freispringel.

7. 3 Stahlspringel.

8. 1 Springgraben — wo möglich noch ein kleiner dazu.

9. 1 Vorrichtung zum Tiefensprung.

10. 2 Schwebebäume und 1 Liegebaum.

11. 12 Recke:
    2 von 3 f. 6 3. Höhe
    2 " 4 f. "
    2 " 4 f. 6 3. "
    2 " 5 f. "
    1 " 5 f. 6 3. "
    1 " 6 f. "
    1 " 6 f. 6 3. "
    1 " 7 f. "

N 2
12. 9 Barren:
   1 von 2 f. 6 f. Höhe
   2 „ 3 f. „
   2 „ 3 f. 6 f. „
   2 „ 4 f. „
   1 „ 4 f. 6 f. „
   1 „ 5 f. „

13. Kletterzeug:
   Einbaum,
   Zweibaum,
   Vierbaum (dieser ist, wenn Einh. und Zweib.
   da sind, am ersten zu entbehren),
   Himmel,
   3 Klettermaste.


15. Spielplatz.

16. Ringplatz.

17. Vorübungsplatz.


20. Genußbahn.

Bei 200 Turnern würde sich die Zahl des angegebenen Turnzeuges, besonders in Hinsicht der Springel, Schwinger, Recke und Barreu sehr ändern und mindern. Es wäre unnötig, hier noch Beispiels angeben zu wollen; wer den 4ten Abschnitt, I. liest und versteht, wird sich
sich in jedem Fall sein Bedürfnis leicht berechnen können. In Hinsicht des Platzes wird sich auch ein Jeder zu helfen wissen. Ist derselbe sehr beschränkt, so muß man den Spielplatz außerhalb desselben suchen, die Schokobahn weglassen, Varübungen und Geübungen auf der Rennbahn treiben u. s. w.; dies richtet sich alles nach der Örtlichkeit und den vorhandenen Mitteln. Wo Raum genug ist, thut man wohl, lieber etwas zu viel, als zu wenig zu nehmen. Alle angegebenen Verhältnisse passen nur auf baumlose freie Räume. — Finden sich aber hin- und wieder Bäume, und stehen sie bald enger, bald dichter; so muß man ihren Umfang und die etwaige Hinderung durch ihren Stand bei den Übungen zuvor abrechnen, und danach einen größern Raum haben. Alle Bäume auf dem Turnplatz müssen außerhalb der einzelnen Turnbahnen sein.

Für den Turnplatz schickt sich kein Zangelholz, Kiefern, Tannen, Fichten u. s. v. Schotendorn, Roßkästen, und Raupenpappeln sind gar nicht zu dulden. Wo Erlewen gut wachsen, ist der Boden zum Turnen zu feucht; Birken gedeihen überall. Die besten Turnbäume bleiben Eichen, Linden und Ahorn.

Eine Aufzählung des notwendigsten Turnzeuges für 80 Turner findet man im 4ten Abschn., I., weil dort zugleich für diese bestimmte Anzahl von Turnern und Turn-
Turnzeug die Eintheilung der Übungen und danach die Abtheilungen der Turner angegeben sind.

Die Erklärungen des auf dem ersten Kupferblatte befindlichen Plans eines Turnplastes für 400 Turner, ist demselben auf einem eigenen Druckblatte vorgesagt.
II. Anschlag
des Turnzeuges und Geräthes und der Vorrichungen für einen vollständig eingerichteten Turnplatz, auf dem sich 400 Turner riegenweise zugleich üben können.

Von einem Kostenanschlag kann hier nicht die Rede sein, denn Holzpreise und Arbeitslohn sind überall verschieden. Es soll hier nur der Bedarf an Holz und anderen Sachen angegeben werden, so wie die Zahl der verschiedenen Abstufungen, ihre Verhältnisse nach Länge, Breite, Dicke u. s. w. Alles nach Rheinländischem Maß. Dieser Anschlag ist für 400 Turner; und wo sich diese finden, sind auch schon die Kosten daran zu wenden. Unternimmt ein Einzelnere die Anlegung eines Turnplatzes ohne gehörige Unterstützung, so muß er sich freilich in der Menge und Vielfältigkeit der Gerüste und Gerätsche, besonders aber auch bei den größeren Gerüsten (Klettergerüsten u. s. w.) nach den vorhandenen Mitteln und Bedürfnissen richten.

Springen.
2 Freispringel: 6 F. über-, 2 F. in der Erde.
(4 F. X 8 F.) = 32 F., 3 — 480gig Kreuz- oder Ganzholz.

3 Stabspringel: 10 F. über-, 3 F. in der Erde.
(6 X 13 F.) = 78 F. viereckig Kreuz- oder Ganzholz. 20 — 30 F. Kreuzholz zu Tritten oder Knaggen.

5 Paar eiserne Bolzen: 6 F. lang, ½ F. stark.
3 Springschnüre: von 12 F. L. und ¾ F. St.
10 Springbeutel (Sandbeutel) etwa 2 Pf. schwer.
Springsäbe: 1 Schock, 7 — 11 fußige, von jeder Art 12; wenn nicht jeder Turner einen eignen haben muß.

Springgraben.

Schwingel.

Mit Pauschen:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Höhe</th>
<th>Hals</th>
<th>Sattel</th>
<th>Kreuz</th>
<th>Länge</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1 von 3 F.</td>
<td>-</td>
<td>1 F. 103., 1 F. 43., 1 F. 63.</td>
<td>= 48. 83.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>3 F. 43.</td>
<td>-</td>
<td>2 F. 13., 1 F. 63., 1 F. 93.</td>
<td>= 58. 43.</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>3 F. 83.</td>
<td>-</td>
<td>, , , , , , ,</td>
<td>=</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>4 F.</td>
<td>-</td>
<td>2 F. 43., 1 F. 83., 2 F.</td>
<td>= 63.</td>
</tr>
<tr>
<td>1</td>
<td>4 F. 43.</td>
<td>-</td>
<td>, , , , , , ,</td>
<td>=</td>
</tr>
<tr>
<td>1</td>
<td>4 F. 83.</td>
<td>-</td>
<td>, , , , , , ,</td>
<td>=</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Ohne
Ohne Pauschen:
1 von 3 F. 6 J. Höhe und 4 F. 8 J. Länge.
1 „ 4 F. „ — 5 F. 4 J. „
1 „ 4 F. 6 J. „ — 6 J. „
Die größte Dicke ist nicht über 18 J., nicht unter 14 Joll.
Also sind nöthig:
Zu Fügen:

\[ (4 \times 3 \frac{1}{2}) \text{ F.} = 14 \text{ F.} \]
\[ (8 \times 4) \text{ F} = 32 \text{ F.} \]
\[ (8 \frac{5}{6} \times 4 \frac{3}{4} \text{ F.}) = 34 \frac{1}{4} \text{ F.} \]
\[ (8 \frac{5}{6} \times 4 \frac{3}{4} \text{ F.}) = 37 \frac{1}{4} \text{ F.} \]
\[ (4 \times 5) \text{ F.} = 20 \text{ F.} \]
\[ (4 \frac{5}{6} \times 5 \frac{1}{2} \text{ F.}) = 21 \frac{1}{4} \text{ F.} \]
\[ (4 \times 4) \text{ F.} = 16 \text{ F.} \]
\[ (4 \frac{5}{6} \times 4 \frac{1}{2} \text{ F.}) = 18 \text{ F.} \]
\[ (4 \times 5) \text{ F.} = 20 \text{ F.} \]
\[ \frac{213 \text{ F.} 4 \text{ J.}}{213 \text{ F.} 4 \text{ J.}} \]

Schwebezüg.
2 Schwebebäume und 1 Liegebaum:
3 Kien- oder Lannenstämme von 40 — 80 F. J.,
und wenigstens 12 J. Stärke am Stammende.
Zu
Zu Gestellen:

die Ständer beim gr. Schwebez. 6 f. über, 3 f. in der Erde.

,, ,,,, kleinen ,, 4 f. ,, 3 f. ,, ,, 

Also:

\[(4 \times 9) \ f. = 36 \ f.] \text{ fünf: bis sechsgöllig Kreuz; oder} \\
\[(4 \times 7) \ f. = 28 \ f.] \text{ Ganzholz.} \\

Die Löcher in den Ständern 6 f. aus einander.

4 eiserne Bolzen, auf denen die Bäume liegen, von 
1 \( - \frac{1}{2} \) f. Stärke.

Recke.

12 Stück von 8 verschiedenen Höhen, jedes 16 f. lang 
und auf 3 Ständern:

\[
\begin{align*}
2 \text{ von } 3 \ f. & : 6 \ f. \\
2 \text{ } & : 4 \ f. \\
2 \text{ } & : 4 \ f. : 6 \ f. \\
2 \text{ } & : 5 \ f. \\
1 \text{ } & : 5 \ f. : 6 \ f. \\
1 \text{ } & : 6 \ f. \\
1 \text{ } & : 6 \ f. : 6 \ f. \\
1 \text{ } & : 7 \ f. \\
\end{align*}
\]

Höhe über der Erde.

Dazu:

12 Stangen von 16 f. Länge und 2 \( \frac{1}{3} \) f. Stärke.
An Ständern:

\[
\begin{aligned}
(6 \times 5 \times 6 \text{ f.}) &= 33 \text{ f.} \\
(6 \times 6) \text{ f.} &= 36 \text{ f.} \\
(6 \times 7) \text{ f.} &= 42 \text{ f.} \\
(6 \times 7\frac{1}{2}) \text{ f.} &= 45 \text{ f.} \\
(3 \times 8) \text{ f.} &= 24 \text{ f.} \\
(3 \times 9) \text{ f.} &= 27 \text{ f.} \\
(3 \times 9 \times 6\text{ f}) &= 28\frac{1}{2}\text{ f.} \\
(3 \times 10) \text{ f.} &= 30 \text{ f.}
\end{aligned}
\]

\[
\text{fünfzollig Kreuz- oder Ganzholz.}
\]

Zum Hangelrad:

6 Stangen von 9 f. Länge und 2\frac{1}{2} f. Stärke.

6 Ständer, 7 f. über, 2 f. in der Erde: macht

\[
(6 \times 9) \text{ f.} = 54 \text{ f.}, \text{ vier- bis fünfzollig Kreuz- oder Ganzholz.}
\]

Barren.

