

D. V. E. Nr. **302.**

Entwurf.

Turnvorschrift

für die

Infanterie

vom 3. Mai 1910

Berlin 1910

Ernst Siegfried Mittler und Sohn
Königliche Hofbuchhandlung
Rochstraße 68—71

22/80

22-85

Entwurf.

Turnvorschrift

für die

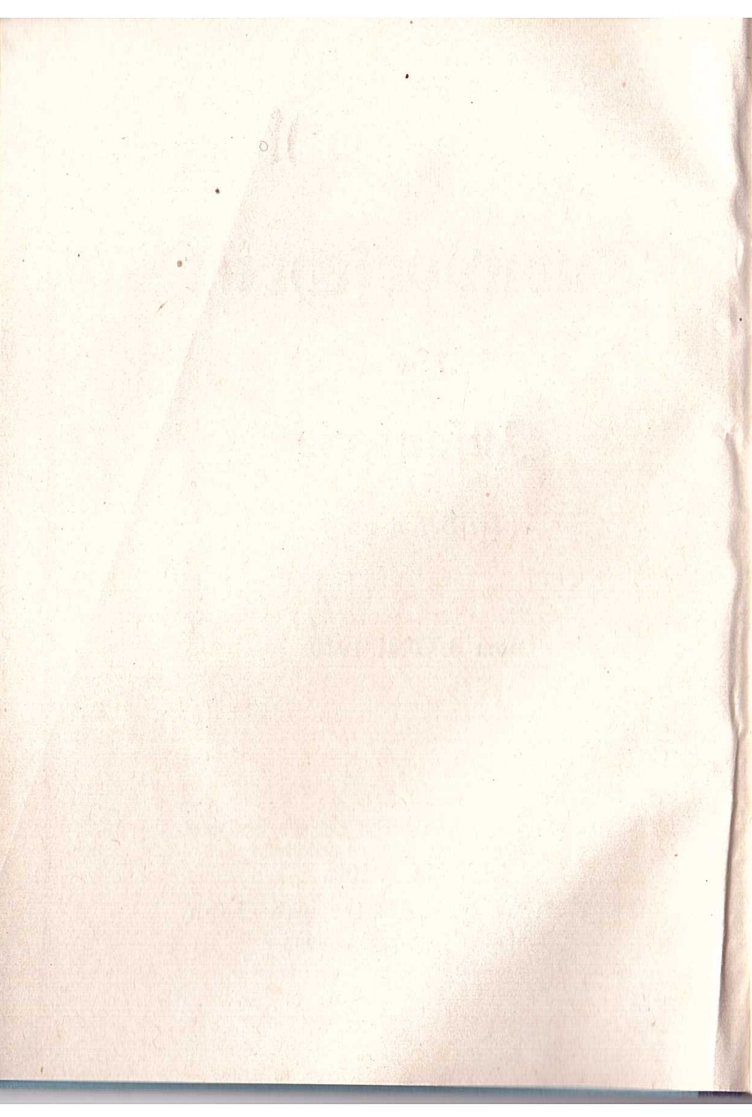
Infanterie

(Tr. B. f. d. Inf.)

vom 3. Mai 1910

Berlin 1910

Ernst Siegfried Mittler und Sohn
Königliche Hofbuchhandlung
Kochstraße 68—71



Ich genehmige hierdurch den beifolgenden Entwurf zur „Turnvorschrift für die Infanterie“ und bestimme, daß er auch für die Fußartillerie sowie für die Pioniere und Verkehrstruppen maßgebend sein soll.

Gleichzeitig ermächtige Ich das Kriegsministerium, notwendig werdende Erläuterungen zu erteilen und Änderungen zu veranlassen, soweit sie nicht grundsätzlicher Art sind.

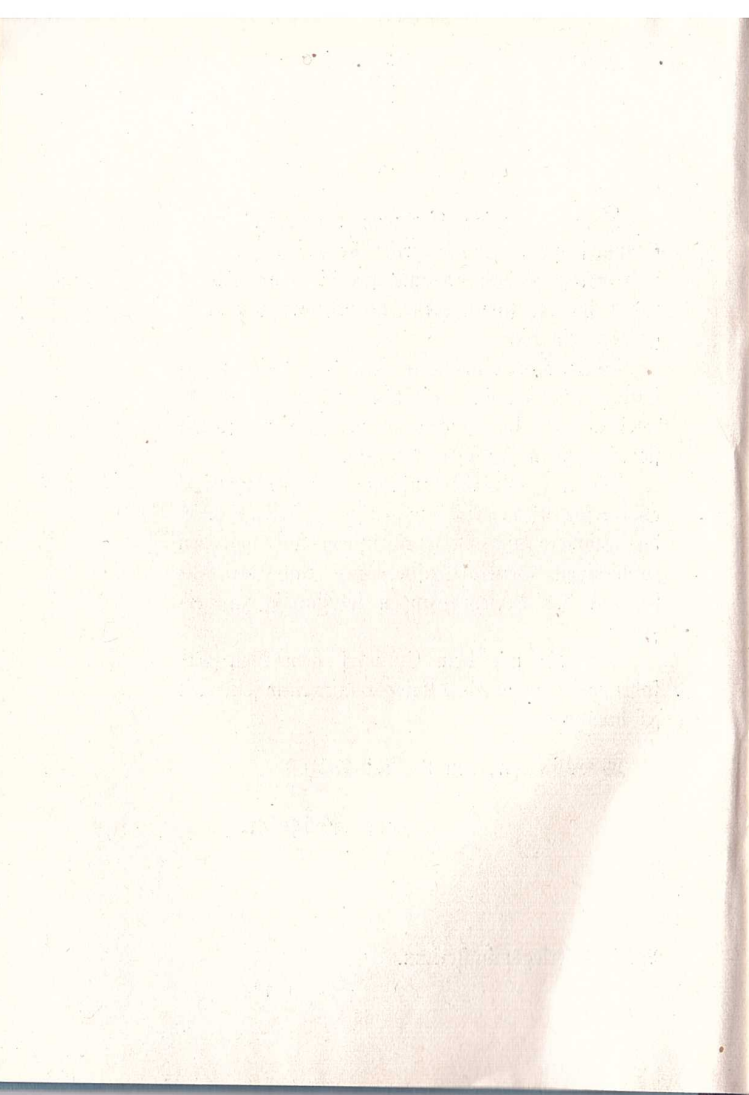
Die im Hinblick auf die Ausbildungsziele etwa erforderlichen Änderungen für die Fußartillerie, die Pioniere und Verkehrstruppen sind von den zuständigen General-Inspektionen und der Inspektion der Verkehrstruppen selbständig zu verfügen.

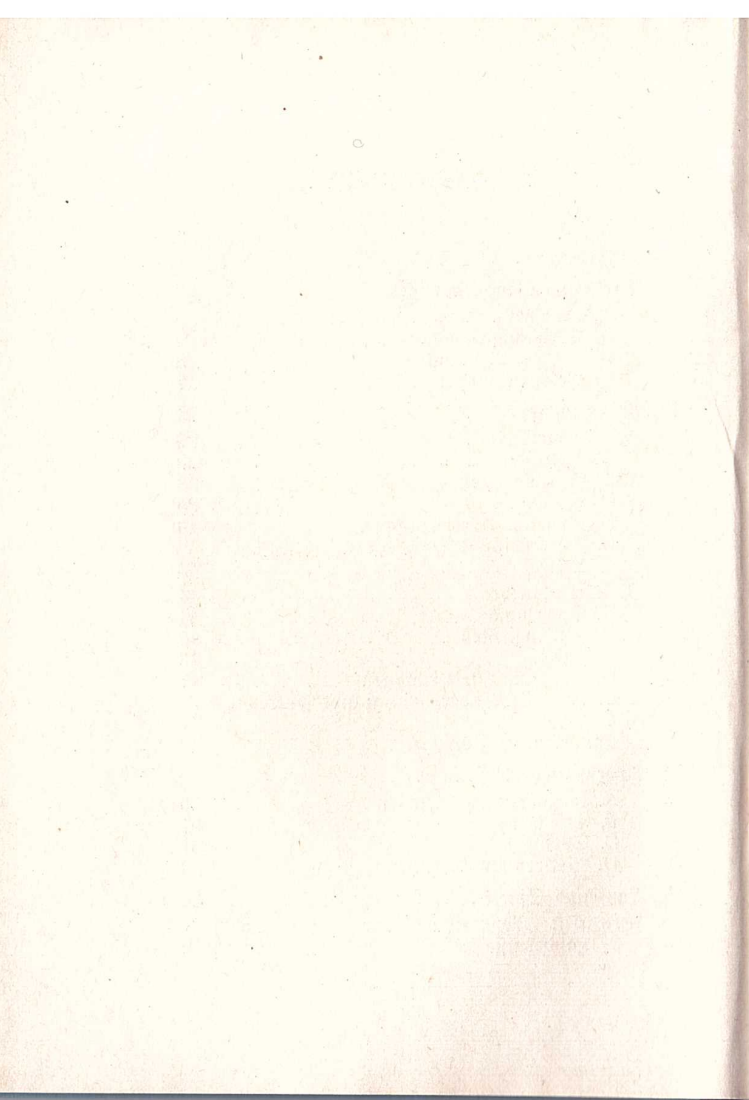
über die mit dem Entwurf gemachten Erfahrungen hat Mir das Kriegsministerium seinerzeit zu berichten.

Wiesbaden, den 3. Mai 1910.

gez. **Wilhelm.**

An das Kriegsministerium.





I. Allgemeines.

1. Das militärische Turnen umfaßt:

- a) Frei- und Gewehrübungen,
- b) Übungen an den Geräten,
- c) Angewandtes Turnen,
- d) Lauf und Spiele.

2. Diese Übungen sollen ein wertvolles Hilfsmittel für die militärische Erziehung und Ausbildung des Soldaten sein. Durch sie sollen Mängel in der körperlichen Entwicklung des Mannes beseitigt oder doch gemildert, Kraft und Gelenkigkeit, Körperbeherrschung und gute Haltung, Mut, Selbstvertrauen und Opferwilligkeit erweckt und gefördert werden. Doch kann dieses Ziel nur erreicht werden, wenn durch geschickte Anlage des Dienstes, wobei die Witterungsverhältnisse und die vorausgehende dienstliche Beschäftigung der Mannschaften nicht außer acht gelassen werden dürfen, Lust und Liebe zur Sache, selbsttätige, angespannte Beteiligung jedes Einzelnen und gesunder Ehrgeiz hervorgerufen werden.

3. Gute Leistungen sind wesentlich von einem tüchtigen Lehrpersonal abhängig.

Zu diesem Zwecke erfolgt bei der Militär-Turnanstalt die Ausbildung jüngerer, besonders veranlagter Offiziere, deren Verwendung als Lehrer bei den Truppenteilen während mehrerer Jahre mit Bestimmtheit zu erwarten ist.

Die Regiments- und Bataillonskommandeure tragen dafür Sorge, daß unter Leitung dieser Offiziere alljährlich Kurse für Unteroffiziere und Porturner in möglichst ausgedehntem Maße abgehalten werden. Während der Wintermonate

findet ein Turn- und Fechtunterricht statt, an dem die sämtlichen dienstlich abkömmlichen Leutnants und nach Ermessen des Regimentskommandeurs auch die Oberleutnants teilnehmen.

Der Kompagniechef ist für den Turnbetrieb in seinem Befehlsbereiche verantwortlich. Besondere Sorgfalt wird er darauf verwenden müssen, daß Unteroffiziere und Vorturner in ihren Leistungen vorbildlich sind. Er kann zu diesem Zwecke ihre gelegentliche Beteiligung an Übungen leistungsfähiger Vereine der Deutschen Turnerschaft gestatten. Dies gilt als Dienst, sofern der Kompagniechef die Erlaubnis erteilt hat und ein Unteroffizier zur Aufsicht bestimmt ist.

Beim dienstlichen Turnen ist die tätige Beteiligung der Offiziere an den Übungen in jeder Weise zu fördern. Sie wird Unteroffiziere und Mannschaften zu besseren Leistungen, zu Ehrgeiz und Freudigkeit anspornen.

Der leitende Offizier hat dafür zu sorgen, daß das Turnen abwechslungsreich, anregend und soweit es sich mit der Disziplin und den Ausbildungszwecken vereinbaren läßt, zwanglos und ohne exerziermäßigen Drill betrieben wird. Entsprechend der körperlichen Veranlagung wird er bei dem einzelnen Manne auch prüfen müssen, auf welchem Wege das Endziel der Ausbildung — höchste Leistungsfähigkeit bei der Überwindung aller Schwierigkeiten des Feld- und Festungskrieges — am zweckmäßigsten zu erreichen ist. Der Lehrgang muß planmäßig vom Leichten zum Schwereren fortschreiten.

Die Lehrer der Abteilungen machen die Übungen vor; zu ihrer Unterstützung werden Mannschaften der I. Turnklasse mit Nutzen als Vorturner verwendet. Die Übungen eines Tages

sollen sich möglichst auf die Ausbildung aller Körperteile erstrecken. Durch Wechsel in den Übungen muß der Ermüdung einzelner Körperteile vorgebeugt werden. Übermäßige Anforderungen, besonders hinsichtlich Dauer und Wiederholung von Übungen, sind verboten.

4. Die Turnübungen müssen während der ganzen Dienstzeit betrieben werden. In der Ausbildungszeit der Rekruten sind sie von besonderer Bedeutung. Frühzeitiger Beginn des angewandten Turnens ist dem Fortschritt der Gesamtbildung förderlich. Spiele werden gerade in den ersten Wochen zur Hebung der Gewandtheit und Beweglichkeit der Rekruten beitragen. Schnelllauf und Zurücklegung längerer Strecken im Dauerlauf sind zur Kräftigung der Lungen häufig zu üben. Zu manchen Spielen sind in der ersten Zeit nur gewandtere Leute zuzulassen. Hierin kann auch eine besondere Anerkennung der Betreffenden zum Ausdruck gebracht werden.

5. Die Mannschaften, einschließlich Rekruten, werden in zwei Turnklassen eingeteilt.

Mit den Rekruten werden zunächst neben sämtlichen Frei- und Gewehrübungen vorzugsweise solche Geräteübungen betrieben, die als besonders für Rekruten geeignet hervorgehoben sind (s. unter III).

Die Versetzung in die I. Klasse ordnet der Kompagniechef an, sobald den Anforderungen der II. Klasse genügt ist.

6. Zur Beurteilung der Handhabung des Turndienstes ist als wesentlichster Grundsatz hervorzuheben, daß diejenige Kompagnie in diesem Dienstzweige am besten ausgebildet ist, deren Mannschaften sich jederzeit, neben Sicherheit und Körperbeherrschung bei den in dieser Vorschrift

vorgesehenen Übungen, in und außer Dienst durch vorzügliche Körperhaltung auszeichnen, bei anstrengenden Marsch- und Gefechtsübungen nicht versagen, natürliche und künstliche Hindernisse überwinden können und sich als Patrouillen gewandt benehmen.

7. Durch gelegentliche Anwesenheit beim Turnen wird sich der Vorgesetzte am leichtesten ein klares Bild über den Betrieb des Turndienstes einer Kompagnie verschaffen.

Eingehendere Prüfungen sind nur erforderlich am Abschluß der Rekrutenausbildung und im angewandten Turnen.

Ferner werden die Vorgesetzten eine fördernde Einwirkung ausüben können, indem sie Wettkämpfe veranstalten lassen oder durch Anwesenheit bei Spielen ihr Interesse bekunden.

8. Freiwillige körperliche Übungen sind in der dienstfreien Zeit gestattet. Geräteturnen, Spiele und sonstige derartige Übungen gelten als Dienst, wenn der Kompagniechef die Zeit bestimmt hat und ein Vorgesetzter anwesend ist.

9. Leute, die beim Turnen über das Auftreten von Gesundheitsstörungen z. B. Schwindel, Blutandrang nach dem Kopf, Brust-, Leisten-, Schmerzen usw. klagen, sind dem zuständigen Bataillonsarzt zuzuführen und nötigenfalls nach dessen Urteil von gewissen Übungen zu befreien.

10. Für das Turnen ist jeder Anzug geeignet, der so wenig wie möglich die freie Bewegung des Körpers beeinträchtigt.

Jede Anzugserleichterung ist nach dem Ermessen des Leitenden gestattet. Erfordert die Witterung, daß im Tuchanzug geturnt wird, so müssen die Kragen und die drei untersten Knöpfe des Waffenrockes geöffnet werden.

II. Frei- und Gewehrübungen.

Allgemeines.

11. Frei- und Gewehrübungen bilden die Grundlage für die Ausbildung des einzelnen Mannes.

Sie zerfallen in:

- A. Freiübungen ohne Kommando,
- B. Freiübungen auf Kommando und
- C. Gewehrübungen.

A. Freiübungen ohne Kommando.

12. Die Freiübungen ohne Kommando dienen dazu, die Gelenke beweglich zu machen, Glieder, Sehnen und Muskeln zu dehnen, die Brust zu weiten.

Dadurch wird zugleich die Ausbildung im Turnen, Fechten, Schießen und Exerzieren wirksam vorbereitet und unterstützt.

Bei richtiger Anwendung und häufiger selbständiger Wiederholung bieten einzelne Freiübungen oder entsprechende Übungsgruppen ein gutes Mittel, Fehlern einzelner Leute entgegenzuwirken und Schwächen auszugleichen oder erheblich zu mildern.