9 Barren, jeder 10 f. lang: macht an Überlagen

\[
(18 \times 10 \text{ f.}) = 180 \text{ f. dreiöllig Kreuzholz.}
\]

Höhe v. d. Erde. Weite. macht an Ständern:

\[
\begin{aligned}
1 \text{ von } 2 \times 6\text{ f.} &= 123. - (4 \times 4) \text{ f.} = 16 \text{ f.} \\
2 \text{ , , } 3 \text{ f.} &= 143. - (6 \times 5) \text{ f.} = 40 \text{ f.} \\
2 \text{ , , } 3 \times 6\text{ f.} &= 163. - (6 \times 5\frac{1}{2}) \text{ f.} = 44 \text{ f.} \\
2 \text{ , , } 4 \text{ f.} &= 173. - (8 \times 6) \text{ f.} = 48 \text{ f.} &\text{ vieröllig Kreuzholz.} \\
1 \text{ , , } 4 \times 6\text{ f.} &= 183. - (4 \times 7) \text{ f.} = 28 \text{ f.} \\
1 \text{ , , } 6 \text{ f.} &= 203. - (4 \times 7\frac{1}{2}) \text{ f.} = 30 \text{ f.} \\
\text{206 f.}
\end{aligned}
\]
Kletterzeug.

Taue: alle $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ B. stark, mit einer fernen Öse;
   2 von 20 F.
   4 „ 30 F. Länge.
   1 „ 40 F.
   1 Streckleiter von 20 F. Länge.

In Holz:

Zum Zweibaum:
   2 Masfe: 10 — 12 B. stark; 20 F. über-, 4 F. in der Erde;
   2 Kletterstangen: 3 B. stark; 20 F. über-, 2 — 4 F. in der Erde;
   2 Lehnfangen: 4 — 6 B. stark; 24 F. über-, 4 F. in der Erde;
   1 Rah, 5 — 6 B. stark und 28 F. lang;
   2 Klimmleitern von 24 F. Länge.

Zum Bierbaum:
   1 Mafi: 30 F. über-, 5 — 6 F. in der Erde; 14 — 18 B. stark;
   4 Masfle: 30 F. über-, 4 F. in der Erde; 8 — 10 B. stark;
   4 Rahen: 12 F. lang und 6 B. stark;
   1 Klimmleiter von 35 F. Länge.

Zum Einbaum:
   1 starker Mafi, 40 F. über, 7 — 8 F. in der Erde;
   3 Lehnstangen, wo möglich bis zum ersten Absahe.
80 — 90 f. Kreuzholz;
2 vier und zwanzigstüdige Bretter;
1 Leiter von 9 f. zur Unterstüzung des Schnabels; 
1 Leiter von 16 f.;
1 Klimmliefer von 30 f.

Zum Klimmel:
80 f.: 5 — 6zollig Kreuz- oder Ganzholz zu Stie- 
en und Rahmen;
20 f. Kreuzholz zu oberen Stielen;
130 f.: 3zollig Kreuzholz zu den Sprossen und 
Holmen.

3 Kettermaste: zwischen 20 und 60 f.; mit einem 
feisten Kreuze von Eichenholz, mit vier Winkel-
eisen, die unter dem Kreuze und am Maste mit 
Schloßnägeln befestigt werden.

Gerwerfen.
2 Pfahlköpfe (s. die Beschreibung).
Den Ger hält sich jeder Turner selbst.

Schößen.
12 Dreipsänder;
12 Underhalb- oder Zweiipsänder;
einige Bretter zum Schott (Kugelsang);
das hölzerne Bierzö und der Sack.

Stoßen.
Rugeln von 6 — 24 Pf.
206

Ziehen.

1 „ von 30 — 100 f. „
zu 2 Nachziehseilen:

4: 2 — 3 f. lange Gurte, mit Ösen an beiden Seiten;
4: ⅓ — ⅔ f. starke und 10 f. lange Stränge oder Seile.

Stäbe: 2 — 3 f. lang und ⅓ — ⅔ f. stark.

Schwungrseile.


40 kurze von 6 — 8 f. l. und ⅓ f. Stärke; wozuern nicht jeder Turner sein eignes hat.

Armkraft-Messer.

(s. Beschreibung unter Heben).

Mindeststäbe.

(s. Anhang mancherlei Übungen).

An allem Turnzeuge, selbst an den Stielen von Kreuzholz müssen scharfe Ranten stets vermieden werden.
vierter Abschnitt.

I. Über die Art, wie die Turnübungen zu treiben sind.
II. Die Turngesche.
1. Über die Art, wie die Turnübungen zu treiben und im Gange zu erhalten.

**Turnkunst.**

Die Turnkunst soll die verloren gegangene Gleichmäßigkeit der menschlichen Bildung wieder herstellen, der bloß einseitigen Vergeisterung die wahre Leibhaftigkeit zuordnen, der Überverseinerung in der wiedergewonnenen Mannlichkeit das notwendige Gegengewicht geben, und im jugendlichen Zusammenleben den ganzen Menschen umfassen und ergreifen.

So lange der Mensch noch hienieder einen Leib hat und zu seinem irdischen Dasein auch ein leibliches Leben bedarf, was ohne Kraft und Stärke, ohne Dauerbarkeit und Nachhaltigkeit, ohne Gewandtheit und Ansprechlichkeit zum richtigen Schatten verfehlt — wird die Turnkunst einen Haupttheil der menschlichen Ausbildung einnehmen müssen. Unbegreiflich, daß diese Brauchkunst des Leibes und Lebens, diese Schufts- und Schirmlehre, diese Wehrhaftmachung so lange verschollen gewesen.

Aber

Turnanstalten.

Jede Turnanstalt ist ein Lummelplatz leiblicher Kraft, eine Erwerbschule manlicher Rangfertigkeit, ein Wettsplan der Ritterlichkeit, Erziehungsnachhilfe, Gesundheitspflege und öffentliche Wohltat; sie ist Lehr- und Lernanstalt zugleich in einem stäten Wechselgetriebe. Zeigen, Bormachen, Unterweisen, Selbstversuchen, Üben, Wetttüben und Weiterlehren folgen in einem Kreislauf. Die Turner haben daher die Sache nicht von Hörensagen, sie haben kein fliegendes Wort aufgefangen: sie haben das Werk erlebt, eingelebt, versucht, geübt, geprüft, erprobt, erfahren und mit
mit durchgemacht. Das erweckt alle schlummernden Kräfte, verleiht Selbstvertrauen und Zuversicht, die den Mut in niemals im Glied lassen. Nur langsam steigert sich die Kraft, allmählich ist die Stärke gewachsen, nach und nach die Fertigkeit gewonnen, oft ein schweres Stück vergeblich versucht, bis es nach harter Arbeit, saurer Mühe und rauflosem Fleiß endlich gelungen. Das bringt das Wollen durch die Irrwege der Willen zu folgenrechten Willen, zum Ausarbeiten, worin aller Sieg ruht. Man trägt ein göttliches Gefühl in der Brust, so bald man erst weiß, daß man etwas kann, wenn man nur will. Gesehen haben, was anderen endlich möglich geworden, gewährt die freudige Hoffnung es auch zu leisten. In der Turngemeinschaft wird der Wagemuth heimisch. Da wird alle Anstrengung leicht, und die Last Lust, wo andere mit wettkämpfen. Einer erstärkt bei der Arbeit an dem andern, stärkt sich an ihrer Kraft, ermutigt sich und richtet sich empor. Ein Beispiel wird so das Vorbild, und reicht weiter als tausend Lehren. Eine echte That ist noch nie ohne Nachkommen geblieben.

Ohne eine Turnanstalt sollte billig keine namhafte Stadt in Deutschen Landen forthin bleiben. Den Einwurf: „Es kostet was“ können nur Köpfe vorbringen, die gern als Köpfe spuken möchten. Menschen werden gezählt, Männer gewogen und sind nicht zu erdrillen.
Turnplätze.

Auch der kleinste Ort könnte und solte von Rechts wegen, wenn er eine Schule hat, auch nach seinen beschränkten Bedürfnissen einen Turnplatz haben. In jedem Kirchspiel des platten Landes müsste wenigstens ein vollständiger Turnplatz sein, wo sich dann aus den größern und kleinern Ortschaften die turnsähige Jugend zusammenfände, und in jugendlichem Wettkampfe versuche. Wenigstens an den Denktagen der Erlösung, Auferstehung und Rettung des Deutschen Volks sollte dazu Rath werden. Der 1ste März, 18te Junius und 18te Oktober sind recht eigentlich zu großen Turntagen gewonnen. Im Laufe der Zeit können gar leicht aus diesen kleinen Anfängen grössere Feste werden. Wenn dann die gesammte Jugend erst eingetreten ist, so wandern die Turnfestigsten aus dem kleinern Ort in den grössern, von dort am folgenden grossen Turntag die Preiserringer zur Gaustadt, und so an jedem kommenden Feste immer weiter zur Mark- und Landesstadt, bis sich endlich die besten Turner des ganzen Volks am grossen Hauptfeste in der Hauptstadt treffen.


Wer aber den Schlüß machen wollte, daß, wenn für vierhundert (400) Turner das in dem Anschlag (Siehe Seite 199) angegebene Turnzeug nöthig wäre, man alsdann für 200 Turner nur die Hälfte, für 100 das Viertel und für 50 bloß das Achtel gebrauche, würde einen großen Fehlschluß machen. Denn fünfzig (50) Turner von jedem Alter und jeder Größe brauchen eigentlich Turnzeug von eben so viel Anstellung, als die vierhundert (400), wenn auch nicht von jedem Grad zwei bis drei Stück.

Für Diejenigen, welche sich sonst noch nicht mit dem Turnwesen beschäftigt haben, und doch die Grundfälle kennen zu lernen wünschen, nach denen das Turnzeug anzuschaffen ist, folgt hier noch ein Beispiel, was vielleicht
leicht an kleinern Orten, Dörfern u. s. w. öfters Anwendung finden möchte.

Das nothwendigste Turnzeug für achtzig Turner.

Springel: 2 zum Freisprung, mit Schnüren, Beuteln a zum Stabzurprunf und Bolzen.

Springflangen.
1 Springgraben.
Recke: 4 Stück: 16 f. lang, von 3 f. 6 f., 4 f. 6 f., 5 f. 6 f. und 6 f. 6 f. Höhe.
Baren: 4 Stück: 8 f. lang und 2 f. 6 f., 3 f., 3 f. 6 f. und 4 f. 6 f. hoch, und 14, 15, 16 und 18 f. breit.
Schwingel: 4 Stück: mit Pauschen, 3 f., 3 f. 4 f., 3 f. 8 f. und 4 f. hoch.
1 Schwebebaum.
1 Pfahlkopf und wenigstens für die drei ersten Abtheilungen Bere.
1 Nachziehseil.
Kurze Seile: für die erste und zweite Abtheilung.
2 Klettertaue: etwa von 20 und 30 f., so einfach als möglich angebracht.
1 Klettermast: etwa 20 — 30 f. hoch und 6 — 8 f. stark; eingegraben.
2 Kletterstangen: von 10 — 20 F. Höhe und 2 — 3 J. Stärke; an Baumstäben od. dergleichen befestigt, und eingegraben.
1 Klimmleiter: von 12 — 15 F. Höhe; die Stangen 10 J. von Mittel zu Mittel.

**Turnlehrer.**

von der Turnwarte. Es ist ein heiliges Werk und
Weisen.

Einzig nur im Selbstbewußtsein der Pflichterfüll-
zung liegt der Lohn. Später beschleicht einen das Alter,
unter dem Zummeln der Jugend. Auch in den höfsten
Zeitläufen bewahren sich Glaube, Liebe und Hoffnung,
en man schaut, wie sich im Nachwuchs des Volks
das Vaterland verjüngt. Vom Schein muß der Turn-
lehrer abstehen, für die Außenwelt kann jeder Kaufle-
ner besser prunken. Unter allen Lehrern der Jugend hat
ein Turnlehrer den schwersten Stand. Bei anderen Lehr-
eren beruht das Geschäft auf Wissen und Wissenschaft, in
denen beim allständlichen und alltäglichen Betreiben von
Zeit zu Zeit weitere Fortschritte zu machen sind. Des
Turnlehrers Dürfen ist unzertrennlich von Kennen und
Können. Ein anderer Lehrer wird dem größten Theile
seiner Schüler immer voraus bleiben; einen Turnlehrer
müssen aber die Knaben und Junglinge bald in den
Turnübungen einholen, und können ihn dann leicht
übertreffen.

Dennoch muß ein Turnlehrer vor allen Dingen
 bemühst sein, sich in den Turnübungen so viel Fertigkeit
tzu erwerben und zu erhalten — als seine Leibesbeaufsich-
tenheit erlaubt. Nur eigenes Selbstversuchshaben und
Erproben geben ihm einen deutlichen und klaren Begriff
von der einzelnen Bewegung und Übung, und von den
Mir:
Wirkungen, so sie hervorbringen. Dabei muß er sich sehr hüten und sorgfältig in Acht nehmen, daß er den kleineren Turnern kein Bild der Lächerlichkeit und auffallender Ungeschicklichkeit gibt. Größere ehren schon den guten Willen und das mühevolle Bestreben. Geht ihm auch die Erwerbung einzelner Turnfertigkeiten nicht von Statten; so muß er doch in alle Theile der Turnkunst eindringen, und in den Geist des Turnwesens. Die Turnschüler müssen den Turnlehrer als Mann von gleichmäßiger Bildung und Volksthümlichkeit achten können, der Zeit und Welt kennt und das Urbild, worauf zu streben ist; sonst wird er bei aller turnerischen Fertigkeit ihnen nur wie ein Faselnäß und Künstlermacher vorkommen. Ein Turnlehrer muß:

1. der Jugend kein böses Beispiel geben, weder auf noch außer dem Turnplatz;
2. sich während der Turnzeit aller solcher Genüsse enthalten, die der Jugend nicht geeignet z. B. Zigarre rauchen, Schnaps trinken u. a. dgl.;
3. sich nicht vornehmthuerisch und ausnehmthuerisch verhalten, sondern stets leutselig sein und bleiben;
4. nicht zu spät auf den Turnplatz kommen, sondern wo möglich immer mit den Frühsiten da sein;
5. als Gesetzbewahrer die Gesetze zuständig halten, und sich nicht hoffähnig davon ausnehmen, sondern der strengste Richter gegen sich selbst sein;
6. 
6. es bei Liebe nicht allen Turnern zuvor- oder gleich- thun wollen, sondern sich still und bescheiden, ohne Lärm und Geschrei einturnen;
7. die Gespräche der Jugend so leiten, daß sie lehr- reich und unterhaltend werden, und in Wort und Werk keinen Anstoß geben;
8. auch den Schein von Schulstreisheit vermeiden, und in seinem Betragen und Benehmen freundschaflich mit Ernst und herzlich mit Würde sein;
9. es deutlich an den Tag legen, daß er von der Wichtigkeit der Sache begeistert ist, und nicht von feiler Selbsucht und sündiger Eitelkeit getrieben wird;
10. mit seinen Schülern, Jöglingen und Anvertrauten zu leben verziehen und umzugehen wissen, daß sie ihn als Menschen lieben und als Mann achten;
11. die versteckten Eigenthümlichkeiten auffinden, die lebenden Jugenden pflegen, und die hervorge- sprossenen volkthümlich ausbilden;
12. als der ältere Freund, Ordner, Schiedsrichter, Rathgeber und Warner unter den Turnern walten.

**Turnübungen.**

Alles Turnen hat sein Gesetz und seine Regel, seine Schule und Zucht, sein Maß und sein Ziel. Die höch- ste Eigenthümlichkeit beim Einzelnen und die höchste Volks

Bei den Turnübungen muß sich immer eins aus dem andern ergeben, ohne Drillerei, so die freie Eigenthümlichkeit der Einzelnen durch ihr Schalten gefangen nimmt. Die Turnübungen in Folge und Folgerung ergänzen sich wechselseitig, und können und müssen umgekehrt getrieben werden. Die richtige Vertheilung von Rast und Last gewährt die Dauerkraft. Indem einige müde geturnte Glieder feiern, arbeiten die andern wieder. Die Turnkunst ist gegen jede Einseitigkeit. Links und rechts sind ihre Bedingnisse, wovon keins erlassen werden darf. Sie will einen ganzen Mann, und ist mit keinem zufrieden, dessen Leib in die Brüche geht. Übereinstimmung und Folgerechtigkeit entwickeln die allseitige Kraft.

Es gibt freilich Übungen, die nach dem Wehen der Sache hintereinander getrieben werden müssen, und erst dann, wenn die Vorübung beendet ist und ein Ganges...
bereits ausmacht. Viele Übungen müssen aber schlech
terdings gleichzeitig getrieben werden, weil sonst die Be-
sonderheit und Einerleiheit auch selbst der besten Übung
der Gesamtbildung widerstreiten würde. Wollte man
blöß eine Übung erst bis zur höchsten Vollkommenheit
bringen, um dann zu einer andern überzugehen; so
würde die Jugendzeit nicht lang genug sein, um nur
in ein Paar Hauptturnübungen Fertigkeit zu erlangen.
Die leibliche Kraft läßt es auch nicht dahin kommen.
In solchem Jerren und Renken würde sie erlahmen und
erschaffen. Nur die östhre Wiederholung erzeugt die
Vollkommenheit, wenn anders die Wechselwirkung ande-
erer Übungen hinzukommt.

So wenig man aber einen Knaben in einem fort
immer nur blöß mit einer Übung beschäftigen soll, so
giebt es doch gewisse, mit welchen man den Anfang
machen muß, und die gleichsam Einleitung und Vor-
schule zum Ganzen der Turnkunst sind. Jeder nicht ein-
geturnte Knabe oder Jüngling ist entweder versteift,
odern wenn er auch noch Gelenkigkeit besitzt, so versteht
er wenigstens selten mit seinen Gliedern regelrechte Be-
wegungen zu machen. Allen diesen Mängeln helfen die
beschriebenen Spring- und Schwingvorübungen
(S. Seite 15 — 21 und Seite 39 — 42.) am Zweck-
mäßigkeit ab. Sie muß man mit jedem Neuen, der zur
Turnanstalt kommt, zuerst und viel üben, und dann oft
wie.
wiederholen. Nach dieser Einleitung muß man nun die
leichtesten Ansänge jeder Übung vornehmen, als: die
ersten Lauf-, Spring- und Kletterübungen, das Ziehen,
Hängeln, Handeln am Barren und Schwebegehen.
Hierdurch prüft man am besten die Kraft, sieht wo es
diesem oder jenem fehlt, und wie dem Mangel abzuhelfen.

Im Anfang, besonders wenn ein Turnplatz gleich
ganz, oder auch nur meisten Theils eingerichtet ist, thut
man wohl festzusehen, daß die Turner nur solche Übun-
gen treiben, die ihnen erlaubt, und nur solche Stücke
machen, die ihnen bereits gezeigt sind. Ungeübte Kö-
nen, sich selbst überlassen, bei ihnen unbekannten Übun-
gen leicht Schaden nehmen.

Sobald in einer beginnenden Turnanstalt nur einige
ge Fortschritte gemacht sind, muß der Vorsteher (Turn-
wart) oder Turnlehrer, aus den Verständigsten und
Turnfertigsten — Vorturner erwählen, oder erwäh-
len lassen. Die Vorturner müssen die Neuen in den
Vorübungen unterweisen, und bei den Übungen, wo es
Rotthut, selbst vormachen (vorturnen). Sie müssen
Hülfen zu geben wissen, und wo ein Ausgleiten oder
Fällen leicht möglich ist, besonders Acht geben und bei
der Hand sein, um allen Schaden zu verhüten. Auch
müssen sie die Besonnenheit behalten, aus den einzelnen
Stücken einer vielgestaltigen Übung jedes Mal eine zweck-
maß
mäßige Auswahl zu treffen. Bei der Aussicht über Jüngere und Schwächere müssen sie besonders berücksichtigen, daß es hier nicht sowohl auf Erlangung von Fertigkeiten, als auf allgemeine Vorbereitung zur Turnfähigkeit ankommt.

**Turnzeit.**


Von bloßen Augenblicken, wo sich die Jugend nur ziemlich ausläßt, ist natürlich hier nicht die Rede. An Turntagen wird der ganze Nachmittag in zwei gleiche Hälften getheilt. Die erste Hälfte ist für die freiwillige Beschäftigung (Turnführung), die andere Hälfte für die vorgeschriebene (Turnschule). In der ersten Hälfte wählt sich jeder seine Beschäftigung selbst, und treibt
triebt Übungen, die ihm am meisten behagen, oder in welchen er sich schwach fühlt, oder auch in denen er sich vorzüglich ausbilden will. Lehrer und Vorturner müssen aber immer in Thätigkeit sein, um die Ordnung zu erhalten, bald diesen bald jenen, auch manchmal eine ganze Riege zu unterweisen. Während dieser freiwiligen Beschäftigung (Turnführ) hat der Lehrer die beste Gelegenheit, sich von dem Selbsttriebe und der Selbstthätigkeit eines jeden, und von den Neigungen, Anlagen, Bestrebungen, Entwickelungen, Fortschritten und Fertigkeiten anschaulich zu überzeugen.