13. Einer besonderen Aufstellung bedarf es zu den Freiübungen ohne Kommando nicht; es genügt, wenn jeder Mann auf seinem Platz Bewegungsfreiheit und der Lehrer die Möglichkeit hat, alle Übenden zu beaufsichtigen. Die Übungen sollen nicht lange, aber möglichst häufig ausgeführt werden und als kurze Unterbrechung anderer Dienstzweige ausgleichend und anregend wirken.

Die Übungen werden vom Lehrer vorgemacht, soweit erforderlich erklärt und unter Anleitung, aber ohne Kommando geübt. Hierbei dürfen sich die Mannschaften nötigenfalls an Gegenständen oder untereinander festhalten.

14. Es ist nicht erforderlich, daß sämtliche Übungen mit allen Mannschaften betrieben werden; vielmehr kann unter ihnen nach Bedürfnis und Eigenart des einzelnen Mannes eine Auswahl getroffen werden. Es ist auch gestattet, außer den in 15 beschriebenen noch weitere ähnliche Übungen ausführen zu lassen.

15. Als Freiübungen ohne Kommando werden besonders empfohlen:

- a) Kopf- und Rumpffrollen, langsam soweit als möglich. Rumpffrollen in Spreizstellung mit aufwärts gehobenen Armen (auch mit Hüftstütz).
- b) Schwingen beider Arme in großen Kreisen, namentlich nach hinten, lebhaft, mit geballten Fäusten.
- c) Seitwärtsführen der Arme aus vorwärts gehobener Haltung und zurück. Auch mehrmals mit starker Ein- und Ausatmung. Die Handflächen drehen sich beim Seitwärtsführen nach unten und beim Vorwärtsführen nach innen.
- d) Aufwärtsheben der Arme über seitwärts und anschließend über seitwärts-rückwärts Senken. Beim Heben tief einatmen, dann kurze Pause mit Anhalten des Atems, Senken der Arme bis zur Wagerechten, Drehung der Handflächen nach unten und Senken der Arme rückwärts-abwärts zur Grundstellung mit starker Ausatmung.

- e) Schwingen eines gestreckten Beines vorwärts und rückwärts mehrmals so hoch wie möglich.
- f) Einnehmen erweiterter Schritt- und Spreizstellung, soweit wie möglich; der Oberkörper bleibt senkrecht und die Hüften werden in gerader Front behalten.
- g) Halbkreisen eines Beines, nachdem es vorwärtsgehoben, über seitwärts und rückwärts, dann ebenso zurück, oder mit Durchziehen des Beines von hinten nach vorn, wie beim Marsch; anfangs mit gegenseitigem Festhalten, später mit seitwärts gehobenen Armen.
- h) Kniebeugen und -strecken im Zusammenhang, federnd, ohne Pause, anfangs bis zum rechten Winkel, später so tief wie möglich. Auch unter Vorwärtsheben der Arme beim Beugen und Abwärtssetzen beim Strecken der Kniee.
- i) Anhocken eines Beines aus Grundstellung mit Nachhilfe durch die Hände am Knie oder unter dem Fußballen.
- k) Einnehmen der Hockstellung.
- l) Fußbeugen und -strecken, Ein- und Auswärtsdrehen des Fußes und Fußrollen bei vorwärts gehobenem Bein.
- m) Handgelenke biegen und Handrollen einer Hand unter Festhalten des Unterarms mit der anderen.
- n) Fingerspreizen durch Drücken einer Handfläche gegen die andere, gegen eine Wand oder eine Tischplatte.
- o) Armebeugen und -strecken im Liegestütz, Der Körper wird anfangs auf den Querbalken in Hüfthöhe oder den Schwebebaum,

später mit den Händen auf den Boden gestützt.

p) Einnehmen der Rückenlage aus der Hockstellung; in der Rückenlage Falten der Hände hinter dem Kopf, Heben eines oder beider Beine, langsam mit leichtem Nachdrücken in der höchsten Stellung.

q) Aufrichten des Oberkörpers aus der Rückenlage. Die Füße des Übenden werden von einem anderen Manne am Boden festgehalten.

Die Schwierigkeit der Ausführung steigert sich wie folgt:

1. Arme am Körper ausgestreckt,
2. Hände unter dem Kopf gefaltet,
3. Arme in Verlängerung des Körpers ausgestreckt.

Es empfiehlt sich, beim Üben der Freiübungen ohne Kommando gelegentlich auch die für das Gewehrfechten vorgeschriebenen Trittbewegungen und Sprünge ausführen zu lassen.

B. Freiübungen auf Kommando.

16. Die Freiübungen auf Kommando wirken besonders auf die Erziehung zu einer bewußten Körperbeherrschung günstig ein.

Anfangs werden sie vom Lehrer vorgemacht und dann einzeln geübt, später nach Zählen und mit zunehmender Sicherheit allmählich zu mehreren und in größeren Abteilungen auf Kommando ausgeführt.

Es empfiehlt sich, die Freiübungen in Gruppen derartig zusammenzustellen, daß möglichst alle Glieder und Gelenke einmal in Tätigkeit treten.

17. Aufstellung.

Kommando: **Links (rechts) geöffnet — Marsch!**
(Marsch! Marsch!)

Mit Ausnahme des rechten (linken) Flügelmannes nehmen alle Leute nach einer Viertelwendung derart im lebhaften Schritt (Marsch! Marsch!) ihre Plätze ein, daß jeder von seinem Nebenmann einen Schritt Zwischenraum hat und die Leute des hinteren Gliedes mit drei Schritt Abstand auf den Zwischenräumen des vorderen stehen.

Soll der Zwischenraum mehr als einen Schritt betragen, so lautet das Kommando: **Links 2 (3 usw.) Schritt geöffnet — Marsch! (Marsch! Marsch!)**

Auf das Kommando: **Rechts (links) angegeschlossen — Marsch! (Marsch! Marsch!)** wird die erste Aufstellung auf dem kürzesten Wege wieder eingenommen.

Öffnen und Anschließen kann auf beliebige Leute des vorderen Gliedes ausgeführt werden. Kommando z. B.: **Auf Nr. 5. rechts und links geöffnet (angeschlossen) — Marsch! (Marsch! Marsch!)**

Erforderlichen Falles wird in der geöffneten Aufstellung eine Viertelwendung ausgeführt.

18. Stellungen.

a) Grundstellung.

Kommando: **Stillgestanden!**
Rührt Euch!

S. Gr. N. f. d. J. 15—17.

b) Spreizstellung.

Kommando: **Rechten Fuß seitwärts — stellt!**
Grund — stellung!



Bild. 1

Der rechte Fuß wird in Richtung der Schulterlinie etwa zwei Fußlängen nach rechts flach auf den Boden gesetzt. Die Kniee bleiben durchgedrückt; das Körpergewicht verteilt sich gleichmäßig auf beide Beine.

Auf Grund — stellung werden die Hacken unter leichtem Anheben des rechten Absatzes und federndem Abdrücken mit dem Fußballen wieder geschlossen.

c) Schrittstellung.

Kommando: **Rechten (linken) Fuß rückwärts — stellt!** Grund — stellung!

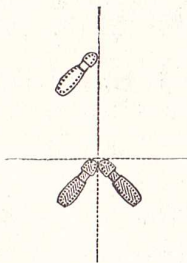


Bild 2.

Der Fuß wird in gerader Richtung so weit rückwärts gestellt, daß die Entfernung von Absatz zu Absatz etwa zwei Fußlängen beträgt. Schultern und Hüften werden nicht verdreht, die Hände in der Schulterebene gelassen; das Körpergewicht verteilt sich gleichmäßig auf beide Füße.

Auf Grund — stellung wird der fortgesetzte Fuß kurz herangezogen.

Bei beiden Bewegungen bleiben die Kniee durchgedrückt.

Sollen bei Frei- und Gewehrübungen, unter Belassung der Arme in der eingenommenen Haltung, die Beine aus der Spreiz- oder Schrittstellung in die Grundstellung zurückgeführt werden, so wird kommandiert: **Füße in Grund — stellung!**

Bewegungen.

19. Übungen, die in getrennte Einzelbewegungen zerfallen, werden nach Zählen eingeübt. Das Kommando dazu lautet dann z. B.

Nach Zählen Arme aufwärts streckt — Eins! — Zwei!

Das Ausführungskommando wird kurz gegeben, wenn eine schnelle, gedehnt dagegen, wenn eine langsame Bewegung folgen soll.

20. Kopfbewegungen.

a) Kopfbeugen.

Kommando: **Kopf vorwärts (rückwärts) — beugt! — Streckt!**

Der Kopf wird mit losem Genick, ohne ihn zu drehen und ohne das Kinn anzudrücken, soweit wie möglich nach der bezeichneten Richtung langsam gebeugt.

Das langsame Strecken zur Ausgangsstellung muß aus der Kopfbeuge vorwärts mit dem Zurücknehmen der Halswirbel, aus der Kopfbeuge rückwärts mit dem Herannahen des Kinnes enden.

b) Kopfdrehen.

Kommando: **Kopf rechts (links) — dreht!
Vorwärts — dreht!**

Der Kopf wird, ohne ihn zu beugen, langsam so weit wie möglich auf den Halswirbeln gedreht.

Der Blick geht mit dem Kopf gleichmäßig in die neue Richtung.

Auf **Vorwärts** — dreht! bewegt sich der Kopf entsprechend zurück.

21. Armbewegungen.

a) Hüftstütz.

Der Hüftstütz wird eingenommen, wenn dem Körper ein festerer Halt gegeben werden soll, oder wenn die Arme bei der Übung hinderlich sind.

Kommando: **Hüften — fest!**
Hüften — los!

Die Hände werden auf dem nächsten Wege derart auf die Hüften gesetzt, daß die Daumen hinten, die übrigen Finger geschlossen vorn, die Handballen auf dem Hüftbein ohne Zwischenraum liegen. Die Ellbogen stehen ein wenig hinter der Schulterebene.

Mit dem Loslassen der Hüften gehen die Arme auf dem nächsten Wege in die Grundstellung zurück.

b) Armstrecken.

(Bild 3.)

Kommando: **Arme vorwärts (aufwärts, seitwärts) — streckt! Arme abwärts — streckt!**

Jede Armstreckung erfolgt in zwei Bewegungen:
Eins: Die Arme werden kurz derart gebeugt, daß die Oberarme senkrecht stehen, die Unterarme so weit wie möglich gegen diese gewinkelt sind. Hände und Finger beugen sich noch weiter, so daß die Fingerspitzen die Schultern berühren können. Die Oberarmmuskeln sind scharf gespannt.

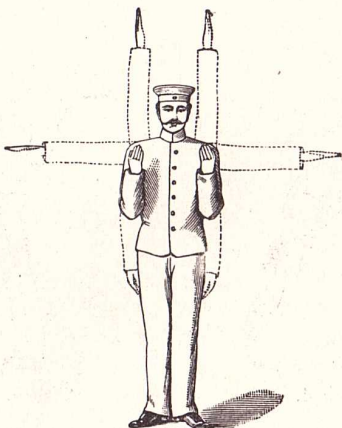


Bild 3.

Zwei: Arme, Hände und Finger werden in der bezeichneten Richtung stoßartig gestreckt und zwar vorwärts und seitwärts zur Wagerechten und aufwärts so hoch wie es sich ohne Mitbewegung des Oberkörpers erreichen läßt. Hände und Finger stehen in Verlängerung der Arme und — außer beim Seitwärtsstrecken — in Schulterbreite. Die inneren Handflächen zeigen bei vorwärts und aufwärts gestreckten Armen nach innen, bei seitwärts gestreckten nach unten. Beim Abwärtsstrecken nehmen die Arme auf dem kürzesten Wege die Haltung der Grundstellung ein.

22. Kumpfbeugen.

(Bild 4 und 5.)

(Aus Grund- oder Spreizstellung mit Hüftstütz oder mit aufwärtsgestreckten Armen.)

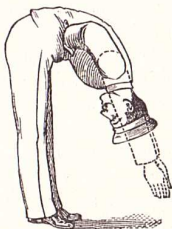


Bild 4.

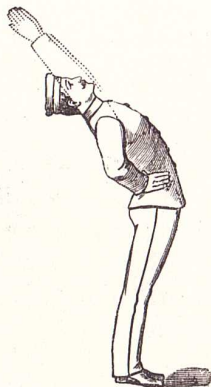


Bild 5.

Kommando: Rumpf vorwärts (rückwärts) — beugt! — Streckt!

Der Kopf und dann der Oberkörper werden mit losen Hals- und Rückenwirbeln langsam so weit gebeugt, als es ohne Lockerung der durchgedrückten Kniee möglich ist. Der Kopf verändert seine natürliche Lage nur so weit wie durch die Rumpfbeuge bedingt ist.

Regelmäßige Atmung in der Beugehaltung verhindert den Blutandrang zum Kopfe.

Beim Strecken wird zunächst der Rumpf, dann der Kopf langsam aufgerichtet.

23. Bein- und Fußbewegungen.

a) Kniebeugen und =strecken.

(Bild 6.)

(Aus der Grundstellung mit Hüftstütz, auch mit aufwärts oder vorwärts gestreckten Armen.)

Kommando: **Kniece — beugt!**
— **Streckt!**

Die Kniece beugen sich langsam und stetig in der Richtung, wie die Füße zeigen, bis zum rechten Winkel unter allmählichem Heben der Ferse.

Zurückkehren in die Ausgangsstellung durch Senken der Ferse und gleichzeitiges Strecken der Kniece.



Bild. 6.

b) Beinspreizen.

Kommando: **Rechtes (linkes)**
Bein vorwärts (seitwärts) —
spreizt!

Das gestreckte Bein wird in der bezeichneten Richtung, soweit es bei unveränderter Haltung des Oberkörpers möglich ist, sehr lebhaft gehoben und sofort wieder zur Grundstellung gesenkt. Der Fuß streckt sich bei der Bewegung, sobald er dazu Platz hat.

c) Ferseheben und -senken.

(Aus allen Fußstellungen auch mit aufwärts gestreckten Armen.)

Kommando: **Ferse — hebt! — Senkt!**

Die Ferse werden langsam und stetig so gehoben, daß der Körper nur auf den Ballen und Zehen ruht. Die Körperhaltung der Grundstellung darf weder beim Heben noch beim Senken verloren gehen.

24. Sprünge.

Alle Sprünge werden so hoch ausgeführt, als es die Sprungkraft zuläßt. Der Absprung erfolgt unter kräftigem Strecken der Beine und Füße, der Niedersprung, indem die Fußspitzen den Boden zuerst berühren, die Füße nachgeben, die Fersen schnell auf dem Boden das Gleichgewicht herstellen, die Kniee sich federnd beugen und strecken. Der Oberkörper ist leicht vorgeneigt.

Die Arme verstärken den Absprung durch einen kräftigen Schwung und dienen beim Niedersprung zur baldigen Gewinnung des Gleichgewichts. Bei den Schlußsprüngen wird der Schwung in leichtem Bogen von seitwärts-rückwärts nach vorwärts-aufwärts mit lockeren Armen und geballten Fäusten geführt, bei Schrittsprüngen besteht er in kurzem Heben der gestreckten Arme nach vorwärts.

a) Schlußsprung.

Kommando: Schlußsprung — springt!

Nach kurzer Kniebeuge wird der Körper durch kräftiges Strecken der Beine und Füße empor-geschleunigt und beim Niedersprung von den Knieen aufgefangen; aus der Kniebeuge strecken sich die Beine langsam zur Ausgangsstellung.

b) Schrittsprung.

(Nur aus der Schrittstellung.)

Kommando: Schrittsprung — springt!

Unter Vorlegen des Oberkörpers und leichtem Beugen des vorderen Kniees Vorschwingen des gestreckten Beines und Abspringen mit dem vorderen, das sich sofort dem vorgeschwungenen anschließt; der Niedersprung erfolgt wie nach dem Schlußsprung.

C. Gewehrübungen.

25. Gewehrübungen kräftigen die Arme und den Rücken und dienen im besonderen zur Vorbereitung für die Griffe und den Anschlag.

Die Anforderungen werden allmählich bis zur vollen Körperanspannung gesteigert. Es wirkt aber der erstrebten Körperbeherrschung entgegen, wenn durch zu langes Verharren in einer Haltung Ermüdung der Leute eintritt.

Das Maß der Anforderungen wird durch die Leistungsfähigkeit der schwächeren Leute bestimmt.

Die Gewehre müssen entsprechend der Vorschrift für das Gewehrfechten der Infanterie 10 gearbeitet sein.

26. Aufstellung.

Auf die Ankündigung: Gewehrübungen wird im Rühren die Spreizstellung nach 18b eingenommen. Dabei wird das Gewehr über den rechten Fuß hinübergelassen und alsdann der Kolben so niedergesetzt, daß das Gewehr senkrecht steht und leicht an der Ärmelnaht anliegt.

Sollen Übungen mit beiden Armen gemacht werden, so erfolgt als Zusatzbefehl: Mit beiden Armen (Bild 7).

Hierauf wird das Gewehr zwanglos so vor die Oberschenkel geführt, daß es wagerecht und mit seinem Schwerpunkt zwischen den etwas über Schulterweite von einander entfernten Händen liegt; der Kolben zeigt nach rechts, der Abzug zum Boden, die Arme hängen ausgestreckt am Leibe.

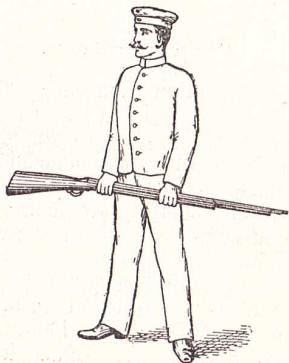


Bild 7.