Sobald alle getrunken haben, wird wieder ein Zie

Nun fängt die vorgeschriebene Beschäftigung (Turnschule) an. Die Turner sind ein für alle Mal nach ihrem Alter in bestimmte Abtheilungen gebracht. Alle in einem Jahr Geborene gehören zu einer und derselben Abtheilung. Sollten sich einige finden, die eine Ausnahme von der Regel machen, entweder bei weitem größer oder kleiner, oder stärker oder schwächer als ihre Jahrgenossen sind, und sich also nicht mit diesen zugleich üben können; so müssen sie in die zunächst ältere oder jüngere Abtheilung versehentlich werden. Ist eine Abtheilung unverhältnismäßig gering, so muß man sie mit einer anderen Abtheilung vereinigen. Ist sie hingegen sehr zahlreich, so muß sie geteilt werden.

Alle Übungen werden nun in so viele einzelne Schulen geteilt, als Turnerabtheilungen sind. Hierach werden jeder Abtheilung für einen Tag bestimmte Haupts- und Nebenübungen angewiesen, damit jeder Turner in einer Reihe von Turntagen die Schule von sämtlichen Turn-
Übungen durchmacht, und nach einander in allen Unterricht eracht.

Jeder Abteilung ist ein Vorturner zugeordnet, der die Abteilung in Riegen theilt, und ihre Übungen leitet. Vorzuturnen braucht er nicht immer selbst, sondern das thut der Erste oder der Anmann von jeder Riege.


**Turntracht.**

Ohne eine bleibende Turntracht kann keine Turnanstalt gediehen. Der leidige Trachtwechsel würde bald

Nach
nach einander alle Übungen unmöglich machen, und so das Turnwesen wieder vernichten.


Die Turntracht muß eine Gleichtracht von gleichem Stoff und gleichem Schnitt sein; damit sie nicht den einen fördert und den andern hindert. Alle Turnübungen werden barhand und barhaupt vorgenommen, auch im Winter braucht der Deutsche keine Pelzmühe.

Halstücher sind auf keinen Fall unter keinerlei Bedingung zu dulden, sie mögen den Bundbinden oder Hunde- Halsbändern gleichen, galgenstrickmäsig umgelegt sein oder gar wie Dohenschleifen.

Hosen träger dürfen sich nicht vorn kreuzen; hinten mögen sie gekreuzt oder besser noch durch zwei Querstreifen verbunden sein.

Stiefel dürfen keine schwere Reuter- und Post- Knecht- Stiefel sein, oder gar Gebäude wie Löhheimer.

es, sie über die Hüften zu schnallen und zu schnüren. Das gibt einen Schmuckziem, wodurch die Wohlgfandt des Menschenleibes als Wespenleibnam von einander zu brechen scheint, und die Hälfte wie Vorder- und Hinterwagen nur noch nothdürftig zusammenhangen.

Die e.


Auf dem Teil stehen Bänke zur Hauehlichkeit der Turner, wo sich die eben Angekommenen ausruhen, die Turnmädchen erholen und die Freunde gegenseitig etwas mittheilen können. Hier werden mancherlei Geschäfte abgemacht. Hier ist fröhliches Gespräch, munterer Scherz, jugendlicher Wig und Gesang. Hier einzig und allein darf
durf auf dem ganzen Turnplag nur gegessen und getrunken werden. Dafür kann auf dem Teich schlechstens keine Turnübung stattfinden.

Auf dem Turnplatz wird nur trockenes Brot gegessen und Wasser getrunken. Wem trockenes Brot nicht mundet, hat keinen Hunger, und kann zugleich warten, bis er nach Hause kommt. Wen Wasser nicht erquckt, hat entweder keinen Durst, oder noch nicht lange genug geturnt, vielleicht auch sich überhaupt zu wenig in freier Luft bewegt.

**Zuschauer.**


An den Turntagen aber auf dem Turnplatz selbst Besuche anzunehmen und anderweitige Anfragen zu besprechen.
antworten, ist die Zeit zu kurz. Wer noch etwas An
deres wissen will, als der Augenschein lehrt und die
eigene Ansicht, muß zu seiner Belehrung eine andere
Zeit wählen.

Durch die Öffentlichkeit der Turnübungen werden
die nachgeglaubten und nachgelassenen Vorurteile am
besten bekämpft und in ihrer grundlosen Nichtigkeit und
argen Blöße dargestellt.

Viele geschämige Leute, Knaben wie Jünglinge und
Männer, lernen vom Zusehen und üben zu Hause nach,
was ihnen auf dem Turnplatz vorgeführt wurde. Die
Menge bekommt dadurch Geschmack und Gesellen am
Turnen, und selbst ältere verfeifste Leute sehen so viel
ab, um manches Versäumte nachzuholen.

Die Ältern, Lehrer, Pfleger und Vormünder der
Jugend haben so die schönste Gelegenheit, ihre Kinder,
Schüler und Jörglinge sich selbst überlassen unter und
neben ihres Gleichen unvermerkt zu beobachten. So
können sie tiefer in die Kindlichkeit der Jährigen blicken,
as wenn sie dieselben immer um und neben sich wie
am Schnürchen haben.

Bei zweckmäßig eingerichteten Turnplänen haben
alle Leute zugleich die Mitobhut und Mitausehn. Wäh-
rend sie zuschauen, verwalten sie zugleich eine Anwalts-
schaft der Sitten.

Dafür müssen sie sich aber gänzlich bescheiden, drau-
ßen
II. Die Turngesetze.

A. Geist der Turngesetze.

Gute Sitten müssen auf dem Turnplatz mehr würken und gelten, als anders wo weise Gesetze. Die höchste hier zu verhängende Strafe bleibt immer der Auschluss aus der Turngemeinschaft.

Aus- und Durchbildung ringen; fleißig sein; was Grundsätzliches lernen, nichts Umnächliches mitmachen; sich auch durch keine Verführung hinreißen lassen, Genüsse, Vergnügen und Zeitvertreib zu suchen, die dem Jugendleben nicht geeignet. Die meisten Ermahnungen und Warnungen müssen freilich immer so eingekleidet sein, daß die Jugendlehre keine Lasterschule wird.


B. Allgemeine Turnerweise.
1. Jeder, der Mitglied der Turngemeinschaft werden will, muß zuvor versprechen, der Turnordnung nachzuleben, und nicht anders zu handeln — auf keinerlei Weise.
2. Jeder soll nur in grau leinener Turntracht auf den Turnplatz kommen.
3. Kein Turner soll einen Unwillen, Geschädigung, Feindschaft, so er mit einem und dem anderen Mittturner hat, während der Turnzeit und auf dem Turnfelde äußern; sondern jeder soll bloß turnen — und in Friede, Freude und Freundschaft.

4. Es soll auch keines Hasses oder Grillens auf dem Turnfelde gedacht werden; und eben so wenig auf dem Hingang und Heimgang, auch auf keinen Turnfahrten.\(^1\)

5. Jeder Turner darf nur auf den bezeichneten Wegen und Stegen zum und vom Turnplatz kommen und gehen, (weder durchkriechen, noch übersteigen, auch nicht überspringen).

6. Beim Kommen und Gehen muß jeder Turner auf den Tie gehen, und am Dingbaum schauen, was vor ist, was es gibt und was jedermann kund und zu wissen Noth thut.

7. Welcher Turner irgendet etwas erfährt, was für und wider die Turnkunst und unsere Übung der selben Freund oder Feind sprechen, schreiben und wirken: muß davon sogleich Anzeige machen, damit zu seiner Zeit und an seinem Orte aller solcher Runden — mit Glimps oder Schimpfs — könne gedacht werden.

\(^1\) Wanderfahrten, Fußreisen.
8. Und so soll ein jeder nach unserm lüblichen Turnbrauch sich richten und nicht neufichtig Neuerungen anbringen, ohne vorherige Rückprache und Berathung.

C. Besondere Turnegesehe.
(Übungsgesehe)


2. Jeder Turner soll nach der Ordnung turnen, wie er auf den einzelnen Turnstellen ankommt, und seine Reihe halten.

3. Die Turner theilen sich bei den Übungen in Riegen. *)


5. Es darf kein Turner von einer Riege zur andern laufen, so lange die Mitt Turner bei dieser Übung bleiben; es sei dann, daß ihm diese zu schwer fielen.

6. Es darf sich keiner in eine Riege eindrängen oder einschleichen, sondern muß, wenn sie vollständig ist, auf der Reede **) warten, bis einer abgeht, oder die ganze Riege aufhört.

***) Reede (die): Ort, wo man sich zu etwas bereit macht: (daher dann auch ein Platz, wo sich die Schiffe zur Absfahrt bereit machen).
7. Die Nichtzahl der Riegen ist folgende:

**Wurfsriegen:**
- Geringe: nicht über 12.
- Schodriege: " " 12.
- Stösiriege: " " 12.

**Springriegen:**
- Freisprungriege nicht über 12.
- Stabsprungriege: " " 8.

**Riege zum Grabsprung:**
- frei —: nicht über 20.
- mit Stab —: " " 12.

**Schwingriegel:** nicht über 10.

**Redaeriege:** " " 8.

**Barrenriege:** " " 8.

**Schweberiege:** " " 12.

**Schwungseilriege:** " " 12.

**Schlängelriege:**
(wenn die Schlängelbahn 30 F. breit) nicht über 8.


9. Jeder Turner soll alles und jedes Turnzeug und Turngeräth nur zur bestimmten Turnübung gebrauchen und bloß an seinem gehörigen Orte. — Eben so soll alles bewegliche Turngeräth (als Ger, Springe...
Springstäbe u. s. w.) nach der Übung an seine Ruhstelle kommen.

10. Bei keiner Übung darf etwas Anderes gesprochen werden, als was zur Sache gehört.

11. Welcher Turner einer Übung zusehen will, mag sich auf den Reeden stellen, sehen oder lagern.

12. Niemals sollen die Übungen nach der Außenseite durch Zwischenlehrer gedeckt sein.


Vom Laufen.

14. Es soll beim Laufen, zumal beim Massenlauf nicht gesprochen werden.

15. Nach dem Laufen soll keiner gleich still stehen, noch sich sehen oder gar lagern, sondern zur allmäßigen Abkühlung und Erholung umhergehen.

Vom Springen.

16. Die Stab- und Freispringel, so wie die zu ihnen gehörenden Bolzen und Schnüre dürfen nicht verwehselt werden.

17. Es soll an keinem Springel gezerrt, gestiegen, geklettert, noch irgend eine Übung an den Lochpfählen vorgenommen werden.

Auch sollen immer zwei an angebrachten Knaggen lochen: der eine rechts, der andre links.


20. Wenn ein Springstab von sieben Fuß Länge und verhältnismäßiger Dicke zu schwer fällt — der ist noch nicht reif zum Stabspringen.

Vom Schwingen.

21. Es soll niemand, so er nicht schon Fertigkeit in den Vorübungen erlangt hat, eigentliche Schwingstücke sich einüben.

22. Solche, die Theil nehmen wollen an den ordentlichen Schwingstunden außerhalb des Turnplatzes, sollen nur unter folgenden Bedingungen dazu gegeben sein:

1. Gehörige Fertigkeit in allen Hauptübungen, als:
   a. das Einbaumtau erkletern;
   b. den Felgausschwung aus dem Hänge.
1. den Freisprung bis zur Nabelhöhe;
2. das Barrenanmunden rechts und links;
3. Fertigkeit in allen Spring- und Schwingvorberei- 
übungen.

Vom Schweben.

23. Der Schwebebaum soll nur am Stammende fest 
gebunden werden.

24. Es sollen beim Schwebekampf nur drei Turner 
darauf sein: 2 Schlager (in der Mitte) und einer 
auf Anwärtschaft (am Gestell).

25. Beim Schwebegang sollen auch nur drei Turner 
darauf sein: 2 Schweber und ein Wartender. Ge- 
bald der Erste an das Jopsende gelangt, steht der 
Zweite still.

26. Jeder vom Jopsende Abgesprungene soll dasselbe 
anhalten, und auf den Ruf: „Stopp!“, so er es 
vorgesehen, dessen sich mahnen und raten lassen.

27. Schaukeln und Reiten, Rippen und Dippeln auf 
dem Schwebebaum soll nicht gestattet werden; auch 
soll keiner unter dem Baum durchlaufen, durchger 
hen oder durchkriechen.

Vom Reck.

28. Es soll niemand an einem Reck turnen, das er 
mit erreichen kann, im Stand oder Hängesprung.

Vom Barren.

29. Es soll sich niemand an einem Barren üben, an 

dem
dem er nicht in den Stüü hüpfen oder stemmen kann; denn nicht zum Klettern sind die Barren.

30. Die Barrenstellen sollen rings herum frei bleiben.

Vom Klettern.

31. Es sollen die Taue nicht geschwenkt werden, auch soll keiner daran sich schaukeln.

32. Wenn einer bereits klettert, soll ein anderer ihn nicht hindern, sei’s durch Nachklettern, sei’s durch Strafferhalten des Taues; wenn er’s nicht selber verlangt.

33. Keiner darf die Leiter an einem Klettergerüst ersteigen; es sei dann, daß er das Tau desselben Gerüstes erklettern kann.

34. Nur beim Einbaum ist es erlaubt, nach Ersteigung des Taues die Leiter herabzukommen; beim Vierbaum und Zweibaum hingegen muß ein jeder am Tau selbst oder an den Stangen und Massen herabklettern.

35. Oden auf allen Klettergerüsten dürfen höchstens 2 zugleich sein; und einer muß sogleich herab, sobald ein Dritter das Tau erklettert.

36. Auf den Kreuzen der Klettermaste soll nur Einer hingen und auch dieser nur so lange, als Noth thut und gehörig ist.

37. Es darf sich niemand an einem Tau üben, sobald er das nächst niedrige nicht erklettern kann.
38. Im Klimmel, so wie innerhalb der andern Klettergerüste, darf niemand, besonders kein Schaulustiger stehen.

Vom Gerwerfen.


40. Die Maße für einen Ger sind:
   6 ft., 7 ft. oder 8 ft. Länge und 1 ft., ½ ft. und ½ ft. Stärke. Es soll daher kein Ger geduldet werden, wenn er nicht eines der angegebenen Maße hat.

41. Niemand soll mit einem fremden Ger werfen, auch soll es keiner dem andern zulassen und erlauben.

Vom Schöcken und Stößen.

42. Niemand darf eine Kugel in der Bahn liegen lassen, sondern er muß sie wieder in den Kasten legen.

43. Schöcke und Stößbahnen müssen von Schaulustigen Turnern vermieden werden; diese dürfen nur schräg rückwärts vom Versenden stehen, d. i. auf der Seite der Riege.

Vom Ringen.

44. Es darf kein Turner eine Aussforderung zum Zweikampf im Ringen ausschlagen; er sei dann krank, unwohl, turnmüde oder durch ein örtliches Übel verhindert, — die Kleidung entschuldigt nicht.
Von Turnspielen.

45. Von Turnspielen sollen alle Schwache und sehr Kleine ausgeschlossen bleiben, auch die, so noch nicht über die Vorübungen weg sind.

46. Es soll kein Spiel ohne Erlaubnis unternommen werden.

47. Niemand soll mitspielen, der nicht vorher bei der Theilung zugegen gewesen und abgeteilt worden.

48. Überhaupt soll sich keiner in irgend eine Spielschafar einschleichen oder eindrängen; es sei denn für diesen Tag besonders gestattet und vorher bekannt gemacht.

49. Die allgemeinen Turngeschehen sind auch bei den Turnspielen gültig, wie in jedem Vielkampf; doch kann gemeinsame Übereinkunft vor Beginn eines Spiele's in Nebendingen einen Spielbrauch ordnen, stellen und festsetzen.
Fünfter Abschnitt.

I. Zur Bücherkunde der Turnkunst.
II. Erklärung von dem Pläne eines Turnplatzes auf Platte 1.

andere noch nicht von uns namentlich gemachte Bücher besitzt, sich dadurch veranlasst fühlt, sie uns zu leihen oder zu verkaufen oder zu schenken. Dankbar werden wir jeden Beitrag zur Weiterbildung der Turnkunst annehmen, und zu seiner Zeit davon Rede und Rechenschaft geben.

Bei der Aufzählung der Bücher ist zur leichten Übersicht und schnellerer Auffindlichkeit eine gewisse Folge beobachtet; doch haben wir für jetzt noch nicht nach Lyr, Fach, Falt und Art ordnen wollen.

Nützen und Notwendigkeit der Turnkunst.

Galenus de sanitate tuenda.


F. Hoffmann de motu, optima corporis medicina. Hebenstreit exercitationes adolescenti atati salubres.

Krüger Erziehung der Kinder.
Jücker von Erziehung der Kinder.

Ballexserd de l'Education physique des Enfants.

Der Schlesische Arzt.

Unser der Arzt, eine Wochenchrift, 6 Bände (7 Thlr. 12 gr.).

Tissot von der Gesundheit der Gelehrten; aus dem Französischen übersetzt. Leipzig b. Müller. 1775 (8 gr.).

Von der Bewegung.


Jos. Barthex neue Mechanik der willkürlichen Bewegungen der Menschen und Thiere; aus dem Französischen übersezt von Kurt Sprengel. Halle b. Rümmel. 1800 (1 Thlr. 8 gr.).


Über die Turnkünste der Griechen und Römer.

Vegetius de re militari.


Lud. Caelii Rhodigini Lectionum antiquarum libri triginta. [Die älteste Ausgabe Paris 1517; die beste Frankfurth und Leipzig 1666. Da bei ihm über die Turnkunst das meiste beiläufig und gelegentlieh vorkommt; so muß man die Stellen von mehr als hundert Orten zusammenlesen, wo man sie oft gar nicht finden sollte. Abgerechnet, daß er vom Hundertsten ins Tausendste kommt — sonst klar und bündig, und gar oft mit dem schlagendsten und eigensten Ausdruck.]

Pe-
Petri Victorii variarum lectionum libri XXV.

Florenz 1553 ist die erste und die beste Ausgabe. Ein scharfsinniger Vergleicher der alten Schriftsteller, voll seiner Bemerkungen über die Rednisse des Alterstums; denen sehr zu empfehlen, die Alles buchstäblich für baare Münze nehmen.

Alexander ab Alexandro dierum gnomialium libri. [Manche trefliche Werke zur Geschichte der Turnkunst. Belesen, nicht verlesen.]

Neuere allgemeine Werke.


Ringen.

'ΟΠΛΟΔΙΑΣΚΑΛΙΑ sive Armorum Tractandorum Meditatio Alberti Dureri, Anno 1519—1522. [Ist der vollständige Titel eines handschriftlichen Werks, was sich auf der Magdalänen-Bibliothek zu Breslau]
Breslau befindet, und wovon wir eine Abschrift besitzen. Von Dürer ist es nicht, sondern einer seiner Schüler hat es sich nach Art und Weise unserer heutigen Hefte zusammengeschrieben. So gar die Lücken (Schwänze) mit vielem weißen Papier fehlen nicht. Hin und wieder sind alte Kernsprüche hinein verwebt:

„Erschrick! Du gern,
Kein Fechten lern."


Sach:
Sachsen in zugerichtet durch. Gedruckt zu Wittenberg durch Hans Lusff 1539. [Ein gründliches Buch, was in eine größere Deutsche Turnkunst ganz aufgenommen zu werden verdient. Fabian von Auerswald erschöpfte seine Ringerkunst 1537 zu Wittenberg im fünfundsiebzigsten Jahr seines Alters.]

Joh. Georg Paschen Vollständiges Ringbuch nr. Hall in Sachsen. [1688]

pfiehlt die Borede der Jugend „leisig zu üben und
sich eign zu machen.

F. J. Stalder Fragmente über Entlebuch. 2. Theil.
Zürich bei Drell, Geßner Füßli und Comp. 1797.
1798. [Zweit. Theil Seite 8 u. f. Über die Gym-
nastik der Entlebucher, beschreibt die hirten-
swiezerges-
rische Art der Ringens

Schießen.

Der Gewehr-gerichte Jäger. Stuttgart 1762.
Versuch über Gewehrsfabriken, die Schießkunst
und das Jagdweise, aus dem Englischen nach der
zweiten Ausgabe mit Anmerkungen von Timäus.
Leipzig bei Reimer 1792. (1 Thaler)

J. Ch. Hendel’s Archiv für Deutsche Schützenver-
sellschaften usw. 3 Bände, 1802, 1803. Halle bei Hendel
(4 Thaler).

J. G. Meyer’s vollständiger Unterricht im Schieben-
schießen zum allgemeinen Rühren und Vergnügen.
Manheim bei Schwan und Tüs, 1805. (12 gr.)

v. Scharnhorst über die Wirkung des Feuergewehrs.
Berlin bei Naud, 1813.

* The english Bowman, or tracts on Archery,
to which is added the second part of the Bow-
mans glory, by T. Roberts a member of the
toxophilite society. London bei Eggerton und
Waring, 1801. (3 Thlr. 16 gr.)

Ba:
Baden und Schwimmen.