In dieser Haltung wartet der Mann das Kommando: **Stillgestanden!** ab.

Nach Beendigung der Übungen erfolgt das Kommando: **Rührt Euch!** je nach dem, ob Übungen mit einem oder mit zwei Armen vorausgegangen sind, wird dann befohlen: **Grundstellung!** oder **Gewehr ab!** Grundstellung! Die Ausführung erfolgt wie beim Einnehmen der Ausgangsstellung im Rühren und ohne Tempos.

27. Gewehrübungen mit beiden Armen.

a) Gewehrheben und -senken.

Kommando: **Gewehr aufwärts — hebt!**
— **Senkt!**

Aus der Ausgangsstellung wird das Gewehr so hoch gehoben und gehalten, wie es ohne Mitbewegung des übrigen Körpers möglich ist.

Das Senken erfolgt langsam und stetig bis zum Schenkel. Soll nur bis zur Schulterhöhe gehoben oder gesenkt werden, so lautet das Kommando: **Gewehr bis zur Schulterhöhe — hebt (senkt)!**

b) Armebeugen und Gewehrstrecken.

(Bild 8.)

Kommando: **Arme — beugt! Gewehr vorwärts (aufwärts) — streckt!**

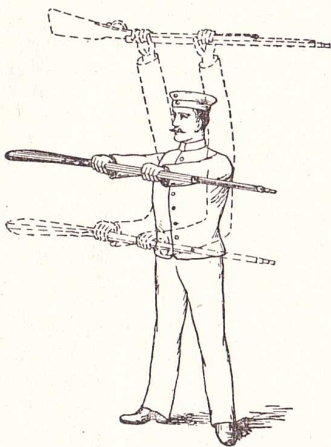


Bild 8.

Die Arme beugen sich kurz derart, daß die an den Leib angelegten Oberarme mit den wagerechten Unterarmen wenig mehr als einen rechten Winkel bilden.

Die Arme strecken sich in einer Bewegung kräftig auf dem kürzesten Wege und zwar vorwärts zur Wagerechten, aufwärts so hoch, als es ohne Biegung im Kreuz möglich ist. Die Handrücken bleiben in Verlängerung der Arme.

c) Steigerung.

Rumpfbeugen vorwärts und -strecken mit aufwärts gehobenem Gewehr.

28. **Gewehrübungen mit einem Arm.**

Sind Übungen mit beiden Armen vorausgegangen, so wird befohlen: Mit einem Arm! Hierauf wird die Ausgangshaltung nach 26 Abs. 1 wieder eingenommen.

a) Gewehrfassen mit einer Hand und Gewehr ab.



Bild 9.

Kommando: **Gewehr rechts — faßt!**

Die rechte Hand hebt das Gewehr vorwärts und erfäßt es mit voller Faust im Schwerpunkt. Der Unterarm stellt sich wagerecht, rechtwinklig zur Schulterebene und bildet mit dem leicht angelegten Oberarm nur wenig mehr als einen rechten Winkel. Der Lauf steht senkrecht und ist dem Leibe zugekehrt, die linke Hand nimmt den Hüftstütz ein.

Kommando: **Gewehr — ab!**

Unter Senken des rechten Unterarmes werden Ellbogen und Handgelenk vorgedrückt, die Hand gestreckt, das Gewehr niedergesetzt und die linke Hüfte losgelassen.

Kommando: Gewehr links — faßt!

Die rechte Hand reicht das Gewehr kurz in die linke, die mit dem Arm die für das Rechtsfassen beschriebene Haltung einnimmt. Die rechte nimmt den Hüftstütz ein.

Kommando: Gewehr — ab!

Das Gewehr wird von der die Hüfte lassenden rechten Hand ergriffen und an der rechten Seite niedergesetzt.

Der Wechsel aus der Gewehrhaltung rechts in die Haltung links und umgekehrt erfolgt durch kurzes Hinüberwerfen aus einer Hand in die andere nach den gleichen Kommandos, während der Hüftstütz wechselt.

b) Gewehrstrecken.

Kommando: Gewehr vorwärts (seitwärts) — streckt! Arm beugt!

Der das Gewehr tragende Arm wird kurz nach der bezeichneten Richtung zur Wagerechten gestreckt, auf Arm beugt! wird die Ausgangsstellung durch kurzes Winkeln der Arme wieder eingenommen. Der Lauf bleibt senkrecht.

c) Gewehrführen seitwärts (vorwärts).

Kommando: Gewehr seitwärts (vorwärts) — führt!

Der vorwärts (seitwärts) gestreckte Arm bewegt sich langsam in der Wagerechten seitwärts (vorwärts) und nimmt mit dem Gewehr die Haltung ein, wie nach dem Strecken in der gleichen Richtung.

29. Gewehrübungen im Anschlag.

Die Gewehrübungen im Anschlag werden im Nühren und ohne Kommando ausgeführt. Ihre Ausführung richtet sich nach den Bestimmungen der Schießvorschrift und des Gr. R. f. d. F.

Der rechte Zeigefinger ist ausgestreckt, es wird weder gezielt noch der Kopf geneigt.

30. Als Übungen im Anschlag eignen sich besonders:

a) Armrollen:

Die Hand, die den Kolbenhals umfaßt, wird aufwärts gehoben, dann der gestreckte Arm in möglichst großen Kreisen dicht am Gewehr vorbei vorwärts gerollt.

b) Gewehrschwenken.

Das Gewehr wird beim Rechtsanschlag von der linken, beim Linksanschlag von der rechten Hand gefaßt, vorwärts, d. h. in der Richtung, wie der vordere Fuß zeigt, gestreckt. Dann wird es aus dem Handgelenk so geschwungen, daß die Mündung abwechselnd auf der Innen- und Außen-seite, nach vorwärts beginnend Kreisbogen beschreibt, die unter Stehenlassen des Armes und anzustrebendem Fingerschluß dem Körper möglichst nahe gebracht werden.

c) Mündungsenken aus dem Hochanschlag.

(Bild 10.)

Wenn der Mann das Gewehr zum Hochanschlag so weit gehoben hat, wie es ohne Mitbewegung im Kreuz möglich ist, verläßt die vordere Hand das Gewehr und geht in den Hüftstütz.

Die andere Hand zieht den Kolben fest in die Schulter und läßt die Mündung langsam bis zur Wagerechten sinken.

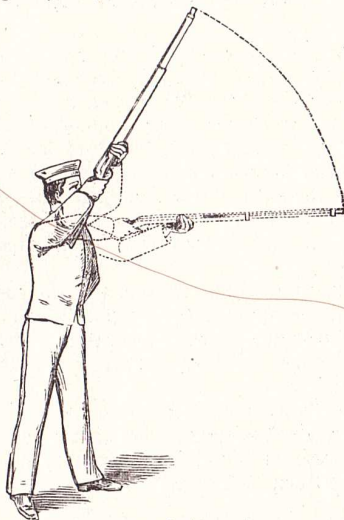


Bild 10.

Zur Stärkung des Handgelenks ist es gut, wenn die im Hüftstütz befindliche Hand so spät wie möglich zusast.

III. Geräteübungen.

31. Die Übungen an Geräten sind vorzugsweise zur Steigerung von Kraft, Gelenkigkeit, Selbstvertrauen und Mut geeignet.

Den Turnklassen sind Übungsabschnitte zugewiesen. Übungen, die besonders die Rekrutenausbildung fördern, sind mit einem †) bezeichnet.

Als Übungen, welche die Zug- und die Stützkraft der Arme, die Sprung- und Hebekraft der Beine und die Fingerkräfte stärken, gelten besonders:

Klimmziehen und Klimmen, Armbeugen und -strecken, Herabsinken aus dem Stütz in Langhang und Aufstemmen aus diesem, alle Sprünge, Heben beider Beine, Aufzug, Steigen und Klettern.

Die Übungen an den Tauen (auch Tauziehen) sind für die Ausbildung der Finger, Hände und Handgelenke im Hinblick auf Erzielung eines guten Anschlags von Bedeutung.

32. Allgemeines.

a) Höhe der Geräte.

Die Höhe der verstellbaren Geräte richtet sich nach der Art der Übungen und der Geschicklichkeit des Übenden. Beim Querbaum*) müssen die

*) Alles in dieser Vorschrift bezüglich des Querbaums Angeführte gilt in gleicher Weise für das Reck, dessen Einführung nach Maßgabe der vorhandenen Mittel anzustreben ist.

Höhen den Körpermaßen der Durchschnittsgröße der Übenden entsprechen und werden benannt: Hüft-, Brust-, Schulter-, Scheitel-, Reich- und Sprungreichhöhe. Bei Reichhöhe muß es noch möglich sein, mit aufwärts gestreckten Armen stehend die Hände aufzulegen, bei Sprungreichhöhe bedarf es eines Sprunges, um in den Hang zu kommen.

b) Benutzung des Sprungbrettes.

Das Sprungbrett bezeichnet die Absprungstelle, unterstützt den Absprung bei nicht genügend festem Boden und dient zur Steigerung der Sprungleistung.

Alle Sprünge werden auch ohne Sprungbrett unter eigener Wahl der Absprungstelle geübt.

c) Vorsichtsmaßregeln.

Um Verletzungen vorzubeugen, ist folgendes zu beachten:

Von jeder Klasse werden nur die für sie vorgeschriebenen Übungen ausgeführt; Rekruten rechnen hierbei zur II. Turnklasse.

Freigewählte Übungen können von allen Mannschaften gemacht werden, dauernde Beaufsichtigung und gute Hilfsstellung sind erforderlich, irgend welcher Zwang bei der Ausführung wird nicht ausgeübt.

Die Höhe des Querbaums darf zu Beginn nicht zu hoch gewählt, die für die Übungen vorgeschriebene Höhengrenze nicht überschritten werden.

Vor jeder Hauptübung müssen alle Vorübungen bis zu einiger Sicherheit geübt sein.

Der Lehrer hat sowohl auf richtige Lage des Sprungbrettes, als auch darauf zu achten, daß die Mannschaften zur Vermeidung von Fußverletzungen mit den Fußspitzen etwa eine Handbreite von der vorderen Kante des Brettes abspringen. Ferner ist für gute Beschaffenheit der sonstigen Absprungstelle, für eine ebene und weiche Nieder sprungstelle*) zu sorgen und für Übungen, bei denen Verletzungen leicht vorkommen können, eine sichere Hilfsstellung anzuordnen.

Mit den Übungen am Kasten darf erst begonnen werden, wenn im Springen am Sprunggestell einige Sicherheit erreicht ist. Zu hohe Anforderungen an die Leistungsfähigkeit des Mannes können gerade hier Verletzungen zur Folge haben. Die angegebenen Maße des Kastens dürfen nicht überschritten werden.

Bei den Freisprüngen über den Kasten muß die Anforderung an die Sprunghöhe des Mannes stets etwa 0,15 m niedriger bemessen werden, als sie am Sprunggestell erreicht wird.

Die Hilfsstellung soll in doppelter Beziehung helfend wirken, indem sie sowohl Verletzungen verhindert, als auch die Erlernung der Übungen beschleunigt.

Dies erfordert Verständnis für die Übungen von seiten des Hilfegebenden. Daher wird die Hilfsstellung zu Beginn neuer Übungen von dem Lehrer selbst gegeben, später von besonders dazu vorgebildeten Leuten.

Die Aufstellung muß, ohne den Übenden zu

*) Tiefe Schüttung von grobem Kies oder Lohe, die häufig aufzulockern ist oder Matratzen mit Rohrspänen-, Holzwole- oder Roßhaar-Füllung oder solche von Kokosfasern.

behindern, so nahe sein, daß ein sicheres und rechtzeitiges Zufassen möglich ist. Hierzu ist breite Fußstellung erwünscht; diese gewährt nicht nur einen festen Halt, sondern gestattet auch ein Begleiten des Übenden durch Vor- und Zurückbiegen in den Knien. Das Anfassen während der Übung darf die Gelenke in ihrer Beweglichkeit nicht hindern, muß also oberhalb oder unterhalb der Gelenke erfolgen; ein Erfassen des Kopfes, Halses und Unterleibes muß vermieden werden. Um nicht durch heftiges Zufassen die Übung zu stören, können besonders anfangs die Hände häufig schon vor Beginn der Übung angelegt werden.

Die zur Hilfsstellung bestimmten Leute müssen mit voller Aufmerksamkeit dem Übenden folgen und nötigenfalls energisch zugreifen. Unnötiges Anfassen, um Hilfe zu geben, erzeugt Unselbständigkeit und muß unterbleiben. Ein vorheriges Ansagen freigewählter Übungen ist geboten.

Mehrmals im Jahre sind alle Geräte auf ihre Haltbarkeit und vorschriftsmäßige Beschaffenheit gründlich zu untersuchen. Auch der Lehrer muß die Geräte seiner Abteilung vor der Benutzung prüfen; ferner ist er dafür verantwortlich, daß die verstellbaren Geräte sicher eingelegt und befestigt werden, und daß am Sprunggestell die Schnur auf beiden Seiten nachzugeben vermag.

33. **Aufstellung.**

Die Mannschaften werden so aufgestellt, daß sie den Übenden sehen und die Berichtigung des Lehrers hören können. Dies wird in der Regel durch Aufstellung in zwei geöffneten Gliedern erreicht, am Schwebebaum, indem man ein Glied bilden läßt.

Turnvorschrift für die Infanterie.

Die Abtheilung wird in der Regel mit einem Flügel an die eine Seite des betreffenden Geräts herangeführt und das Kommando:

**Aufstellung am Querbaum (Doppeltau usw.) —
March!**

gegeben.

Hierauf macht dasjenige Glied, welches dem anderen Pfosten usw. zunächst steht, bei Aufstellung in Front 3 Schritt vorwärts und demnächst die halbe Wendung nach dem anderen Gliede. Bei Aufstellung aus Reihen führt die Abtheilung zuvor nach der Seite des Geräts die Viertelwendung aus. Das Gerät befindet sich mithin stets zwischen den geöffneten Gliedern.

Das Aufschließen erfolgt entsprechend, jedoch stets zur Front auf das Kommando:

**Aufgeschlossen (auf das 2. Glied aufgeschlossen)
— March!**

II. Turnklasse.

A. Querbaum.

34. Sprung in den Langhang
mit Auf- (Unter-) Griff und Niedersprung. †)
(Baum: Reich- bis Sprungreichhöhe.)

Aufstellung unter dem Querbaum zum Aufgriff so, daß die Stirn etwa mit dem hinteren Rande des Baumes, zum Untergriff so, daß sie mit dem vorderen abschneidet.

Unter gleichzeitigem Heben der Arme springt der Mann in den Langhang. Beim Niederfallen des Körpers ergreifen die Hände den Querbaum von oben etwas über Schulterbreite; der Körper hängt gestreckt.

Ab: Unter geringem federndem Klimmziehen Loslassen der Hände und Niedersprung wie beim Schlußsprung.

35. Klimmziehen mit Auf- und Untergriff. †)

Eins: Aus dem Langhang energisches Emporziehen durch Beugen der Arme. Die Ellbogen werden stark zurückgedrückt, die Schultern erscheinen über dem Baum.

Zwei: Nach kurzer Pause langsames Herunterlassen in den Langhang.

Jede willkürliche Mitbewegung muß unterbleiben, das Klimmziehen viel geübt werden.

36. Heben beider Beine vorwärts im Langhang mit Aufgriff und Senken. †)

Beide Beine werden im Langhang geschlossen und gestreckt so weit gehoben, als es ohne Hilfe geschehen kann. Später ist die Übung — erforderlichen Falles mit Hilfe eines Schwunges unter leichtem Anziehen der Arme — so weit auszuführen, daß die Unterschenkel etwa eine Handbreite unter dem Knie den Querbaum berühren. Das Senken erfolgt langsam.

Die Übung ist häufig zu machen.

37. Aufzug und Abzug.

a) Mit Untergriff. †)

(Baum: bis Scheitelhöhe.)

Aufstellung soweit rückwärts, daß der richtige Griff noch genommen werden kann.

Eins: Heben der gestreckten Beine nach 36. (Seitliegehang.)

Zwei: Durch einen kräftigen Klimmzug wird der Körper zum Stütz auf den Baum gebracht, Körperhaltung nach 39. (Stütz.)

Abzug: Die Arme beugen sich, Kopf und Oberkörper neigen sich nach vorn, der Bauch legt sich auf den Querbaum, der Körper gleitet mit Föhlung an diesem in den Seitliegehang hinab und kehrt nach kurzer Pause durch Senken der Beine in den Stand zurück.

b) Mit Aufgriff.
(Baum: bis Reichhöhe.)

Ausführung nach a.

Vor dem Abzug wird in der Weise zum Untergriff gewechselt, daß erst die rechte, dann die linke Hand umgreift.

38. Aufschwung mit Aufgriff und Knieabzug.

(Baum: Scheitel- bis Reichhöhe.)

Durch kurzes Anziehen der Arme wird der Körper auf den Baum geschwungen und der Stütz eingenommen, Körperhaltung nach 39.

Zum Knieabzug wird der Sitz nach 43 a (Bild 14 a) eingenommen.

Beim Knieabzug greift der Übende mit beiden Händen nach vorn um den Querbaum herum und läßt sich unter gleichzeitigem Vorneigen des Oberkörpers und allmählichem, scharfem Anwinkeln der Unterschenkel rückwärts in den Kniehang herunter.

Aus diesem: Gleichzeitiges Senken des Gefäßes und Strecken der Beine nach unten; dann Niedersprung durch Loslassen der Hände.

39. Schlußsprung in den Stütz.†)

(Baum: Hüft-, später Brusthöhe.)