W. Cs. Plouquet das Wasserbetz; ein Vorschlag zu einer bequemen und sichern Badeanstalt in Flüssen und Bächen. Tübingen bei Cotta. 1798. (2 gr.)

Eben desselben Beschreibung eines sichern, bequemen und eleganten Schwimmgürteles. Tübingen bei Herbrandt. 1805. (2 gr.)

Kr. Ant. Zwierlein über die neuesten Badeanstalten in Deutschland auf Flüssen, zur See und an Badesorten, deren Nützen, Schaden und Charlaterien dabei. Frankfurth am Main b. Simon. 1803. (12 gr.)


J. C. Meyer der Krieger vor, bei und nach dem Bade in Pirna bei Friese. 1805. (12 gr.)

Engelb. Winkelhausen über die Bäder des Altersthums, insonderheit der alten Römer, ihren Verfall und die Nutzenwürdigkeit, sie allgemein wieder einzuführen. Mannheim bei Schwab und Göh. 1807. (1 Thlr. 6 gr.)

Über Schwimmschulen Siehe Gesundheitszeitung vom Jahr 1774.
Dranzio de Bernardi's vollständiger Lehrbegriff der Schwimmkunst; aus dem Italienischen übersehst von Friedrich Kries. Weimar Industrie Comptoir. 1797. 2 Theile. (2 Thaler.)


Kopfsübern oder Lustspringen.

FahnenSchwenken.
Johann Georg Pasche deutliche Beschreibung unterschiedener Fahnen Lectionen in acht Spiel eingeei-
let, nebst dem Pikenspiel, Partisan und halben Piken oder Jägerfloß. Hall in Sachsen, 1673. [Franzö-
ißich und Deutsch].

Spie-
Spiele.

Danielis Souteri Palamedes, sive de tabula lusoria, alea et variis ludis, libri tres, quorum I. philologicus, II. historicus, III. ethicus seu moralis. Leiden 1622.

Meursius de ludis Graecorum.

Iulius Caesar Bulenger de ludis veterum [im Gron. Thes. VII.]


A. H. über öffentliche und gemeinschaftliche Vergnügungen der Landleute; ein Versuch, Polizeidirectoren, Menschenfreunden, Obrigkeit und wahren Volksfreunden zur Prüfung vorgelegt. Altenburg bei Schnepfage. 1804 (9 gr.).

Über Volks spiele und deren Einfluß auf Erweckung und Erhaltung deutscher Kraft und deutschen Sinnes; von Wilhelm Besser in Nuremberg. 8.

\[\text{Zanz}\]
Tänzen.

(Von Seiten der Gesundheitslehre)

- J. Lipawsky, 1792 [wahrscheinlich Prag].
- O. L. W. Eponiger das Tänzen in pathologisch-moralischer Hinsicht erwogen. Berlin bei Maurer, 1795. (3 gr.)
- J. Wendt über den Tanz als Vergnügen und Schädlichkeit, ein Beitrag zur Diätetik, mit 1 Kupf. Breslau bei Schall, 1802. (8 gr.)

Folgende Anzeige von Schriften über das Tänzen ist mit allen Bemerkungen wörtlich aus Bieth (Encyklopädie der Leibesübungen. 2ter Th. C. 452 — 456) genommen.

In das Urtheil eines so würdigen Mannes ist gewiß kein Mistrauen zu sehen. Die mit einem Kreuzlein (†) bezeichneten Schriften hat Bieth nach seiner Angabe (C. 451) zu seiner Abhandlung benutzt.


† * Deuts

Athenaeus Deiph. L. 1. c. 18.

Apulejus Metom. L. 1. c. 10.


Deutsch in der Sammlung verm. Schrift. 1 u. f. B. Jo. Meursii Orchestra s. de saltatione veterum; im 8ten B. G. 1234 des Gronovischen Thesaurus.

Jo. Bilbergh de Orchestra s. de saltatione vetetum. Upsal. 1685.

Traité de l'origine de la danse, in dem Extraordinaire des Mercure galant, 1680, 10. u. 11. B.

Deux memoires pour servir à l'histoire de la danse des Anciens par Jean Burette, im 2ten Bande der Memoir. d. l'ac. des Inscriptions.


Moussard von den aus dem Heidenthum in die christliche Kirche übergegangenen Gebräuchen. Kap. 5.

R 2 (Sch
(Ich finde dies Buch, wo von den Kirchentängen Nachricht gegeben wird, ohne Angabe des Druckorts und der Jahrzahl erwähnt.)

- Essay towards the history of Dancing. Lond. 1712. 12. (Ohne Anzeige d. Berf.)
- Dan. le Roy Ordeelkundige Aanmerkingen over de Dansseryen zu der ouden, as lateren Volkeren. Rotterd. 1722. 8.
- Pierre Bonnet Bourdelot histoire de la danse sacrée et profane, ses progrès, et ses révolutions depuis son origine jusqu'à présent Par. 1724. 12.
- John Weaver history of the Mimes and Pantomimes with an historical account of several performers in dancing, living in the times of the Roman Emperors. Lond. 1728. 8.

- Bou-
• Boulanger de Rivery Recherches historiques sur les Mimes et Pantomimes. Par. 1751. 12.
• Art of dancing by Gallini. Lond. (ohne Anzeige der Jahrgzahl).
• Festin de Pierre Ballet Pantomime composé par Mr. Angiolini et représenté à Vienne en Octob. 1761. Diese Beschreibung ist von S. Calzabigi.
• D. Grünenberg disput. An liceat saltare?
• Meletavn von der Nussbarkeit des Tanzens.
• Berends Tanzkunst. 1713.
• Sonin neueste Art der galanten und theatricalischen Tanzkunst 1712.
• Lambранçi theatrical. Tanzkunst m. K. 1716. (alt 3 Thlr.)
• Hänsels Tanzkunst. 1755. (alt 6 gr.)
• Foi-
• Foinet Arbeau orchesographie, 1688.
† Feuillet (Maitre de Danse à Paris) Chorégraphie ou l’art d’écrire la danse par caractères, figures et signes demonstratifs. 2. Ed. 1701. Deutsch in folgendem Werke:
† • Gottfried Laubert’s (Tanzmeister zu Leipzig) rechtschaffener Tanzmeister, oder gründliche Erklärung... u. s. w. u. s. w. u. s. w. Leipz. 1717. Ein dickes Buch von 1176 Seiten in 4 ohne Vorrede und Register, mit mehr als 50 Kupfertafeln voll choreographischer Figuren. (alt 2 Thlr.) (Ermüdend weiträumig, von Gelehmsamkeit froschend, aber immer eins der vorzüglichsten Werke).
• C. Chr. Lange Anfangsgründe zur Tanzkunst. (in der Mappemonde liter. ohne weitere Anzeige erwähnt).
† • Charles Pauli (maître à danser à l’univ. de Leipzig) Elemens de la Danse. Leipzig 1736. 96 S. 8. (enthält ein kleines Wörterbuch von Benennungen, die in der Tanzkunst vorkommen und manche gute Bemerkungen). (alt 8 gr.)
† • C. J. B. F • • Kunst nach der Choreographie zu tanzen und Tänge zu schreiben. Braunschw. 1767. 56 Seiten. 8. (Ein ziemlich magerer Auszug aus Feuillet).

Noverre Lettres sur la danse et sur les ballets. Wien. 1767. 444 S. 8. (Ein Hauptbuch für den, der die höhere Tanzkunst zu seinem Studium macht.)

IV
Tanzkunst. Tanzstück.
[Neuer Tanz- und Ballkalender für das Jahr 1802. Berlin, bei Johann Friedrich Unger; mit 13 Kupf. (6 gr.). Inhalts: Geschichte der Tanzkunst; über die Philosophie der Tanzkunst — ein Gespräch; über alte und neue Bälle; über den Tanz, in pathologischer Rücksicht; über Maskaraden; über Seils弹簧; über den Tanz in Anatomischer Rücksicht; über Tierspringe, über den Tanz in pädagogischer Hinsicht; Tanzlieder.] [Jetzt bei Schade in Berlin.]

Schwingen.
Joh. Andreas Schmidt: gründlich lehrende Fecht-
schule, nebst einem curiösen Unterricht vom Voltigieren und Ringen zu Nürnberg. 1749. Quer 8.
Alexander Doyle Auslegung der Voltagirkunst.
Nürnberg, 1729.

Fechten.
* Der alten Fechter ansehnliche Kunst. Frankf. (ohne Jahrgzahl).
* Fechtkunst, die ritterlich menschliche Kunst und Hand-
arbeit Fechtens und Kampsens. Frankf. 1558.
* Trat-
• Trattato di Scienza d’arme; di M. Cam. Agrippa. in Venet. 1568.
Arte dell’Armi di Achille Marozzo Bolognese. In
Venetia appresso Antonio Pinargenti. MDLXVIII.
gr. 4.
Die italischen Fechtbücher von Jacob Modonense,
Guido Antonio und Lucano Bolognese
sind bald nachher geschrrieben.

• Ragione di adoptas sicuramente l’arme, si de
offesa, come da difesa. etc. di Giac. di Grassi
in Venet. 1570.

• Joach. Manes gründliche Beschreibung der freien
ritterlichen und adelichen Kunst des Fechtens u. f. w.
Straßburg 1570 und Augsb. 1600 und 1650.

• Dell arte di Scrimia Libri III. di M. Giov. dall
Agocchie, in Venet. 1572.

• Henr. a Gunterodt de veris principiis artis
dimicatoriae. Witteh. 1579.

• Trattato dello Schermo d’Angelo Vizani dall
Montone in Bologna, 1588.

• Paradoxe of Defense wherein is proved the
trave grounds of fight to be in the short an-
cien Weapons and that the short Sward hath
advantage of the long Sward, or lang Rapier;
by George Silver. Lond. 1599.
Libro de las grandozas de la Espada por D. Luys Pacheco de Narváez en Madrid. 1600.


Scienta e practica d'arme di Salvatore Fabris in Copenh. 1606. Deutsch Leipz. 1677.


Ein new künstlich Fechtbuch im Rappier, zum Fechten und Balgen. u. s. w. durch Mich. Hündt. 1611.

Joach. Koppen neuer Discurs von der rittermäßigen und weitberuhmten Kunst des Fechtsens u. s. w. 1619.


Oplomachia di Bonav. Pistoﬁlo nella quale... etc. si tratta par via di Teorica e di Practica dell
dell maneggio e dell’uso delle armi in Siena 1621.


* Jo. Salgen Kriegsaübung u. s. w. . . , den frischanzfahrenden Fechtern und Soldaten für erst nützlich und nöthig zu wissen. 1637.