Herantreten auf Unterarmlänge an den Baum und Auslegen der Hände in Schulterbreite, Daumen hinten, die anderen Finger geschlossen vorn.

Hierauf Schlußsprung in den Stütz unter scharfem Strecken der Arme. Die Schultern sind herab-, die Brust und die Hüften vorgedrückt, die Beine unter Anspannung der Gesäßmuskeln in die Verlängerung des etwas vorgeneigten Oberkörpers gestellt, der Blick ist geradeaus gerichtet.

40. Armebeugen und -strecken aus Stütz.†)

(Baum: Brusthöhe.)

(Bild 11.)

Beide Arme beugen sich langsam und gleichmäßig unter Vordrücken der Ellbogen so tief, daß ein sicheres Strecken noch möglich ist; die Beine bewegen sich dabei nach vorn.

Das Zurückkehren zum Stütz erfolgt unter kräftigem Zurückführen der Beine, Herausdrücken der Brust und Abwärtsdrücken der Schultern.

Eine Wiederholung der Übung ist zweckmäßig.



Bild 11.

41. Herabsenken aus dem Stütz in den Langhang.

(Baum: Reich- bis Sprungreichhöhe.)

a) Gleicharmig.

Beide Arme beugen sich unter allmählichem

Zurückführen der Ellbogen, während sich die Hände fest anlegen; der Übergang aus dem Stütz in den Hang erfolgt langsam.

b) Wechselarmig.

Ein: Beugen beider Arme bis etwa zum rechten Winkel.

Zwei: Unter leichtem Herausheben kurzes Abkippen eines Armes, während der Oberkörper mit einer Viertelwendung sich streckt, die Schultern sich rechtwinklig zum Baum stellen: Knickstütz auf einem Arm (Bild 12).

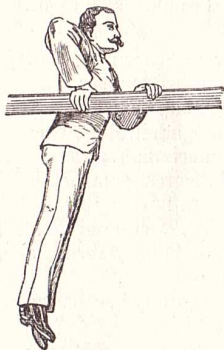


Bild 12.

Drei: Unter nochmaligem Herausheben Abkippen des anderen Armes und sofortiges Herablassen in den Langhang.

Die drei Bewegungen reihen sich mit leichtem Schwung aneinander.

42. Reitsitz aus Stütz durch Vorschweben.

(Baum: Brusthöhe.)

Das rechte (linke) Bein wird gestreckt seitwärts gehoben und unter Vierteldrehung des Körpers auf der anderen Seite des Baumes wieder gesenkt. (Bild 13.) Dann wird durch

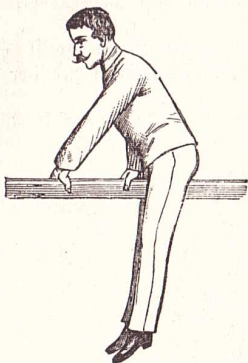


Bild 13.

ruhiges Niederlassen der Reitsitz eingenommen; hierbei gehen die Hände hinter die Schenkel, der Oberkörper ist ein wenig nach hinten geneigt, die Gefäßmuskeln sind fest angespannt, die Beine in der Verlängerung des Oberkörpers gestreckt.

Zurück entsprechend.

43. Sitz auf beiden Schenkeln aus Stütz und Absprung.

(Baum: Brust- bis Schulterhöhe.)

(Bild 14.)

a) Durch Vorschweben.

Eins: Das rechte Bein wird gestreckt über den Baum gehoben,

Zwei: sogleich kurz gebeugt und der Sitz neben der rechten Hand auf dem Oberschenkel eingenommen,

Drei: die rechte Hand greift Schulterbreite rechts vom Schenkel, wobei sich der Körper nach rechts legt,

Vier: die linke Hand rückt dicht an den Schenkel heran.

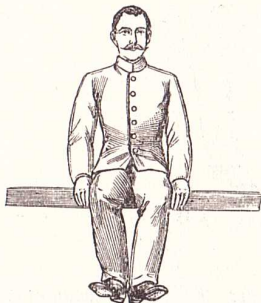


Bild 14 a.



14 b.

Das linke Bein wird in derselben Weise auf:
Eins: über den Baum gehoben,

Zwei: gebeugt, wobei die Fersen sich schließen und der Sitz auf beiden Schenkeln eingenommen wird.

Drei: Die zwischen den Schenkeln befindliche linke Hand greift an die äußere Seite des linken Schenkels,

Vier: die rechte an die äußere Seite des rechten Schenkels.

Die Oberschenkel zeigen leicht abwärts, die Kniee sind etwa zwei Handbreiten voneinander entfernt, die Fersen geschlossen, die Fußspitzen angezogen.

b) Durch Umdrehen.

Eins: Aus dem Stütz Drehung derart nach links (rechts), daß unter Vorneigung des Oberkörpers und Winklung des rechten (linken) Beines der Sitz auf einem Oberschenkel zwischen den Händen eingenommen wird. Das andere Bein bleibt gestreckt und erhält das Gleichgewicht.

Zwei: Wechsel der Hände und zwar wiederum zum Aufgriff.

Drei: Unter Krümmung des bisher gestreckten Beines und unter einer Viertelwendung des Körpers Niedersetzen in den Sitz auf beiden Schenkeln (Bild 14).

Zurück:

a) Entsprechend mit Drehen zwischen beiden Händen:

Eins: Zum Sitz auf einem Oberschenkel,

Zwei: Handwechsel,

Drei: Drehung zum Stütz unter baldiger Streckung des gebeugten Beines.

b) mit Drehen um eine Hand:

Eins: Eine Hand faßt in Untergriff, der betreffende Arm streckt sich zum Stütz.

Zwei: Auf diesen Arm gestützt, rollt sich der Körper unter baldiger Streckung auf dem Oberschenkel mit halber Wendung langsam zum Stütz herum. Beim Übergang zum Stütz neigt sich der Oberkörper leicht nach vorn.

Ab sprung aus Sitz.

Unter leichtem Annehmen der Unterschenkel werden die Beine schräg abwärts gestreckt, während die Hände den Oberkörper vorwärts drücken. Der Niedersprung erfolgt nur mäßig weit vom Querbaum entfernt.

Ein zu starkes Vorwerfen der Unterschenkel und Hintenüberlegen des Oberkörpers ist fehlerhaft.

44.

Sprünge.

1. Wende.

(Baum: Hüfthöhe.)

(Bild 15.)

a) Aus Stand.

Unter kräftigem Sprung in den Stütz werden die Beine nach rechts (links) geschwungen.

Der Körper legt sich stark nach vorn und dreht sich, vorzugsweise von einem Arm gestützt, nach links (rechts); hierbei streckt er sich zugleich so, daß er im Höhepunkt möglichst gleichlaufend mit dem Querbaum schwebt. Die andere Hand stößt sich kurz vom Querbaum ab (Bild 15). Der Niedersprung erfolgt neben der Hand, um die sich der Körper gedreht hat; diese wechselt kurz vorher den Griff und verläßt mit dem Aufrichten aus der Kniebeuge den Querbaum.

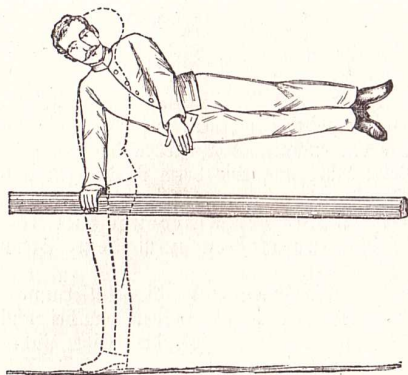


Bild 15.

b) Mit Angehen. (1 bis 3 Schritt.)

Nach lebhaftem Angehen beginnt die Übung mit einem Schlußsprung wie bei der Ausführung aus Stand.

2. Stützsprung nach rechts (links) mit Angehen.

(Baum: Hüfthöhe.)

Der übende springt stets mit dem Fuß ab, der dem Querbaum abgewandt ist. Im letzten Schritt des Angehens legt sich die dem Gerät am nächsten befindliche Hand auf den Baum und stützt den Körper während der Bewegung. Das innere Bein wird gestreckt über den Baum geschwungen, das abspringende schließt sich ihm schnell an, so daß beide Beine über dem Querbaum geschlossen sind.

Der Niedersprung erfolgt etwa eine Schulterbreite vor der stützenden Hand; die andere Hand faßt kurz nach und verläßt das Gerät beim Aufrichten.

B. Sprunggestell.

45. Geübt werden: Weit-, Hoch- und Hochweitsprünge.

Während alle Weitsprünge mit gestreckten Beinen ausgeführt werden, erfordern die Hochsprünge ein energisches Anziehen der Beine.

Beim Absprung wie beim Niedersprung muß der Oberkörper vorgeneigt sein und nach dem Aufrichten aus der Kniebeuge still stehen. Ein Hintenüberfallen nach dem Sprung ist fehlerhaft.

Bei Hochsprüngen muß die Entfernung der Absprungstelle so bemessen werden, daß bei richtiger Ausführung des Sprunges die Füße nicht an das Hindernis stoßen.

Die Hauptsache ist, daß die Sprungleistung an sich durch folgerichtige Erhöhung der Anforderungen möglichst gesteigert wird. Je höher oder weiter der Sprung wird, desto mehr Freiheit muß in der Art der Ausführung gelassen werden.

Gute Haltung und sichere Beherrschung des Körpers beim Niedersprung bilden in Verbindung mit der erreichten Sprungleistung den Maßstab für den Stand der Ausbildung.

46. Anlauf.

Aufstellung in der Schrittstellung rechts oder links.

Die Zahl der Schritte ist dem Springenden überlassen, sie wächst mit der Höhe oder Weite des Sprunges, ein zu weiter Anlauf vermindert die Sprungleistung, besonders beim Hochsprung.

Die Geschwindigkeit des Anlaufes muß mit der Annäherung an die Absprungstelle zunehmen. Mit welchem Fuß abgesprungen wird, ist gleichgültig.

47. a) Weitsprünge.†)
(Ohne Schmur.)

Im letzten Schritt des Anlaufes erfolgt der Absprung; an diesen schließt sich ein Sprittsprung nach 24b an.

b) Hochsprung.†)

1. Als Schlußsprung.

Der Absprung erfolgt nach 24a. Dann aber werden die Beine scharf angezogen und vor dem Niedersprung soweit wieder gestreckt, daß dieser mit erneuter Kniebeuge erfolgen kann.

2. Mit Anlauf.

Antreten und Anlauf wie beim Weitsprung, Anziehen und Strecken der Beine wie beim Schlußsprung; das abspringende Bein muß schnell herangezogen werden, Niedersprung wie 1.

c) Hochweitsprung.

Eine Verbindung des Hoch- und Weitsprunges. Die Absprungstelle muß weiter ab liegen als beim Hochsprung.

C. Kasten.

48. Der Kasten wird zu
Freisprüngen und

Sprüngen mit Aufstützen der Hände benutzt.

Anderer als die vorgeschriebenen Übungen werden nicht ausgeführt.

Zum Stütz legen sich die Hände flach mit geschlossenen, gestreckten und vorwärts zeigenden Fingern auf den Kasten. Bei der Wende wird die äußere Hand auswärtsgedreht und greift mit den Fingerspitzen über die äußere Kante des Gerätes.

Mit Ausnahme des Stüßsprunges, bei dem der Kasten in Langstand steht, werden alle Übungen im Querstand ausgeführt.

Die Anforderungen der II. Klasse ermäßigen sich für Rekruten, wenn nötig.

49. Übungen:

- | | |
|----------------------------------|---|
| a) Schlusßsprung
nach 47b 1. | } mit der unter 32c erwähnten Einschränkung bezüglich der Höhe. |
| b) Sprung mit Anlauf nach 47b 2. | |
| c) Wende mit Angehen nach 44b. | |

d) Hocksprung auf den Kasten mit Anlauf.

Der Übende schwingt sich durch einen kräftigen Absprung und unmittelbar folgenden kurzen und starken Druck der sich auf die Mitte des Kastens stützenden Hände, unter schnellem Anhocken der Beine in den Hockstand auf den Kasten zwischen die Hände, aus dem er sich aufrichtet. Ab durch Tießprung nach 81.

D. Tau und Kletterstange.

a) Doppeltau.

50. Langhang. †)

Der Mann erfazt, zwischen beiden Tauen etwas rückwärts stehend, diese von der Seite in Mundhöhe und springt mittels Schlusßsprunges in den Langhang, indem er die Tawe durch die Hände gleiten läßt und die Arme aufwärts streckt.

Ab: Unter geringem Klimmziehen küssen sich die Hände und lassen die Tawe unter Beugen der Arme durchgleiten. Im Niedersprung fassen die Hände nochmals zu und lassen erst nach dem Aufrichten wieder los.

51. Klimmziehen. †)

Wie am Querbaum mit dem Unterschiede, daß durch Drehung der Fäuste nach innen die Tawe an die Schultern gebracht werden; dadurch wird das Zurückführen der Ellbogen erleichtert.

52. Klimmen. †)

Aus dem Langhang greifen mit einem kräftigen Klimmzug die Hände abwechselnd unter stetem Anziehen der federnd nachgebenden Arme aufwärts und entsprechend wieder abwärts.

Die Beine bleiben gestreckt und geschlossen. Das Aufwärtsklimmen darf nur so lange fortgesetzt werden, daß noch genügende Kraft zu richtigem Abwärtsklimmen übrig bleibt.

Nach dem Klimmen aufwärts und vor dem Abgehen werden die Hände auf gleiche Höhe gesetzt, die Arme bleiben im Kurzhang. Das Abgehen erfolgt stets aus dem Langhang nach 50.

53. Wechselarmstrecken.

Aus dem Kurzhang wird abwechselnd ein Arm langsam seitwärts gestreckt und wieder gebeugt; der Kurzhang wird durch scharfes Einwärtsdrehen der Faust und Nachhinterführen des Ellbogens des gebeugten Armes erhalten.

b. Einzeltau. †)**54. Kletterhang.**

(Bild 16.)

Aus dem Langhang nach 50, hier aber mit nahe zusammenliegenden Händen wird das Tau

von den Unterschenkeln erfaßt. Dabei liegt ein Bein vom Fußrücken bis zum Knie hinter dem Tau, das andere von der Ferse bis zur Kniekehle vor dem Tau.

Ab: Nach Wiedereinnehmen des Langhanges nach 50.

55. Klettern.

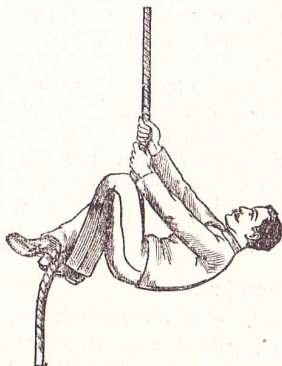


Bild 17.



Bild 16.

Anfangs aus dem Kletterhang, später mit Anspringen.

Durch Emporziehen der gekrümmten Beine aus dem Kletterhang werden die Kniee unter leichtem Anziehen und Wiedernachlassen der Arme nahe an die Hände gebracht; hier wird das Tau mit den Unterschenkeln und Füßen festgehalten. In- dem die Hände übereinandergreifen, streckt sich der Körper nach oben: Erster Kletterzug. Die

Zahl der Kletterzüge richtet sich nach den erlangten Armkräften.

Vor und nach jedem Kletterzuge müssen die Hände nahe beieinander liegen.

Herabklettern entsprechend, Absprung aus Langhang.

56. Klimmen.

Nach 52. Die im Langhang unten befindliche Hand beginnt das Übergreifen.

Das Tau gleitet zwischen den auswärtsgedrehten Füßen durch.

c) Kletterstange.

57. Kletterhang — Klettern.

Wie am Einzeltau, mit dem Unterschiede, daß beim Klettern das Anziehen der Kniee mit einem kräftigen Klimmzug der Arme verbunden wird, und daß erstere nicht bis an die Hände herangezogen werden. Das doppelte Übergreifen der Hände muß hierbei schnell dem Anzug der Arme folgen.

Das Abgehen nach dem Klettern erfolgt durch Abgleiten, während die Hände übereinander greifen.

Das Abgleiten kann auch erfolgen, indem der eine Arm um die Stange gelegt wird.

E. Sprossenständer, schräge und senkrechte Leiter.

58. Steigen. †)

Herantreten auf Unterarmlänge und Erfassen einer Sprosse in Schulter- bis Augenhöhe mit beiden Händen im Aufgriff. Der Daumen faßt von unten herum.

An der schrägen Leiter treten beide Füße zwischen die Holme. Die Hände erfassen die Holme in Schulterhöhe von der Seite so, daß die Daumen oben, die anderen Finger dahinterliegen.

Das Steigen erfolgt ungezwungen und mit zunehmender Sicherheit immer lebhafter.

Die Füße treten mit den Ballen auf; beim Halten werden Hände und Füße auf je eine gleiche Höhe gebracht.

Am Sprossenständer wird der Oberkörper senkrecht, an der schrägen Leiter vorgeneigt gehalten. Absteigen entsprechend.

Die Formen dienen nur als Anhalt für die Ausbildung. Gewandtheit, Sicherheit und Schnelligkeit dürfen dadurch nicht beeinträchtigt werden.

Das Steigen muß viel geübt werden.

59. Klimmen.

Entweder mit Holmgriff (von der Seite und von oben) oder mit Sprossengriff (4 Finger oben, Daumen vorn), oder mit Holm- und Sprossengriff (die am Holm liegende Hand eine halbe Sprossenweite höher, als die andere).

Das Klimmen erfolgt nach 52; bei Sprossengriff jedoch nur mit Nachgreifen.

I. Turnklasse.

A. Querbaum.

60. a. Aufschwung mit Aufgriff und Abschwung.

(Baum: Reich- bis Sprunghöhe.)

Aufstellung zum Aufschwung etwas hinter dem Querbaum. Anspringen mit Aufgriff mit

leicht angezogenen Armen mittels Schlußsprunges, worauf die Übung nach 38 verläuft.

Der Abschwung beginnt mit vorangegangennem Griffwechsel wie der Abzug; demnächst wird der Schwung nach vorwärts = abwärts durch Überwerfen der Beine bis zur Streckung des Körpers gewonnen und mit langen, nötigenfalls leicht angezogenen Armen durchgeführt.

Der Niedersprung erfolgt auf der Stelle des Absprunges.

b. Aufzug mit Aufgriff aus Langhang.

(Baum: Sprungreichhöhe.)

Die Ausführung erfolgt nach 37b.

61. Knieaufschwung.

(Nur mit Aufgriff.)

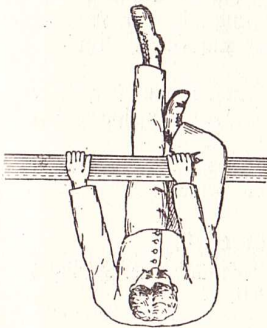
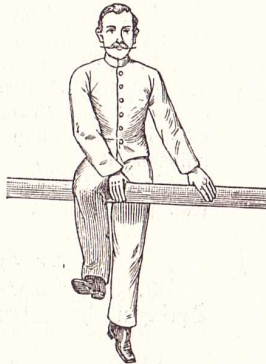


Bild 18a.



18b.

Einß: Der Übende schwingt beide Beine geschlossen vorwärts und führt das eine Bein ge-

streckt unter dem Duerbaum herum. Indem er dasselbe Bein kurz anwinkelt, hängt er sich dicht neben die Hand in den Kniehang in einem Knie (Bild 18a).

Zwei: Unter Anheben des Gefäßes wird das gestreckte Bein mit einem — oder wiederholtem — Vorschwing nach rückwärts abwärts geschwungen und so der Sitz auf einem Oberschenkel eingenommen (Bild 18b).

Ab entsprechend:

Eins: Niederlassen in den Kniehang in einem Knie.

Zwei: Herumführen des gestreckten Beines und Schließen beider Beine während des Senkens zum Langhang.

62. Wechselarmiges Aufstemma aus Langhang in Stütz.

Eins: Aus dem Langhang mit Aufgriff wird durch einen kräftigen Klimmzug mit einer Drehung nach der Seite der Kniestütz auf einem Arm eingenommen (Bild 12).

Zwei: Mit einem leichten Schwung der Beine und der Wendung nach vorn Aufstippen des anderen Armes.

Drei: Strecken beider Arme zum Stütz unter kräftigem Zurückdrücken der Beine.

B. Sprunggestell.

63. Steigerung der Höhe und Weite. Häufiges Springen ohne Sprungbrett.

C. Kasten.

64. Wiederholung und Steigerung der Anforderung der II. Klasse.

Besonders Freisprünge müssen viel geübt werden, da der Kasten als festes Hindernis mehr Mut und Entschlossenheit verlangt als das Sprunggestell.

65. Hocke mit Anlauf.

Der Übende schwingt sich durch einen kräftigen Absprung und einen starken, den Körper nach vorwärts-aufwärts fördernden Druck der sich auf der Mitte des Kastens aufstützenden Hände in der Hockstellung bei vorgeneigtem Oberkörper über den Kasten hinüber. Körper und Beine werden vor dem Niedersprung gestreckt.

66. Stützprung mit Angehen.

(Ausführung nach 44,2.)

Das Sprungbrett berührt mit seiner vorderen Kante die dem Springenden zunächst befindliche Querleiste des untersten Kastensafes.

D. Tau und Kletterstange.

67. Die Übungen an Tau und Kletterstangen können durch Übergehen von dem einen zum anderen Gerät während des Kletterns erweitert werden. Der Ehrgeiz, möglichst als Erster oben anzukommen, muß durch öfteres Wettklettern geweckt werden.

E. Sprossenständer, schräge und senkrechte Leiter.

68. Steigerung der Geschwindigkeit.

69. Stemma an der schrägen Leiter.

Antreten in Spreizstellung, Leiter zwischen den Füßen.

Erfassen einer Sprosse in Brusthöhe und Sprung in Stütz, die Füße auf den Holmen.

Darauf greifen die Hände abwechselnd eine Sprosse höher, der betreffende Arm drückt sich durch, die andere Hand greift zum Stütz nach. Abwärts entsprechend.

70. Freigewählte Übungen.

Zu freigewählten Übungen eignen sich vorzugsweise:

Schwungstemme mit Auf- oder Untergriff.

Rippe mit Auf- oder Untergriff.

Knieaufschwung } als Schwungübung ohne
Knieabschwung } Tempo.

Durchzug.

Kreuzaufzug aus dem Kniehang in beiden Knieen.

Kreuzaufschwung.

Kreuzabschwung.

Gleicharmiges Aufstemmen.

Wage rückwärts oder vorwärts.

Fortvolte im Knickstütz (Löwengang).

Armbeugen und -strecken aus Sitz rücklings.

Fahne.

Wende aus Stütz in Sitz.

Wende

Hoche

Überschlag

} aus Stütz.

71. Nach Maßgabe der vorhandenen Mittel ist die Beschaffung von andern Geräten zur Benutzung für freigewählte Übungen (z. B. Barren, Stäbe zum Stabspringen) gestattet.

IV. Angewandtes Turnen.

Allgemeines.

72. Das angewandte Turnen soll den Mann geschickt und findig machen in der Überwindung von Hindernissen jeder Art. Es muß während der ganzen Dienstzeit eifrig betrieben werden.

Das Ziel der Ausbildung im angewandten Turnen ist durch Gr. N. f. d. J. 256 bezeichnet:

Die Infanterie muß in jedem für einen rüstigen Mann gangbaren Gelände fechten und selbst erhebliche Hindernisse in voller Ausrüstung überwinden können.

73. Beim Erlernen der einzelnen Übungen kommt es weniger auf Gleichmäßigkeit in der Ausführung an, als vielmehr auf Sicherheit, Geräuschlosigkeit und Schnelligkeit.

Die Einzelausbildung ist die Grundlage für spätere Übungen in Abteilungen. Die Schwierigkeit der Ausführung wird allmählich gesteigert. Anfangs wird im Turnanzug ohne, dann bald mit Gewehr geübt. Später wird die Ausrüstung bis zum turmmäßigen Anzuge vervollständigt.

Nehmen mehrere Leute gleichzeitig Hindernisse, so müssen sie sich bei aller anzustrebenden Schnelligkeit vor Übereilung hüten, die leicht zu Unglücksfällen führen kann. Den Maßstab für die Beurteilung der Leistungen bilden die Ordnung, Ruhe und Sicherheit, mit der Geländeschwierigkeiten und Hindernisse aller Art überwunden werden.

Zum Überwinden der Hindernisse erfolgen keine Kommandos; sie werden anfangs durch leise Zurufe, später durch Zeichen ersetzt, oder können ganz fortfallen.

Vorsichtsmaßregeln müssen auch hier, in gleicher Weise wie an den Geräten, beachtet werden. Jede gegenseitige Hilfeleistung ist zulässig, die eine Kraftersparnis des Übenden bedeutet und dem Ernstfall entspricht.

74. Für das angewandte Turnen kommen in Betracht:

- A. Gleichgewichtsübungen;
- B. Kriechen;
- C. Springen;
- D. Steigen und Klettern.

A. Gleichgewichtsübungen.

75. Gang auf dem Schwebebaum. †)

Diese Übung wird entweder am Schwebebaum oder auf einzelnen, freiliegenden Balken ausgeführt.

Der Baum oder Balken befindet sich anfangs in Hüfthöhe und gleichlaufend zum Erdboden. Später wird seine Lage erhöht; auch kann durch schräge oder schwankende Stellung die Schwierigkeit der Übung gesteigert werden.

Die Haltung der Arme sowohl, wie später die des Gewehres bleibt dem Mann bei den Gleichgewichtsübungen überlassen.

76. Fortrücken im Reitsitz. †)

Der Übende geht zwanglos an dem einen Ende des Baumes in den Reitsitz; das Fortrücken kann nach vorn oder hinten geübt werden; das Gewehr wird umgehängt.

Nach vorn besteht es aus einem wuchtenden Herausstützen durch die Arme. Die Hände greifen hierbei zwei bis vier Handbreiten vor, die Oberschenkel nehmen vorwärts Fühlung am Baum, dann wird der Reitsitz wieder eingenommen.

Zum Fortrücken nach Hinten fassen die Hände nahe an den Körper heran, die Beine werden rückwärts geschwungen und vor dem Niederlassen die Oberschenkel wieder angelegt.

B. Kriechen. †)

77. Ein Schwebebaum oder Leitern, Querbäume, Balken und Bretter werden unter Zuhilfenahme von Kasteneinsätzen oder anderweitigen Unterstüßungen gleichlaufend zum Erdboden hingelegt; der Übende kriecht unter dem Hindernis hindurch. Je geringer die Entfernung vom Boden, und je breiter das Hindernis, desto schwieriger das Kriechen.

In Verbindung mit lebhaftem Heran- und Weiterlaufen, später mit feldmäßiger Ausrüstung betrieben, sind die Kriechübungen geeignet, die Mannschaften für den Geländedienst gewandt zu machen; das Kriechen muß nicht nur nach vorn, sondern auch nach rückwärts geübt werden.

C. Springen.

78. Lauffprung. †)

(Sprunggestell, niedrige Hürde oder Hecke, schmaler Graben, niedriger Kasten, liegender Baumstamm.)

Der Lauffprung wird über Hindernisse von geringer Breite und Höhe angewandt, deren Überwindung keinen besonderen Anlauf erfordert.

Der Mann kommt im Lauffschritt heran, stößt sich mit einem Fuße ab, fängt sich mit dem anderen Fuß, im Kniegelenk weich nachgebend, wieder auf und läuft, ohne zu halten oder die Füße in die Grundlage zu bringen, sofort weiter.

Das Gewehr bleibt in der Haltung wie beim Lauffschritt.

79. Freisprünge mit Gewehr.

Kommt der Übende im Lauffschritt heran, so wird das Gewehr etwa 7 bis 9 Schritt vor der Absprungstelle von der Schulter genommen und dann, falls nötig, zum schnellen Anlauf übergegangen. In der Regel wird das Gewehr jedoch wie in der Schützenlinie getragen; beim Sprung wird es dann so gehalten, daß der Kolben beim Niedersprung nicht aufstößt.

80. Entsprechend den Übungen am Sprunggestell zerfallen die Sprünge mit Gewehr in:

Hochsprünge (Sprunggestell, niedriger Querbau oder Kasten, Hürde oder Hecke).

Weitsprünge (Sprunggestell, Weitsprunggraben).

Hochweitsprünge (Weitsprunggraben mit Sprunggestell).

An die Ausführung werden jedoch in der Form nicht die für das Sprunggestell vorgeschriebenen Anforderungen gestellt.

81. Außer diesen werden Tiefsprünge, am Tiefsprungwall (-Graben) mit Angehen ausgeführt.

Der Absprung erfolgt im Zusammenhang mit dem Herankommen in folgender Weise: Indem der Mann ein Bein vorwärts-abwärts streckt, beugt er das andere Knie und läßt sich zur Erde nieder, ohne sich nach oben oder vorwärts abzuschleunigen. Bei Ausführung der Übung mit dem Gewehr darf der Kolben nicht aufstoßen. Aus dem Lauffschritt muß vorher soweit gehalten werden, daß der Sprung kein Weitsprung wird.

82. Bei einer Tiefe über Mannshöhe und ungünstiger Niedersprungstelle springt der Mann nicht, sondern läßt sich folgendermaßen herab:

Niederlassen in den Langhang; aus diesem läßt die linke Hand los und legt sich in Brusthöhe — Fingerspitzen nach oben — flach gegen die Wand, während der Körper eine Vierteldrehung links macht.

Unter Abdrücken der linken Hand und gleichzeitigem Seitwärtspreizen des linken Beines läßt die rechte Hand los. Der Niedersprung erfolgt etwa eine Schrittlänge vom Hindernis entfernt. Die rechte Hand verhindert das Gegenfallen durch kurzes Stützen beim Aufrichten.

D. Klettern und Steigen.

83. Bretterzaun, niedrige Mauer. †)

(Etwa bis Schulterhöhe.)

Schlußsprung in den Stütz mit oder ohne Anlauf, zwangloses, aber schnelles Einnehmen des Reitsitzes durch Vorschweben rechts, Überheben des linken Beines zum Stütz auf der anderen Seite, Abspringen in den Stand und Kehrtwendung.

Das Gewehr wird entweder vor dem Sprung in Stütz umgehängt (Kolben an der linken Seite) oder links neben der linken Hand mit der Mündung an das Hindernis gelehnt.

Im letzten Falle wird das Gewehr hinübergehoben während sich der Mann im Reitsitz befindet, auf der andern Seite niedergestellt und nach dem Niedersprung wieder ergriffen.

Je nach Höhe des Hindernisses kann die zuletzt beschriebene Art in der Weise vereinfacht werden, daß nur das vorderste Glied in der

Weise verfährt, die später anrückenden dagegen den schon drüben befindlichen Leuten die Gewehre über das Hindernis zureichen.

84. Wand oder Mauer bis Mannshöhe.

Durch einen Schlußsprung mit Anlauf werden zunächst beide Unterarme auf den oberen Rand gelegt und dann der Stütz eingenommen, aus dem die Übung nach 83 verläuft.

Ist die obere Fläche zum Einnehmen des Reitsitzes zu breit, so wird aus dem Stütz der Sitz zwischen den Händen durch Umdrehen eingenommen und aus diesem durch Rechtsdrehung auf dem Gefäß mit angezogenen Beinen auf der andern Seite zum Sitz übergegangen.

Durch Drehung um die rechte Hand wird dann der Stütz eingenommen und abgesprungen.

85. Wand oder Mauer über Mannshöhe.

(Bild 19a und b.)

Bei einer Wand oder Mauer über Mannshöhe geht der Übende mit Hilfe eines zweiten Mannes durch Steigen in den Stütz und läßt sich auf der andern Seite nach 82 herab.

Die beiden Abbildungen sind nur ein Anhalt, jede andere Art ist gleichberechtigt.

Der zuletzt übrig bleibende Mann klimmt entweder unter Gegentreten der Füße an einem übergeworfenen Tau in die Höhe, oder er wird, mit einem Fuße in einer Tauschlinge stehend, so hoch gezogen, daß er den oberen Rand erfassen kann.

Von oben kann dann leicht weiter geholfen werden.

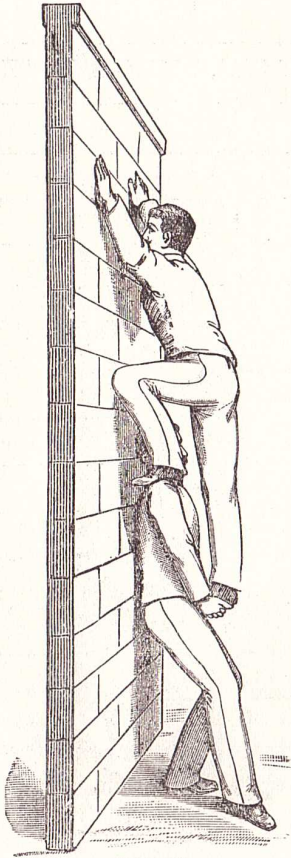


Bild 19a.

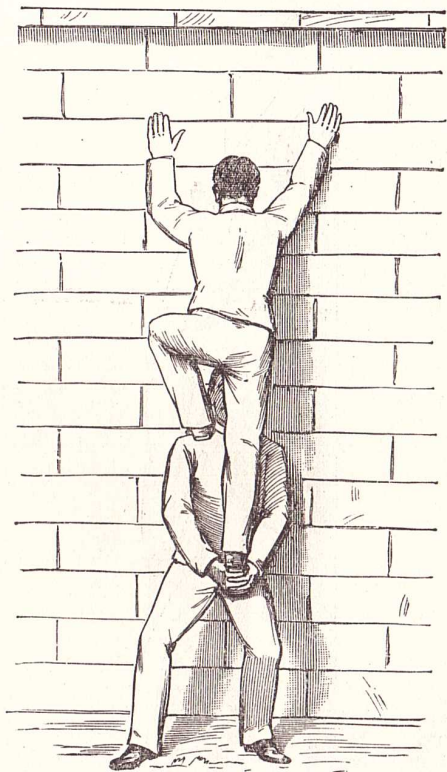


Bild 19b.

86. Steigegecrüst.

a) Von der offenen Seite.

Es wird an Tauen und Stangen (bei diesen weil sie schräg stehen, von der inneren Seite) so hoch wie möglich angesprungen und durch Klettern und Aufstemmen der Stütz auf dem Gerüst gewonnen. An den Stangen muß vor dem Aufstemmen der Körper herumgedreht werden.

Aus dem Stütz: Einnehmen des Sitzes, Übergang auf die andere Seite durch Rechtsdrehung auf dem Gefäß mit angezogenen Beinen, Wiedereinnehmen des Stützes durch Drehung um die rechte Hand und Herablassen nach 82.

Den im Aufstemmen begriffenen Mannschaften kann von oben, den am Tau kletternden von unten durch wuchtendes Anziehen der Taue geholfen werden.