* La Scherma di Francesco Jeronimo Alfieri. in Padoua. 1640.

* L’arte di ben maneggiare la Spada di F. J. Alfieri. in Padoua. 1653.

* Kurze jedoch deutliche Beschreibung, handelnd vom Fechten auf den Stoß und Hieb. Halle. 1661.


* Fecht- Ring- und Voltagir-Buch Leipzig. 1673.

* Jo. Ge. Bruchii grondige Beschryvinge van de edele en de ridderlyke Scherm- ofte Wapen-Konste. tot Amsterdam. 1676.

* Der künstliche Fechter, oder Theodori Verolini Beschreibung des Fechtens im Rappier, Dusaden und Schwerdt. Würzburg, 1679.

Der Adelichen Gemüthner Wohlerfahrne Exercitien Meister das ist: vollständige Fechte-, Ring- und Voule-

* Le Maitre d'Armes, ou l'exercice de l'Épée seule, dans sa perfection, par le Sieur de Lian- cour à Paris et à Amsterdam. 1692.


Neue Ausgabe, Helmsstätte 1761. 4.

L'académie de l'homme d'épée etc. par Mr. Gir- rard. A. la Haye. 1740 und 1755. Duer Fol.


L'école des armes par Angelo à Londres. 1756. Duer Fol.


* Weisch-
• Weischn er ritterliche Geschicklichkeit im Fechten. Beim. 1-66.
• Traité de l'art des Armes, par de la Boissiere. Paris 1766.
• Gne Danet L'art des armes, ou la maniere la plus certaine de se servir utilement de l'Epée; a Paris chez Herissant. 1766. 2 Theile.
• Heur. Christoph Ranis Anweisung zur Fecht kunst. Berlin bei Meylius, 1771.
• Maximes et Instructions sur l'art de tirer des armes, par le Chev. de Treville. 8. Petersbourg 1775.
• Tamilb's Anfangsgründe der Fecht kunst. 8. Halle 1776.
• Beister's Anleitung zur adelichen Fecht kunst. 8. Breslau 1777.
• Nouveau Traité de l'art des armes, dans le quel on établit les principes certains de cet art et ou l'on enseigne les moyens les plus simples de les mettre en pratique, par Demeuse. 12. Liege 1778.
• Tre-
• Treatise on the theory and practice of Fencing, by M. Arthur. 4. London 1781.


Flüchtige Bemerkungen über die verschiedene Art zu sechsten einiger Universitäten von einem fleißigen Beobachter, Halle 1791.


Schmidt’s Lehrschule der Fechtkunst. 1 Theil, oder Lehrbuch für die Cavallerie zum vorteilhaftesten Gebrauch des Säbels. 4. Berlin 1797.

Die Fechtkunst auf Universitäten mit Kups. 8. Köthen bei Aue.

• Art of Defense on foot with the broad Sword and sabre, uniting the Scotch and Austrians methods into one regular System, to which are added Remarks on the spadroon. 8. London 1793.

Gründliche und vollständige Anweisung in der Deutschen Fechtkunst auf Stoss und Hieb aus ihren innersten Geheimnissen wissenschaftlich erläutert u. s. w. mit Kups.
Kups. Jena in Wolfgang Stahl's Buchhandlung, 1798. (v. Roux.)

Turnkunde.
Bieth (Encyclopädie der Leibesübungen) handelt
im ersten Theil nur von einer allgemeinen Turnkunde.
Aus den seitdem (1794) in Deutschland erschienenen oder ins Deutsche übersetzten Reisebeschreibungen und anderer Schriften zur Länder- und Völkerkunde ist nun Manches nachzutragen.
Christ. Gottlob Haltaus Jahresthich der Deut-
schen des Mittelalters 12. In einer freien Überset-
zung mit vielen Zusätzen und Berichtigungen aus
den älteren und neueren Zeiten dargestellt. Erlangen
bei Joh. Jacob Palm, 1797. (1 Thlr. 8 gr.) [Hier findet sich viel von eingegangenen und aufgehobenen Jugend- und Volksfesten.]

nach Richy (Idioticon, Hamburg. 1743.): In't Grün gahn (ins Grün gehe)n, das Sommerfest der Schülfinder, da ihnen ein gewisser Tag zu ihrer Erlebnisung im Grünen festgesetzt wird.

Graal, leute Fröhlichkeit und freudiges Gelümmel, hieß sonst ein Fest, was nach Archem bei Braunschweigischer Kirchenchronik all sieben Jahr vor der Stadt Braunschweig auf dem Lindenberg gefeiert wurde. Pomarius Magdeburgische Chroni-k beschreibt unter dem 25ten Erzbischof einen Turniergraal. Siehe frisch Wörterbuch unter Graal. Dem ähnlich heißt in manchen Städten, namentlich in Mecklenburgisch Friedland, Mahl und Tanz nach dem Königsschleßen Königs Häge (Hag, Behagen).

Bei Wittenberg auf der Bleserschen Wiese ward sonst nach der Genärnte ein großes Wettkreischen gehalten, wo auch flinke aufgeschürzte Dienen um den Preis liefen.

Fischiereischen bei Kröllwitz auf der Gaae, dem Siebenstein gegenüber.

Massklettern noch seht im Gange, auch in Sehns feid bei Leipzig.

Wettreiten, sonst seht üblich auf dem Lande im Brandenburgischen. Der liegt heis Nentling und
und wird in weidene Gerten eingeflochten, auf den Hof seines Herrn gebracht.
Wettreiten und Schlagen mit einem Prügel nach einer hochhängenden Tonne, die mit Steinen gefüllt ist — im Brandenburgischen und Pommern. Sehr gewöhnlich in den Zeiten von Derflinger, Seid-lish und Zieten.
Wettläuten, besonders eine Art das Beiern beim Einläuten der Feste, im Brandenburgischen.
Ball geben im Magdeburgischen, auch im Brandenburgischen, ein alter Brauch. Siehe deutsche Monatschrift, 1794 und Campens Verdeauxungswörterbuch unter Ball.
Zummelhaus, jetzt Tollhaus zu Görlitz in der Niederlausitz.
Duäste zu Duästenberg im Harz an der goldenen Aue, eine Stunde von Bennungen, sonst alle Jahre, jetzt aus leidiger Kniikerei nur ein Jahr ums andere am dritten Pfingstage. Die Jünglinge des Dorfs dürfen sich nach uralem Recht die größte Eiche im Forst ausuchen und abhauen. Diesen Baum bringen sie nun durch Walzen, ziehen und heben der bloßen Hände, ohne Hebebäume und Seile den höchsten Berg hinauf, der die alten Burgruinen überhöht. Auf der Berges Spise wird der Baum aufgerichtet, an einem Querholz ein gro-ßer

wall einen Tag gehalten, und er nach vollendeter
Handlung einen sehr starken Mann, der sich son-
derlich seiner Stärke gerühmet, und auf den die
Hölften fest getrohet, hat im Ringen überwunden
und ihm über das Mal oder Ziel mit zwei Fingern
gezogen, weil dem Volke gemeinlich zwei Finger
krumm in der Hand liegen, und als der Hölfte ge-
sagt: „Gieb mir die ganze Hand“ hat er grants
wortet: „Neen, du bist so fahrläk; zit'st du
mi twee Fingur ut, so will ik noch twee behol-
den, der ik Kohl mit eten kann.“ [Rein, Du
bist so gefährlich; reißest Du mir zwei Finger aus,
so will ich noch zwei behalten, daß ich Kohl damit
essen kann.] „Und weil beide Theile, ein jeder bei
seinem Mann, drei Ähmen ausgescheket, als sein
dieselben ausgetrunken, und von den Hölften gezah-
let worden."

Rale Mertens Johann ist so stark gewe-
sen, daß er den Notarium Johann Bolt, welcher
in dicke und starken Mann gewesen, auf die Hand
genommen, und von der Erde auf den Tisch ge-
seget — dergleichen er auch gethan bei Lange Jo-
hann von Barte, dem allerlängsten in Dithmar-
ischen. Er hat zwei Tonnen Hamburger Bier in
beide Hände nehmen und tragen können, hat auch
dritthalf Tonnen Bier zugleich können tragen, der-
gleichen noch Peter Block zu Herzebull im Nord-
strande weiland thun können. Er hat es in Ham-
burg allen im Baimschießen und Steinwer-
ßen vorgehan, hat eine leere Tonne über Sämels
„Bartels Haus geworfen. In seinem Alter hat er
„eine Tonne Salz zwischen beiden Händen ausges-
richtet, dieselbe auf einer Hand im Hause herum-
getragen, und beim Feuer niedergesehet — hat
„auch kurz vor seinem Ende einen Stein auf dem
„Kirchhofe, daran vier starke Männer mit Bäumen
„gearbeitet, aus einer Kuhlen gehoben. Sonst ist er
„ein frommer Mann gewesen, der M. Henning Mühs
„len in seinen Lebten bekannt, daß er seine Tage
„nichts zu heben vorgenommen, so ihm gefehlet
„hätte. Den 9ten Februar 1578 ist er gestorben.“
Reigen und Tänze der alten Dithmarsen. Siehe
Bietens Beschreibung und Geschichte des Landes
Dithmarschen. Hamburg 1733. 4 — Seite 107
wird hier etwas Oberflächliches über die Dithmaris-
schen Tänze und Tanzlieder geweldet, und dann fol-
gen vier Lieder in Sässischer Mundart, die man
gewöhnlich ganz unrichtig Plattdeutsch nennt.
Beiträge zur Gymnastik der Schweizer gibt
Th. Seite 183 — 354.
Über die Volksvergnügungen in Pommern,
von Friedrich Rühs, in der Zeitschrift: Eurynome
und Nemesis; Stettin 1806 — 1807 — 1808.
Fechtergesellschaften gab es sonst in Deutschland
zwei uralte von Kaisern bestätigt und bevorrechtet: 
die Gesellschaft von St. Marcus von Löwenberg,
und die Gesellschaft der Freischwörer von der Feder
von Greifenfels. Jene hatten den heiligen Markus,
diese den heiligen Veit zum Schutzheiligen. Der
ersten Hauptmann war nebst der Lade und den Ur-
kunden in Frankfurt am Main, der andern aber
nebst Lade und Urkunden in Prag. Der Oberhaupt-
mann beider Gesellschaften war beständig im Kais-
erlichen Hoflager, als ihr Vertreter und Anwalt.
Die Mitglieder beider Gesellschaften führten durchge-
hends gleiche Waffen, mussten das Ringen und
Schwingen verfehen, hielten gleichen Fechtbrauch
und hatten gleiche Fecht- und Ringgesetze, wa-
nach Augenstoß, Beins- und Armbruch und
Schäftsstoß d. h. nach dem männlichen Gliede ver-
boten war. Wer sich nicht in die Gesetze und den
Braucht fügte, auch nicht mit reinen Stößen und
Schlägen nach redlicher Fechter Weise umging, ward
nicht für tüchtig und zuverlässig gehalten, sondern
als ein grausamer und tüchtiger Luf (Luchs von
lugen) angesessen und Lufbruder (walsh Natural-
alist) genannt. Ein Lufbruder konnte in keiner
Fechz
Fechtergesellschaft Gesell und Meißler werden, durfte keine Fechtshule halten oder andere Übungen als Lehrmeister treiben; doch gesellte beide Gesellschaften, daß sich Brüder mit ihnen auf Hieb und Stoß schlugen. Der Meißler werden wollte, wurde in öffentlicher und freier Fechtshule den anwesenden Brüdern vorgestellt, die ihn dann in allen ritterlichen Gewehren, von der kürzesten zur längsten und von der längsten bis zur kürzesten Wehre nach ihrer besten Kunst und ihrem besten Vermögen probten und versuchten. Wenn er sich dann ehrlich und wehrlich, redlich und männlich gegen seine Gegner gehalten und ihnen auch aus allen ritterlichen Gewehren der Kunst gemäß genug gethan, so wurden sie vom Hauptmann gefragt: ob sie den gegenwärtigen — für einen ehrlichen Meißler des Schwerts erkennen wollten? Antworteten sie sämtlich Ja — so wurde der ehrenfeste und mannsfaste — weil er die ritterliche und adeliche Kunst des Fehtens ausrichtig und ehrlich erlernt, und um seiner wohlbestandenen Fechtkunst willen, woran jedermannlich Wohlgesfallen gehabt und getragen zu einem angelobigen Meißler des Schwerts geschlagen. Zuvor mußte er aber mit einem Eid angeloben und schwören: allen Gesehen, so sich bei der Meißler des
des Schwerter Freiheit befinden, treu und ehrlich nachzukommen, und denselben nicht widersehen oder widerstreiten, noch viel weniger einem andern Anlaß dazu geben. Solcher Meister konnte laut kaiserlicher Beförderung den Degen an der Seite und die Feder auf dem Hute tragen, ritterliche Übungen gleich den Wes- lieben treiben, auch zu Pferde turniren, aller Orten unter Erlaubnis der Orts Obrigkeit Freischulen halten, und ihre Geschicklichkeit öffentlich sehen lassen.