Die Gewehre einer Gruppe werden dem vorderen Gliede hinauf- und diesem auch wieder hinabgereicht.

Es bleibt jedoch dem Leitenden überlassen, ob er die Gewehre der ganzen Abteilung durch eine oder mehrere Ketten bestimmter, nicht wechselnder Leute ohne Unterbrechung hinüberreichen lassen will. Das Nehmen des Hindernisses wird dadurch beschleunigt.

b) Von der geschlossenen Seite.

Leitern werden möglichst so gegen das Gerüst gelehnt, daß sie um Hüfthöhe über den oberen Rand hinausragen. (Eine mittels Tau-Dreiecks*)

*) Unter Taudreieck versteht man die Befestigung der Leine an beiden Holmen in Form eines gleichschenkligen Dreiecks (Bild 20).

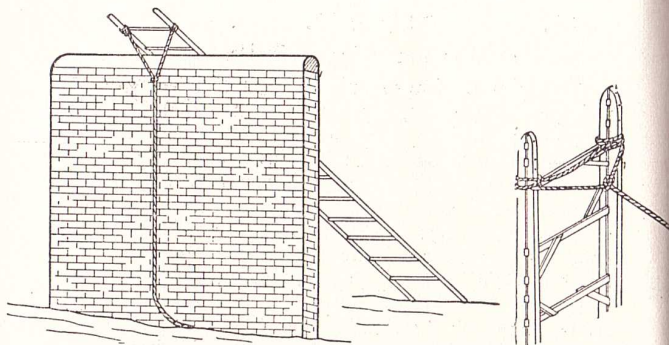


Bild 20.

in Höhe der zweiten Leitersprosse von oben befestigte Leine wird zum Hinabklettern auf der anderen Seite und zum Festhalten der Leitern benutzt.

An Stelle des Herabklimmens an Leitern oder Tauen muß auch Herabsteigen oder Gleiten an Leitern oder Stangen und an den Sprossenständern geübt werden.

Fehlen Leitern usw. zum Ersteigen von 3—4 m hohen, steilen Wänden, so wird der Doppelfuß angewendet.

Hierbei heben je zwei Mann einen dritten. Die beiden Hebenden stellen sich mit einander zugekehrter Front etwa eine halbe Armlänge von der Wand und zwei Schritt voneinander auf, setzen die beiden der Wand abgewandten Füße dicht nebeneinander und lassen sich, indem sie die äußeren Kniee und Unterschenkel gegeneinander pressen, auf das andere Kniee herunter. Die äußeren Unterarme legen sich auf die wagerechten

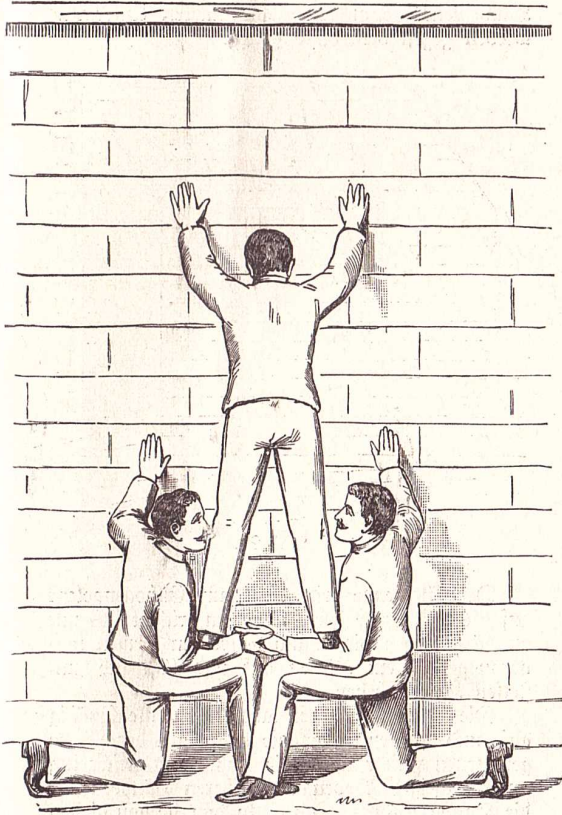


Bild 21.

Turnvorschrift für die Infanterie.

Oberschenkel, die Hand des einen umfaßt das Handgelenk des andern. Die inneren Unterarme werden gegen die Wand geleg^t.

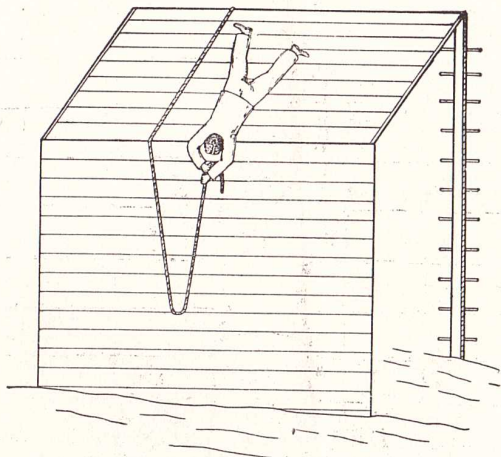


Bild 22.

Der Steigende tritt dicht am Ellbogengelenk auf die Unterarme der Stützenden, richtet sich mit aufwärts gegen die Wand gestreckten Armen und herausgedrücktem Rücken auf und läßt sich mit steifen Knien heben.

Die Stützenden stehen langsam und gleichmäßig auf und führen sofort die bisher an der Wand gehaltenen Hände unter die Sohle und gleichzeitig unter kräftigem Heben die äußeren Hände unter die Hacken des Steigenden, so daß sie von diesem je einen Fuß in Händen halten.

Das Heben erfolgt mit leichtem Schwung schnell und wenigstens so hoch, daß der Steigende den oberen Rand erfassen kann, um sich in den Stütz aufzustemmen. Oben nimmt er durch Umdrehen nach links den Sitz zwischen den Händen ein (an der Steigewand den Reitsitz), rückt eine Mannsbreite nach rechts und hilft dem nächsten Mann beim Aufstemmen.

Das Heben geschieht gleichzeitig. Damit der Steigende nicht rückwärts oder seitwärts fällt, dürfen die Stützenden nicht dicht an die Wand herantreten. Ein dritter Mann kann ihnen helfen, indem er die Beine des Steigenden über den Knöcheln rückwärts erfaßt.

Sollen Abteilungen ein Hindernis ersteigen, so geschieht es im allgemeinen in Marschkolonne. Jedes Glied bildet zwei Doppelstützen und hebt ein folgendes Glied, so daß mit Ausnahme der zuerst gehobenen jeder Mann zweimal zu heben hat.

Die zuletzt übrig bleibenden Mannschaften verfahren entweder nach 85 vorletzter Absatz oder benutzen die Tauschleife (Bild 22).

Hierzu wird ein Tau mit einem Ende auf der entgegengesetzten Seite befestigt oder festgehalten. Das andere, freie Ende wird von einem flach auf dem Hindernis liegenden Mann mit beiden Armen etwas von der Wand entfernt gehalten.

Der Steigende springt an der befestigten Hälfte des Taves möglichst hoch, macht einen Klimmzug und zieht dabei das der freihängenden Hälfte zunächst befindliche Knie an. Der oben liegende Mann zieht durch schnelles Nachgreifen das Tau unter den Fuß des Steigenden. Wenn dieser sich aufgerichtet hat, wiederholt sich dasselbe, bis der Steigende sich oben aufstützen kann.

Die Gewehre werden am Gerüst auf die Erde gelegt. Sobald die beiden ersten Leute sich im Sitz auf dem Gerüst befinden, werden alle Gewehre der Gruppe hinaufgerichtet. Das Hinabreichen auf der anderen Seite erfolgt, sobald zwei Mann unten angekommen sind.

Die in 86a, letzter Absatz, beschriebene Art des Gewehrreichens kann auch hier zur Anwendung kommen.

87. Festungsgraben.

Das Überwinden kann stattfinden:

- a) Mittels übergelegter Brücken
(50 bis 60 cm breit).

Überschreiten mit doppeltem Gliederabstand und im Sturmschritt ohne Tritt, wobei die Schwankungen mit losen Knien aufgefangen werden müssen. Es darf nicht gelaufen werden, jede Stockung ist zu vermeiden. Anfangs geht ein gewandter Mann, das eine Ende einer Leine in der Hand tragend, allein hinüber und stellt oder fauert sich am jenseitigen Grabenrande hin, während ein anderer Mann das andere Ende festhält, so daß die straff gezogene Leine ein Geländer in Hüfthöhe bildet, das Zaghaften ein Sicherheitsgefühl verleihen soll. Später wird das Überschreiten auch ohne Leine geübt.

- b) Durch Hinabsteigen an Leitern, Hinabgleiten an Stangen oder Leitern und Wiederaufsteigen an Leitern.

Die Stangen oder Leitern werden schräg in den Graben gestellt und müssen wenigstens um Hüfthöhe über den Grabenrand emporragen. Eine oben befestigte und gehaltene Leine verhindert das

Umfallen dieser Geräte. Das Hinabgleiten oder -steigen an den Stangen und Leitern geschieht lebhaft, doch ohne Hast; ebenso das Steigen auf der andern Seite des Grabens, wo auch einzelne Leute an Tauen herausgezogen werden können. Das Gewehr kann beim Nehmen dieses Hindernisses umgehängt oder in einer Hand gehalten werden.

88. Die Zahl der aufgeführten Hindernisse und damit die der Übungen im angewandten Turnen kann je nach den örtlichen Verhältnissen und vorhandenen Mitteln beliebig vermehrt werden.

Bei den Übungen im Gelände empfiehlt es sich, feldmäßige Hindernisse, wie sie sich bieten, möglichst oft nutzbar zu machen, oder Quersfeldeinlaufen in schwierigem Gelände zu üben.

V. Lauf und Spiele.

A. Lauf.

89. Schnell-, Dauer- und Wettlauf.

(Nicht gegen scharfen Wind.)

Der Schnelllauf wird auf kurze Entfernung unter Bezeichnung des Zieles geübt. Den Beginn bestimmt der Lehrer durch ein vorher verabredetes Zeichen oder Kommando.

Als Wettlauf ist er zur Erzielung größter Kraftäußerung geeignet und wirkt anregend auf den Ehrgeiz.

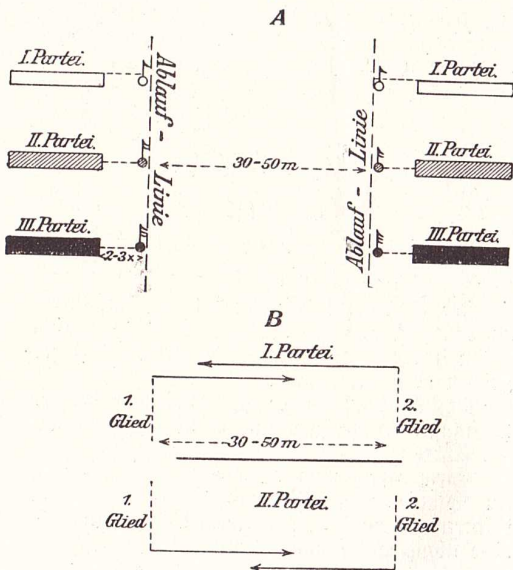
Durch Anordnung verschiedener Körperlagen am Ablauf und am Ziel und durch Einlegen von kleineren Hindernissen kann mehr Abwechslung in diese Übungen gebracht werden.

B. Spiele.

90. Wie bei allem Turnen kommt es besonders bei den Spielen darauf an, daß der Leitende für einen anregenden und zwanglosen Betrieb sorgt, doch darf er hierbei nicht die nötigen Gesundheitsrücksichten außer acht lassen.

Die aufgeführten Beispiele dienen nur als Anhalt. Sie können in jeder anderen Form zur Anwendung kommen und beliebig ergänzt werden, je nachdem dienstliche oder örtliche Verhältnisse es gestatten.

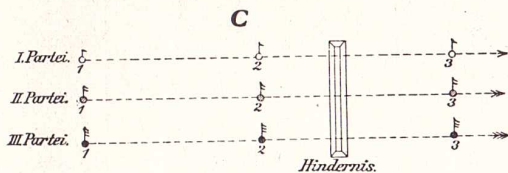
Bild 23.



91. Gilbotenlauf.

Die gebräuchlichste Form ist die, daß zwei oder mehr möglichst gleichwertig zusammengestellte Abteilungen, in Hälften geteilt, nebeneinander in Reihen oder geöffneten Linien antreten.

Der Gilbotenlauf kann auch in die Ferne oder als Hindernislauf ausgeführt werden.



usw. je nach Stärke der Abteilung.

Das Spiel bezweckt möglichst schnelle Übermittlung einer Nachricht. Als Sinnbild für letztere wird am einfachsten ein zwei bis drei Handbreiten langes Stück Holz (Zeltstock) verwendet, das der Läufer in der rechten Hand tragen und seinem Mitspieler wieder im vollen Lauf in die rechte Hand zureichen muß.

Bei der Spielart (Bild A und B) darf die Ablauflinie nicht eher überschritten werden, als bis das Holz überreicht ist.

92. Barlauf.

Zwei Parteien von beliebiger, nicht zu großer Kopfszahl, meist 10 bis 15 auf jeder Seite, stehen sich auf einem 20 bis 30 Schritt breiten und 30 bis 40 Schritt langen Platz gegenüber.

Vor jeder Partei ist das Mal durch einen Strich kenntlich gemacht. Drei Schritt vor dem rechten Flügel befindet sich auf jeder Seite das Mal der Gefangenen, das hier durch einen etwa zwei Schritt langen Strich bezeichnet ist.

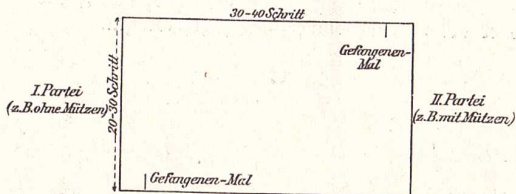


Bild 24.

Das Spiel besteht darin, daß man versucht, einen Gegner im Spielfeld durch Schlag mit der Hand zum Gefangenen zu machen. Beim Gelingen einer Gefangennahme muß zur Vermeidung von Zweifeln vom Schläger oder Unparteiischen laut „Halt“ gerufen werden. Hierzu ist jeder berechtigt, der später als der Gegner sein Mal verlassen hat. Rückkehr ins eigene Mal gibt von neuem Schlagberechtigung.

Gefangene gelten als befreit, wenn sie von einem Mitspieler abgeschlagen werden, ohne daß dieser hierbei selbst zum Gefangenen gemacht wird. Die Partei, die drei Gefangene gemacht hat, hat gesiegt. Austausch von Gefangenen während des Spiels ist gestattet.

Bei Beginn des Spieles lockt ein Spieler durch Vorlaufen die Gegenpartei. Läuft einer über die Seitengrenzen des Spielfeldes hinaus, so gilt er als Gefangener. Kann ein Spieler nicht mehr ins eigene Mal zurück, so darf er ins

Mal des Gegners laufen. Glückt ihm dieses, ohne daß er abgeschlagen wird, so darf er außerhalb des Spielfeldes zu seiner Partei zurückkehren. Schlagberechtigung hat er aber nur, wenn er von seinem eigenen Mal abläuft.

93. Tauziehen.

Falls ein besonderes Tau nicht vorhanden ist, werden zwei Klettertaue zusammengebunden; der Knoten gilt als Marke für die Mitte. Bei einer Beteiligung mehrerer Leute sind diese auf beiden Seiten möglichst gleichmäßig und so zu verteilen, daß sie ziehen können, ohne sich gegenseitig zu stören.

Das Tauziehen kann auch so geübt werden, daß beide Parteien in einer bestimmten Entfernung vom Tau entfernt stehen oder liegen. Das Spiel beginnt auf den Ruf: „Los!“ und verläuft dann wie oben.

94. Schleuderball.

Das Spielfeld ist etwa 150 Schritt lang und 30 Schritt breit. Auf den beiden schmalen Seiten liegt das Mal der betreffenden Partei. Bei Beginn des Spieles stehen sich die beiden Parteien in gleicher Entfernung von ihrem Mal, im Spielfeld verteilt, gegenüber.

Von der durch Los bestimmten Partei wird der Ball zuerst der Gegenpartei zugeworfen, die ihn aufzufangen sucht. Gelingt dies, ohne daß der Ball den Erdboden berührt, so darf der Auffangende drei Sprungschritte vorlaufen und dann den Ball wieder zurückschleudern. Andernfalls muß der Ball von der Stelle aus geworfen werden, wo er niedergefallen ist. Sieger ist, wer

den Ball übers feindliche Mal geworfen hat. Fällt der Ball außerhalb der Seitengrenzen nieder, so wird er von da zurückgeschleudert, wo er über die Grenze geflogen ist oder von einer in gleicher Höhe liegenden Stelle aus.

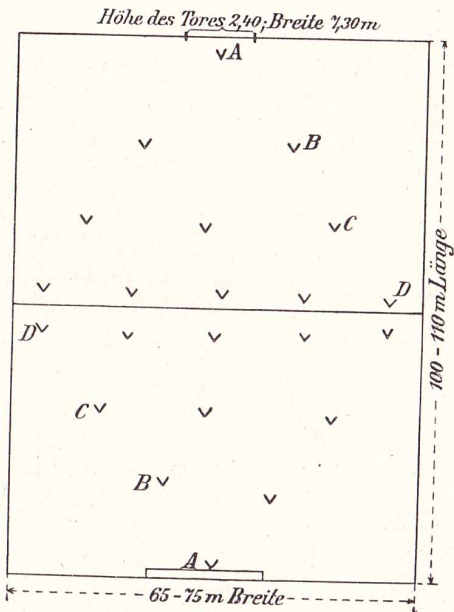


Bild 25.

95.

Fußball.

Die Durchschnittsstärke der beiden Parteien ist je 11 Mann. Die übliche Einteilung der Spieler ist: 1 Torwächter (A), 2 Verteidiger (B), 3 Läufer (C), 5 Stürmer (D).

Beim Anstoß, der ausgelost wird, liegt der Ball in der Mitte. Der den Anstoß ausführende Spieler darf den Ball nicht wieder berühren, bevor ein anderer Spieler ihn berührt hat. Kein Gegner darf, bevor der Anstoß erfolgt ist, näher als bis auf 9 m an den Ball herankommen oder die Mitte des Spielplatzes in der Richtung auf das feindliche Tor überschreiten. Jede Partei ist nun bestrebt, den Ball durch das feindliche Tor zu bringen. Aufgabe der Stürmer ist es, den Ball durch gegenseitiges Zuspielen vorwärts zu bringen. Die Läufer unterstützen die Stürmer beim Angriff und bilden zugleich die erste Verteidigungslinie. Kommt der Ball in ihre Nähe, so müssen sie ihn sofort einem der vorderen Spieler wieder zustoßen. Der Torwächter hütet das Tor.

Spielregeln: überschreitet der Ball die Seiten-
grenze, so wirft ihn einer von derjenigen Partei,
die ihn nicht zuletzt berührt hat, in beliebiger
Richtung in das Spielfeld wieder hinein. Wurde
der Ball von einem Gegner über die Torlinie
oder rechts bzw. links davon gespielt, so erfolgt
ein Abstoß vom Tore durch einen Spieler der-
jenigen Partei, der das Tor gehört; hierzu ist der
Ball etwa 5 m vor das Tor zu legen. Wurde
der Ball, bevor er die Torlinie überschritt, zuletzt
von einem Verteidiger des Tores berührt, so er-
folgt durch einen Spieler der Gegenpartei ein
Stoß von einer der nächsten Ecken aus. Der
Torwächter darf zum Schutze des eigenen Tores
den Ball mit den Händen anfassen oder schlagen,
sonst darf kein Spieler den Ball mit den Armen
oder der Hand berühren. Gesiegt hat die Partei,
die in der vorher zu bestimmenden Spielzeit
die meisten Tore hat. Nach der halben Spielzeit
sind die Spielseiten zu wechseln.

Anhang.

Beschreibung der Geräte und Hindernisse*).

a) Querbaum (Reck).

(Bild 26.)

Der Querbaum besteht aus einer etwa 3 m langen, 80 bis 100 mm hohen und 55 bis 70 mm breiten Latte von zäher fester Holzart. Die obere Fläche ist rund, die untere hat nur abgerundete Kanten. An jedem Ende ist ein 50 bis 60 mm langer und ebenso hoher Zapfen eingeschnitten, der zur größeren Haltbarkeit mit Eisenblech beschlagen werden kann.

Getragen wird der Querbaum von zwei mit Zapfenlöchern versehenen starken Ständern. Diese haben eine Länge von etwa 4 m und sind, auf Erdschwellen verzapft, so tief in den Erdboden eingegraben, daß ihre lichte Höhe etwa 3 m beträgt. Einen festeren Halt geben den Ständern noch vier mit ihnen und den Erdschwellen verbundene Streben.

Die zusammengehörigen Zapflöcher sind so eingerichtet, wie es sich in der Abbildung zeigt. Sie werden in solcher Höhe ausgestemmt, daß der Baum sich in Hüft-, Brust-, Schulter-, Scheitel-, Reck- und Sprungreichhöhe einlegen läßt. Das Herauspringen des Querbaums wird durch je einen eisernen Bolzen mit Vorstecker an jedem Ende des Querbaumes verhindert. Quer-

*) Alle Holzgerüste sind, sofern sie im Freien stehen, stark zu ölen oder mit Olfarbe zu streichen und dauernd in diesem Zustande zu erhalten; die in der Erde befindlichen Holzteile sind mit Carbolium zu streichen, zu teeren oder anzuzuflammen.

baum wie Ständer müssen mit entsprechenden Durchbohrungen zur Aufnahme des Bolzens versehen sein.

Empfehlenswert ist es, auf der Seite, an der sich der Vorstecker befindet, zur Schonung des Ständers starkes Bandeisens mit den entsprechenden Löchern einzulassen. Die Bolzen und Vorstecker befestigt man durch Riemen oder eiserne Kettchen am Querbaum. Zum leichteren Einlegen des Querbaums in die höheren Löcher und zur Schonung der Ständer ist auf der äußeren Seite in etwa Kniehöhe ein Auftritt zweckmäßig.

Reck.

Es besteht aus einer runden, etwa 30 bis 32 mm starken, aus Eisen hergestellten Stange, deren Enden dem Querbaum entsprechend zum Einlegen in die beiden Querbaumständer gearbeitet sein müssen. Das Herauspringen wird durch Vorstecker und Bolzen verhütet. Die Stange muß ohne Sprünge und Splinter sein, auch kann sie mit einer Holzbekleidung umgeben werden.

b) Sprunggestell.

(Bild 27a und b.)

Das Sprunggestell besteht aus zwei 1800 mm hohen, 66 mm breiten und 50 mm starken, an den Kanten abgerundeten Ständern A, die auf einem verstrehten Kreuzfuße stehen.

Die 2,5 bis 3 m lange, 10 bis 15 mm starke Schnur ist an beiden Enden mit je einem mit Sand gefüllten Beutel versehen. Sie wird entweder auf an den Ständern bewegliche, sogenannte eiserne Schiebezapfen oder auf Pflöcke gelegt, die durch die mit Löchern versehenen

Ständer gesteckt werden. Die erstere Art ist vorteilhafter.

Auf der vorderen Seite der Ständer sind in Entfernung von 5 zu 5 cm Marken mit Höhenzahlen in cm angebracht, auf die sich die Zapfen oder Pflöcke einstecken lassen.

Das Kreuz des Sprunggestells ist derartig zu fertigen, daß die beiden Kreuzhölzer in diagonaler Richtung zur Schnur zu liegen kommen und je eine Fläche des senkrechten Ständers mit Durchschnitt in den Winkeln der Kreuzhölzer steht.

c) Sprungbrett.

(Bild 28.)

Die Länge des Sprungbrettes beträgt 850 bis 900 mm, die Breite 700 bis 720 mm. Es ist aus 30 mm starken Brettern gearbeitet und an der vorderen Seite mit einer 100 mm hohen Leiste versehen.

d) Sprungkasten.

(Bild 29.)

Der Sprungkasten ist ein festgebauter Bretterkasten ohne Boden und aus vier aufeinander zu stellenden und genau zueinander passenden Teilen, Sätze genannt, zusammengesetzt. Um eine Verschiebung der Sätze zu verhindern, sind innen an den oberen Kanten der Sätze II, III und IV etwa 15 mm vorstehende, mit den Kanten gleichlaufende Leisten angebracht. Außerdem werden in den vier Ecken dieser 3 Sätze Lattenstücke von 45 mm Stärke im Quadrat so befestigt, daß sie bei den Sätzen III und IV 100 mm, bei dem Satze II 119 mm über die oberen Ränder hervorragen, nach unten hin aber mit den Lattenstücken des nächsten Satzes sich berühren. Auch kann der oberste Satz, der Deckel, innen noch

durch Leisten und eine Quierwand in der Mitte, wie aus der Zeichnung ersichtlich ist, haltbarer gemacht werden. Der Deckel ist mit einer Polsterung versehen.

In den schmalen Wänden der Sätze befinden sich handbreite Ausschnitte zur bequemen Handhabung des Kastens.

Sämtliche äußere Kanten sind abgerundet, außerdem die Seitenwände des Deckels von der halben Höhe ab nach oben um 10 bis 15 mm abgeflacht, damit der Kasten durch die Polsterung, die über die oberen Kanten mindestens bis zur Hälfte des Deckels nach unten fortgreifen muß, nicht zu sehr verbreitert wird.

Die Polsterung (Werg, Seegras, Roßhaare) ist auf der oberen Fläche etwa 50 mm, an den Seiten etwa 30 mm stark und verringert sich in ihrem nach unten reichenden Teile, der Form des Deckels entsprechend. Damit die Polsterung sich nicht verschieben kann, wird sie zweckmäßig matrakenartig gefertigt und über dem Deckel und an den Seiten desselben befestigt. Die oberste Bedeckung der Polsterung besteht aus Drilich, Segeltuch oder Leder.

In den Langseiten des unteren Satzes, 105 mm von den Enden entfernt, sind zwei, etwa 26 mm starke, 105 mm breite und etwa 780 mm lange Quierleisten so eingefügt, daß sie an den langen Wänden des Kastens etwa 140 mm hervorstehen. Unter den vier Enden dieser Quierleisten sind noch etwa 5 mm starke, 105 mm im Geviert messende Brettchen zu befestigen oder die Quierleisten selbst an den Enden entsprechend stärker zu arbeiten, wodurch es ermöglicht wird, daß auch bei nicht ganz ebenem Boden dem Kasten eine feste Stellung gegeben werden kann.

Die Maße des Kastens sind folgende:

Länge (ohne Polsterung) etwa 1500 bis 1550 mm;

Breite etwa 500 mm; am oberen Rande des Deckels infolge der Abschrägung etwa 470 mm, mit Polsterung an dieser Stelle etwa 530 mm;

Höhe ohne Polsterung 1050 bis 1100 mm.

Höhe der einzelnen Sätze:

1. Satz (Deckel) 200 mm ohne Polsterung,
2. Satz 250 bis 300 mm,
3. Satz 300 mm,
4. Satz 300 mm.

Die Stärke der zu verwendenden Bretter beträgt 26 mm.

Hindernisse.

Die Hindernisse sind in einer fortlaufenden Bahn möglichst so breit (nachfolgende Zahlen geben in dieser Beziehung Mindestmaße an) herzustellen, daß mehrere Leute sie nebeneinander überwinden können.

e) Klettergerüst mit Sprossenständer*) und senkrechter wie schräger Leiter.

(Bild 30 a, b, c.)

Als Klettergerüst benutzt man ein Balkengerüst, das aus zwei bis drei senkrechten Ständern von etwa 210 mm im Geviert und einem darüber liegenden Querbalken von derselben Stärke besteht.

Die Entfernung der Ständer voneinander richtet sich nach der Stärke des Querbalkens und nach der Anzahl der anzubringenden Stangen und Töne.

*) Senkrechte Leitern sind nicht erforderlich, wenn Sprossenständer vorhanden sind.

Die Höhe über dem Fußboden beträgt etwa 5,5 mm. Die Ständer, die außerdem zu Sprossen- und Querbaumständern benutzt werden können, stehen etwa 1,5 bis 1,7 m tief in dem Boden, sind auf Erdschwellen eingezapft und entweder mit Erdriegel und zwei an ihren vorderen und hinteren Seiten angebrachten Streben oder mit vier Streben versehen. Die Erdriegel sind in die Ständer bis zur Hälfte eingelassen und mittels zweier Schrauben oder Bolzen zu befestigen. Die Streben werden in den Erdschwellen mittels Zapfen, in den Ständern ebenfalls durch Zapfen oder starke Schrauben befestigt.

An den Querbalken werden das Doppeltau und die Kletterstangen (Kletterbaum) angebracht. Die Tau e sind etwa 40 mm stark und etwa 550 mm von einander entfernt. Ihre Befestigung geschieht mittels Ösen und Haken.

Die Kletterstangen haben einen Durchmesser von ungefähr 60 mm. Sie sind entweder fest in den Querbalken und den Boden eingelassen oder sie hängen mittels eiserner Ösen an einem Haken des Querbalkens. In letzterem Falle empfiehlt es sich, sie in eine Vertiefung des Bodens von etwa 300 mm Durchmesser einzulassen, damit sie nicht zu sehr nach der Seite schwanken können.

Das Doppeltau und die Stangen sind von einander mindestens 850 mm, von den Ständern 850 mm bis 1,15 m entfernt, je nachdem dies durch die Verhältnisse des Gerüstes, oder dadurch bedingt wird, daß etwa wie in Bild 30c, der Ständer an der inneren Seite mit Sprossen versehen ist. Je nach den Raumverhältnissen können die Querbäume auch rechtwinklig zum Gerüste aufgestellt werden.

Mit dem Klettergerüst ist der Sprossenständer verbunden.

In einem der Ständer sind in Entfernung von 330 mm an den Kanten abgerundete Sprossen von 600 bis 650 mm Länge und etwa 50 mm Breite schwalbenschwanzförmig eingelassen und mit Holzschrauben befestigt.

An dem Klettergerüst ist endlich noch die senkrechte und schräge Leiter angebracht.

Die Holme, von oben nach unten abgerundet, sind 60 mm breit, 100 mm hoch und etwa 400 mm von einander entfernt. Die Sprossen sind vierkantig. Sie sind 40 mm hoch und 25 mm breit und haben einen Abstand von 330 mm von Oberkante zu Oberkante.

Die senkrechte Leiter von gleicher Art ist an dem Querbalken mittels eiserner Bänder befestigt und am unteren Ende in den Boden eingelassen, oder bei gebieltem Boden durch Winkelbänder festgeschraubt.

Die schräge Leiter wird schräg gegen den Kletterbaum oder den Sprossenständer angelehnt und mit Haken befestigt; zu welchem Zweck am Kletterbaum noch ein starker, an den Enden nach oben gekrümmter eiserner Querriegel angebracht ist. Auch kann die schräge Leiter gegen den Querbalken gelegt werden; in diesem Falle wird sie an diesem mit Haken befestigt. Die Leiter darf jedoch den Querbalken nicht überragen.

f) Schwebebaum.

(Bild 31.)

Der Schwebebaum ist ein 7 bis 8 m langer Baum mit etwas rauher Oberfläche, dessen Durchmesser an dem dickeren Ende 200 mm, an dem dünneren etwa 150 mm beträgt.

Er wird mit dem dickeren Ende zwischen zwei feststehenden und oben durch einen Holm verbundenen Ständern von etwa 1,7 m lichter Höhe durch einen starken eisernen Bolzen gehalten, der entweder durch eine in den Ständern und im Baum befindliche Ausbohrung geht oder dem Baum nur als Unterlage dient.

In letzterem Falle wird die Bewegung des Baumes nach oben durch einen starken Strick oder Riemen verhindert.

Den zweiten Unterstützungspunkt findet der Baum auf einem beweglichen Bock von ungefähr 900 mm bis 1 m Höhe.

g) Weitsprunggraben.

(Bild 32.)

Der Graben ist 4 m breit, an der Absprungstelle 1 m tief. Die Sohle verläuft bis zur Grenze von 4 m ganz allmählich und wird mit gesiebtem groben Kies oder Lohe wenigstens 200 mm stark beschüttet. Die Böschung an der Absprungstelle, sowie die Absprungstelle selbst wird mit Brettern bekleidet, die seitlichen Böschungen werden mit einer viertel Anlage gefertigt.

h) Hürde oder Hecke.

(Bild 33.)

Die Hürde von 750 bis 850 mm Höhe wird entweder aus Flechtwerk oder aus senkrecht stehenden Nuten oder Reifern hergestellt und entweder als feststehende oder als fortnehmbare (auf Kreuzfüßen stehende) verwendet.

i) Tieffsprung = Wall (=Graben).

(Bild 34.)

Der Tieffsprungwall besteht aus einer rampenartigen Anschüttung oder einem Ausstich, so daß ein Steilabfall von 1,5 bis 1,7 m Höhe (Tiefe) entsteht, der mindestens ein viertel Anlage haben muß.

Die Niedersprungstelle ist mindestens 200 mm hoch mit einer Aufschüttung von gesiebttem grobem Kies oder Lohe zu versehen.

k) Niedrige Wand oder Mauer.

(Bild 35.)

Eine hölzerne Wand, bestehend aus drei senkrechten, 800 mm in die Erde eingegrabenen Ständern und einem oberen abgerundeten und einem unteren Verbindungsholm, ist mit Brettern bekleidet und hat eine Höhe von etwa 1650 mm.

l) Bretterzaun (Mauer).

(Bild 36.)

Ein mittels starker senkrechter Ständer in der Erde befestigter, mit Brettern bekleideter und oben mit einem abgerundeten Holm versehener Zaun hat etwa Mannshöhe.

Die senkrechten Ständer sind so tief in die Erde eingelassen und verstrebt, daß keine Schwankung des Zaunes eintritt.

Eine Mauer von genannter Höhe erfüllt denselben Zweck.

m) Festungsgraben.

(Bild 37.)

Ein je nach der Festigkeit des Bodens mehr oder minder tiefer, 7 m breiter Graben mit steilen

Böschungen, über den einige 500 bis 600 mm breite Balken oder Bohlen mit ebener Oberfläche in solchen Abständen von einander zu legen sind, daß ein Herunterfallender weder den Nebenbalken, noch die Böschung berührt.

Die Bohlen können, falls sie nicht stark genug sind, durch ein unten angeschraubtes hochkantiges, 80 mm breites Bohlenstück verstärkt werden.

Anstatt Balken und Bohlen können auch Laufbrücken benutzt werden. (Bild 38a und b).

Zwei 8 m lange Balken von 125 mm Höhe und 75 mm Breite werden hochkantig gelegt und an der oberen Fläche mit 500 mm langen Brettstückchen, die je 10 mm von einander entfernt sind, benagelt.