Beide Gesellschaften hielten sehr auf Ehre, Zucht, Sitte, Treu und Glauben. Wer dann überfleue, wider Verbot mörderisch Gewehr brauchte, oder das mit verlief; mutwillig Schäden machte und nicht

In Augsburg hatte Burgemeister und Rath die Ordnung der Fechtschulen dieser Gesellschaften in den Jahren 1568, 1596 und 1611 bestätigt. Sie hielten ihre Schulen für gewöhnlich im Tanzhaus. Als dieses 1632 abbrannte, gab Konrad Bodenehr Bürger und Methßeder 1637 Hof und Stadel dazu her. Bodenehr ließ 1651 den Stadel zu einer Schaubühne einrichten, aber 1661 verkaufte er Gebäude, Schaubühne und Fechtschule zugleich mit der erlangten Gerechtigkeit an das ältere Almosen (Armenpflegamt), wobei aber die Fechterübungen fortdauerten. Die Fechtschule wurde unhässig und im Jahr 1776 bei Erbauung eines neuen Schau-
Schauspielhauses gänzlich abgetragen. Der Turnfeind
und allen männlichen Leibesübungen abholde Paul von
Stetten der jüngere, in seiner Kunst: Gewerb- und Hand-
werksgeschichte der Reichsstadt Augsburg (Augsburg
1779), kann darüber seine Freude nicht bergen.

Über die Fechtschulen in Nürnberg meldet [Will's]
Historischdiplomatishes Magazin für das Vaterland.
Nürnberg 1780 — 1782 (2ter Band S. 513): „Wenn
„die Fechtschulen zu Nürnberg aufgekommen, ist so genau
„nicht zu sagen. Über das 16te Jahrhundert gehen
„sie wohl nicht hinaus. Aber in der ersten Hälfte des
„selben zwischen 1500 und 1550 sind sie gewiß schon
„gehalten worden. 1561 sind sie wieder erlaubt und
„die erste Endressen Stengel, einem Schuhmacher, ver-
„wiliigt worden, nachdem man 10 Jahre vorher und
„seit dem Markgräflichen Krieg keine Fechtschule zu
„Nürnberg gesehen. Sie sind auf dem Egidier Hof,
„im Heilsbrunner Hof und in Gasthöfen gehalten wor-
„den, bis man endlich 1623 das Fechtschau erbaut,
„welches noch steht und vornehmlich zu diesem, so wie
„nachgehends zu allen anderen Spectakeln gebraucht
„wurde. Was sich in den Müllnerischen Annalen und
„sonst findet, ist außer dem bereits angezeigten folgen-
„des. 1576 wurde eine Fechtschule auf St. Egidien
„Hof gehalten. 1582 hat ein berühmter Meister des
„langen Schwerts, Melchior von Hahn genannt, seines
Hande
Handwerks ein Rüschner zu Nürnberg, Fechtshule gehalten, zu welcher unversehens etliche Sächsische Trabanten gekommen, die ihm zwar féstig zugegeget, ihn aber doch nicht haben verlehen können. Es war dies eine sehr tapfsere Fechtshule, vergleichen in vielen Jahren zu Nürnberg nicht gesehen worden. 1585 sind die Fechtshulen wegen Sterbeläufste verboten, und 1593 wieder eine auf dem Egidier Hof gehalten worden. 1691 den 20ten Jul. sind die Fechtshulen durch ein Mandat verboten worden, weis aber nicht aus welcher Ursache. Denn sie dauerten noch, und erinnere ich mich, daß sich in der ersten Hälfte des gegenwärtigen Jahrhunderts noch Klops und Feders sechter im Fechtshause haben sehen lassen.

„gen möglich war. Hier blieb die Fechtkunst ein aus.
„säßliches Borrecht der Officiere und des Adels,
„der auf den [Ritter:] Academien und in den Ca-
„detten- Häuern darin [nur nach Französischer Art]
„unterwiesen ward und bei dem sie sich bekanntlich bis
„auf unsere Zeiten [in nothdürftig] erhalten hat.“ [das
bis auf den Aufruf des Königs von Preußen im Jahr 1813
sich keiner vom Wehrstande mit Mitgliedern hoher Schulen
vern auf die Kluge scliug, sondern weit lieber schoß.]

Merkwürdig bleibt es, daß ein altdeutsches Wort,
nämlich Schirm, was bei Ottfried Schirmu, bei Na-
ker Skerm, im Nibelungenliede Scherm lautet, wo es
an allen drei Orten den Schilt bedeutet, mit Schir-
men oder sich schilden, decker, schüten, verteidigen in
Römische Luchtersprachen übergegangen ist. Im Itali-
schen: Schermo, Scherma, schermare, scrimiare,
schermire, für Schill, Fechtkunst, fechten. Im Fran-
zösischen: Escrime, escrimer, escrimeur für Fecht-
kunst, fechten und Fechter. Auch ins Slavische hat
sich die Deutsche Burgel verbreitet z. B. im Böhm-
schen ist Shermir Fechter und Kämpfer. In den
Deutschen Geschwisterprozessen hat das Urswort Verwandte
Scherm-School im Niederländischen Fechtshule.
Im Englischen Skirmish Getecht, Streit, Schlägeret,
und Skirmish im Handgemenge streiten, wie unser scharmü-
seh. Im Schwedischen Skärma, früher Skirma fechten.

II. Er.
II. Erklärung von dem Plane eines Turnplatzes
auf Platte 1.

I. 10 F. breiter Raum zur Umgränzung (mit Schranken, Bäumen, Hecken u. s. w.).

II. Einfahrt und Eingang, 15 F. breit.

III. Gänge, theils 5 F., theils 10 F. breit.

IV. die Rennbahn, 400 F. lang, 30 F. breit.
   a. Stand.
   b. Ziel.

V. die Schlängelbahn, in einem Platz von 70 F. Länge und 30 F. Breite.

VI. in einem Platz von 80 F. L. und 40 F. Br:
   a. Stabspringel.
   b. Freispringel.

VII. in einem Platz von 90 F. L. und 40 F. Br:
   a. Großer
   b. Kleiner
   c. Vorrichtung zum Ziehsprung.

VIII.
VIII. Schwingpfeif, v. 240 S. L. und 40 S. Br.
   a. Schwingel ohne } Pauschen.
   b. Schwingel mit } Pauschen.

IX. Schwebeplatz, v. 80 S. L. und 30 S. Br.
   a. Großer } Schwebebaum.
   b. Kleiner } Schwebebaum.
   c. Liegebaum.

X. Reedplatz, v. 200 S. L. und 30 S. Br.

XI. Barrenplatz, v. 120 S. L. und 30 S. Br.

XII. Kletterplatz, v. 135 S. L. und 40 S. Br.
   a. Klettermaste.
   b. Zweibaum.
   c. Einbaum.
   d. Bierbaum.
   e. Klimmel.
   f. Hangelreed.

XIII. Platz von 230 S. L. und 40 S. Br.
   a. Gerwurfbahn.
   b. Ziehbahn.

XIV. Platz zum Schoden v. 130. S. L. und 60 S. Br.
   a. Ziel der SchöÖbahn.
   b. Schott (Kugelsang).
   c. Kleiner Wall.

XV. Stoßbahn, v. 40 S. L. und 30 S. Br.
   a. Stand.
   b. Kleiner Wall.

XVI.
XVI. Platz zu den Seilübungen, von 60 F. L. und 60 F. Br:
   a. a. Plähe zum langen Schwingseil, jeder 30 F. L. und 30 F. Br.
   b. Platz zum kurzen Seil, 60 F. L. und 30 F. Br.
XVII. Ringplatz, v. 60 F. L. und 60 F. Br.
XVIII. Vorübungsplatz, v. 60 F. L. und 40 F. Br.
XIX. Spielplatz v. 120 F. L. und 120 F. Br.
   a. a. die Maler.
XX. Platz von 150 F. L. und 50 F. Br:
   a. der Tie (50 F. l. und 50 F. breit);
      O Dingstall (Rechteck von 12 Fuß);
   b. der Schuppen (40 F. l. und 20 F. tief.)
   c. Kleidergestelle.
::: ::::: bezeichnet die Anläufe.