Die unteren Seiten der Balken werden an vier gleich weit von einander entfernten Stellen durch ein eisernes starkes Band verbunden.

Diese Bänder sind wie die Abbildung angibt, mittels eiserner Stangen mit einander verbunden, die genau in der Mitte durch eine doppelte Schraube lose oder straff gestellt werden können, um je nach Bedarf die Brücke mehr oder minder schwankend zu machen.

n) Steigegerüst.

(Bild 39.)

Das Steigegerüst, 3,75 bis 4 m hoch, ist ein Holzgerüst, dessen eine Längsseite mit starken Brettern bekleidet ist. Die Ständer der gegenüber liegenden offenen Seite haben gegen jene eine geringe Neigung, um dem Gerüst einen festeren Halt zu geben. Die Verbindung beider ist durch ein aus Brettern bestehendes Dach hergestellt, das des Wasserabflusses wegen eine

geringere Neigung nach der offenen Seite hin hat und an dieser mit einzelnen Löchern versehen ist.

Die Haken zum Einhängen der Tawe sind spiralförmig gedreht, mit Schraubengewinden versehen und werden durch Muttern mit Vorsteckern festgehalten.

o) Tragbare Leitern.

Die Leiter von astfreiem Fichtenholz muß bei einer Länge von 4 bis 5 m (für größere Mauern von 7 bis 8 m) eine solche Dauerhaftigkeit in den Holmen und Sprossen besitzen, daß sie von mindestens zwei oder drei aufeinanderfolgenden Leuten zugleich benutzt werden kann. Sie muß anderseits auch so leicht sein, daß sie von einem oder zwei Mann bequem gehandhabt werden kann.

Die Sprossen sind von Oberkante zu Oberkante 330 mm von einander entfernt. Der besseren Haltbarkeit wegen werden an jedem Drittel der Holmenlänge eiserne Bolzen unterhalb einer Sprosse befestigt, die ein seitliches Ausweichen der Holme von den Sprossen verhindern.

p) Führungsleine.

Die Führungsleinen sind Tawe von etwa 20 mm Stärke im Durchmesser und von dem Hindernis entsprechender Länge.

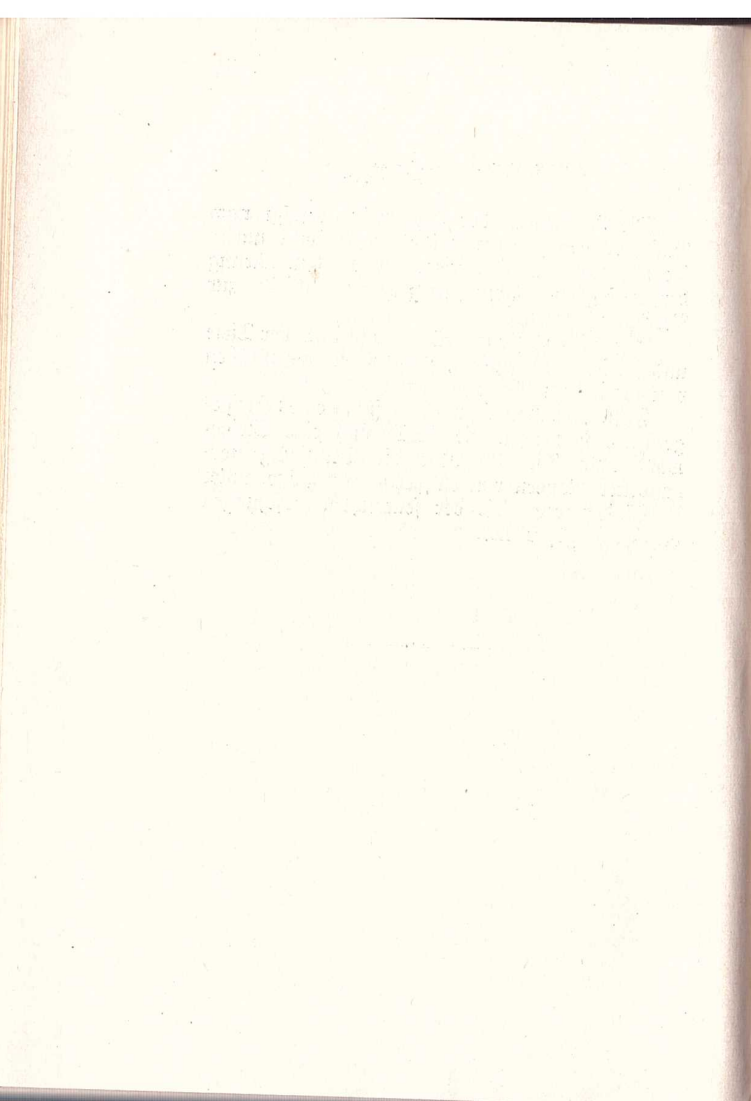
Schlußbemerkungen.

Die Herstellung der Hindernisse erfolgt nach Maßgabe der bereiten Mittel. Sie kann unterbleiben, wenn anderweitige, für die Ausführung der betreffenden Übungen geeignete Objekte zur Verfügung stehen.

Lassen sich Festungsgräben nicht in voller Tiefe und Breite (m) herstellen, so genügen auch Gräben von geringeren Abmessungen.

Fehlen die Mittel zur Beschaffung eines Steigerüstes, so vertritt die Stelle auch eine Steigewand nach Bild 36 oder die Benutzung vorhandener Mauern von entsprechender Höhe, unter Umständen auch die der senkrechten Böschungen des Festungsgrabens.





Sachregister

zum

Entwurf der Turnvorschrift für die Infanterie

vom 3. Mai 1910.

(D. V. E. Nr. 302.)

Die großen Zahlen bedeuten die Seiten; die kleineren die Nummern

Ernst Siegfried Mittler und Sohn

Königliche Hofbuchhandlung, Berlin SW., Kochstr. 68—71.

A.

- | | |
|--|---|
| Abgleiten von der Kletterstange 43. | Anzug beim Turnen 4. |
| Abkippen eines Armes bei Stützübungen 32b. | —serleichterungen 4. |
| Ab sprung kräftig 16 24. | Armbewegungen 12 21. |
| — aus Sitz 36. | —strecken 12 21b. |
| —stelle 25, 26. | Armebeugen und -strecken aus Stütz 31 40. |
| Abzug am Querbaum 30. | Arme beim Springen 16 24. |
| Anfassen bei Hilfsstellungen 27. | Armebeugen und -strecken 19. |
| Anforderungen an Gewehrübungen 17 25. | Ärmelnaht 17 26. |
| —, zu hohe 26. | Armrollen 22a. |
| Angewandtes Turnen frühzeitig 3 4. | Atmung, regelmäßige 14. |
| — 49—63 74. | Aufstellung bei Freiübungen 5 13, 9 17. |
| Anlauf 38, 39 46 u. 47. | Aufstemmen, wechseltarmiges 46 62. |
| Anfragen der Übung 27. | Aufstellung zu Gewehrübungen 17 26. |
| Anschließen aus geöffneter Ordnung 9 17. | Aufrichtung des Körpers nach der Beuge 14 22. |
| Ansporn zu besseren Turnleistungen 2. | Aufgriff am Querbaum 28 34. |
| Anwesenheit der Vor gesetzten 4 7. | Aufschwung am Querbaum 30, 44, 45. |
| | Aufzug 29 37, 45 b. |

Aufstellung an den Geräten 27 33.
 Ausbildung aller Körperteile 3.
 — gewisser Körperteile 24.
 — zeit der Rekruten 3.
 Auswahl der Übungen 614.
 Ausführungskommando 11 19.
 Ausgangsstellung 11, 15, 16.

B.

Bataillonarzt,
 Gesundheitsstörungen feststellen 4.
 Barlauf 65—67.
 Ballen (Fuß) 15 23c.
 Befreien von Übungen 4.
 Beinbewegungen 14 23.
 — spreizen 15 23b.
 Berichtigungen des Lehrers 27 33.
 Beteiligung bei Turnvereinen 2.
 Beurteilung der Handhabung des Turndienstes 3.
 Beugehaltung 14.
 Bewegungsfreiheit bei Freiübungen 5.
 Bewegungsübungen 11.
 Blutandrang zum Kopfe 14 22.
 Bretterzaun
 (angewandtes Turnen) 53.
 D.
 Dauerlauf 3.
 Dienstbegriff beim Turnen und Spielen 48.

E.

Ehrgeiz, gesunder 1.
 Einwirkung der Vorgesetzten 47.
 Einzelbewegungen, getrennte 11 19.
 Eilbotenlauf 65.
 Erziehung zu bewußter Körperbeherrschung 8 16.

F.

Federndes Abdrücken 10.
 Fersen heben und senken 15 23c.
 — bei Sprüngen 16 24.
 Festungsgraben bei angewandten Turnen 62, 63.
 Freiwillige körperliche Übungen gestattet 4s.
 Freiübungen ohne Kommando 5, 6.
 — auf Kommando 8—16.
 — in Gruppen zusammenstellen 8.
 Freigewählte Übungen 25.
 Fußbewegungen 14.
 Fußball 68, 69.
 Fußverletzungen, Vermeidung 26.

G.

Genick, loses 11 20a.
 Gerät bei der Aufstellung 28.
 Geräteübungen 24—48.
 Geräte, Beschaffenheit und Untersuchung 27.
 Gesäßmuskeln 33 42..

Gesundheitsstörungen
 * durch Arzt feststellen 4.
 Geschwindigkeit des An-
 laufes 38 46.
 Gewehrübungen 17 bis
 23.
 — mit einem Arm 20 28.
 — im Anschlag 22 29.
 Gewehre heben und senken
 18 27.
 Gewehrstrecken 21 b.
 Gewehrführen, seitwärts
 und vorwärts 21 c.
 Gewehrschwenken 22 b.
 Gleichgewichtsübungen
 50 A.
 Grundlage für die Aus-
 bildung 5 11.
 Grundstellung 9 18, 12 21,
 15 23 b.

S.

Halbwirbel 12, 14.
 Haltung des Oberkörpers
 15 23 b.
 Handflächen, innere 13.
 Handrücken in Verlänge-
 rung der Arme 20.
 Hauptübung 25 (Kasten)
 Heben der Ferse 15 23 a.
 Heben beider Beine vor-
 wärts 29 36.
 Herannahen des Kinns
 11 20 a.
 Herabsenken aus dem
 Stütz 31 41.
 Herstellen der Hindernisse
 (Schlußbemerkungen) 81.
 Hilfsstellung 25 c.
 Hilfsstellungsgebende
 26.

Hochsprung auf den Kasten
 40 49 d.
 Hochstand auf dem Kasten
 40 49 d.
 Höhe des Querbaums 25 c.
 Holmgriff an der Leiter
 44 59.
 Hocke mit Anlauf 47 65.
 Hochsprünge 38, 39.
 Hochweitsprung 39 47 c.
 Höhe der Geräte 24 32 a.
 Hüftstütz 12 21 a, 20 28 a.

K.

Kasten 39 48 c.
 — = Stand 40.
 — übungen 40 49, 46 64.
 Klimmziehen 29.
 Kletterstange (Kletter-
 hang, Klettern) 43 57.
 Klettern und Steigen im
 angewandten Turnen 53
 bis 63.
 Kniehang am Querbaum
 30 38.
 Kopfbewegungen 11 20.
 Körpergewichts-
 verteilung 10.
 Körperbeherrschung 3,
 8, 17.
 Kompagniechef für Turn-
 betrieb verantwortlich 2.
 Kräftigung der Lunge 3.
 Kriechübungen 51 77.
 Kurse für Unteroffiziere
 und Borturner 1.

L.

Langhang, Sprung in
 denselben 28 34.

- Lauf (Schnell-, Dauer-,
 Wettlauf) 63 89.
 Lehrpersonal 1, 26, 27 33.
 Lehrer, Geräte prüfen 27.
 Lehrgang des Turnens
 planmäßig 2.
 Leitender Offizier 2.
 Lehrer der Abteilungen
 vorturnen 2, 5 13.
 Leistungsfähigkeit
 schwächerer Leute 17 25.
 Linksanschlag 22 29b.
 Loslassen der Hüften 12 21.
 Lockerung der durchge-
 drückten Knie 14 22.
- M.**
- Maße des Kastens nicht
 überschreiten 26.
 Maßstab für Stand d.
 Ausbildung im Springen
 38 45.
 Mauer beim angewandten
 Turnen 53.
 Mil. Turn-Anstalt. Aus-
 bildung 1.
 Mitbewegungen des
 Oberkörpers 13, 18, 29.
 Mittel für Beschaffung der
 Hindernisse (Schlußbemer-
 kungen) 81.
 Mündungsenken aus
 Hochanschlag 22 29b.
- N.**
- Niedersprung 16, 30 38.
 Niedersprungstelle 26;
 s. auch Fußnote.
- O.**
- Oberarmmuskeln 12 21b.
 Oberkörperhaltung 15,
 16.
 Offizierturnen und
 =Fechten 1. 2.
 Öffnen zur Aufstellung bei
 Freiübungen 9 17.
- P.**
- Prüfungen, eingehendere
 4 7.
- Q.**
- Querbaum 28—37.
- R.**
- Regimentskomman-
 deure 1.
 Rechtsanschlag 22 29b.
 Reitsitz aus Stütz durch
 Vorschweben 33 42.
 Rekruten=Turnklassen 3,
 25.
 —, geeignete Übungen 3 5.
 Rumpfbeugen 13.
 Rückenwirbel, lösen 14.
- S.**
- Seitliegehang 29 37.
 Selbsttätige Beteiligung
 1.
 Senken der Ferse 15 23.
 Sitz auf beiden Schenkeln
 34 43.
 Schleuderball 67—68.
 Schlußsprung 16 24.
 Schnelllauf 3.
 Schulterlinie 10.

Schrittstellung 10 18 c.
 Schulterebene 10, 12, 20.
 Schulterbreite 13.
 Schrittprünge 16 24.
 Schrittstellung 16 24 b.
 Schwächere Leute 17 25.
 Schulterreichhöhe 25 32 a.
 Scheitelreichhöhe 25 32 a.
 Schwebbaum, Auf-
 stellung 27 33.
 Schräge und senkrechte
 Leiter (Steigen, Klimmen)
 43 58.
 Schwung bei Sprüngen
 16 24.
 Spiele für Rekruten 3.
 Spreizstellung 10, 13, 17.
 Sprünge 16 24, 36—40.
 Sprungleistungen 38 45.
 Sprunggestell (Übg.
 I. Kl.) 38, 46 63.
 Sprossenständer, schräge
 und senkrechte Leiter 47.
 —, (Steigen, Klimmen) 43, 44.
 Sprossengriff, an der
 Leiter 44 59.
 Sprungreichhöhe 25 32 a.
 Sprunghöhe, bemessen 26.
 Springen im angewandten
 Turnen 51—53.
 Sprunggestell = Übungen
 26.
 Sprungbrett, Benutzung
 25 32 b, 26.
 Stellungen 9 18.
 Stärkung des Hand-
 gelenks 23 Schlußsatz.
 Steigerung der Sprung-
 leistung 25 32 b.
 -- der Übungen mit beiden
 Armen 20 27 c.

Steigerung von Kraft,
 Gelentigkeit, Selbstver-
 trauen, Mut 24.
 Steigen an Leiter, viel
 üben 44.
 Stützprung mit Angehen
 37, 47 66.
 Steigegerüste beim an-
 gewandten Turnen 57—62.

S.

Tau 40.
 Tau- und Kletterstange
 (I. Kl.) 47 D.
 Tauziehen 24 31, 67.
 Tau, Doppeltau 40 50.
 Tau-Übungen am Doppel-
 tau 40, 41.
 — am Einzeltau 41—43.
 Trittbewegungen beim
 Gewehrfechten 8.
 Turnklassen 3, 24, 44—48.
 Turnvereine 2.
 Turnen, wie es sein soll 2.
 Turnübungen während
 ganzer Dienstzeit 3.

U.

Übergreifen der Hände
 beim Klettern 43.
 Übermüdung, vorbeugen
 3, 17 25.
 Übermäßige Anforderun-
 gen verboten 3.
 Übungsgruppen, gutes
 Mittel 5 12.
 Übungen mit beiden Armen
 17—20.
 Übungsabschnitte 24 31.

Übungen zum Stärken besonderer Körperteile 24.
 -- an den Tauen 24 31.
 Untersuchung der Geräte 27.
 Untergriff am Querbaum 28 34.
 Unteroffiziere und Vorturner 2.

B.

Verletzungen vorbeugen 25 32 c.
 Verletzung aus Turnklassen 35.
 Verharren, zu langes in einer Haltung 17 25.
 Vorübungen 25 32 c.
 Vorturner 2.
 Vorbereitung für Schießen, Exerzieren 5, 17.
 Vorschwingen des Beins 16 24 b.
 Vorwärtstrecken der Gewehre 19.
 Vorsichtsmaßregeln 25 bis 27.

W.

Wand oder Mauer bei angewandtem Turnen 54-56.
 Wettkämpfe 4.
 Wechselfelder Gewehrhaltung 21 28 a.
 Wende aus Stand 36 44 a.
 Wende mit Angehen 37 b.
 Wende am Kasten 39 48.
 Weitsprünge 39 47.
 Winterkursus der Offiziere 3.
 Witterung für Anzug maßgebend 4.

Z.

Zählen bei Übungen 11.
 Zehen 15 23 c.
 Zurückkehren der Arme zum Stütz 31 40.
 Zwang, feiner, bei freien Übungen 25 32 c.
 Zwischenraum bei freien Übungen 9.

