

## Turnvorschrift.

„Übt!“ — „Halt!“

**524 Gelenksübungen:** E-4, I. Hauptstück.

„Hüften — fest!“  
„Stellung!“

**525 Kopfübungen.** E-4, § 2.

Kopf wenden.  
Kopf nicken.  
Kopf links (rechts) kreisen.

**526 Beinübungen.** E-4, § 3.

Wippen.

Bein vorwärts  
schwingen.



Knie heben.



Knie heben und vorwärts  
(rückwärts, seitwärts)  
strecken.

Knie schnellen.



Bein seitwärts  
schwingen.



Knie beugen.



Knie tief beugen.



Linkes (rechtes) Bein  
vorwärts (rückwärts)  
kreisen.



Bein rückwärts  
schwingen.



Anfersen.

Grätschen.



Halblinks grätschen.  
Rechts um grätschen.

„Abteilig — marschieren!“

„Marsch — eins!“ — „Zwei!“ — „Halt!“



**Armübungen.** E-4, § 4.

Arme vorwärts schwingen.



Arme seitwärts  
schwingen.



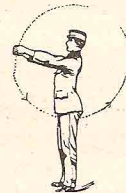
Arme aufwärts schwingen.



**527**

„Arme zum — Stoß!“

Arme vorwärts stoßen.  
Arme vorwärts kreisen.  
Arme rückwärts kreisen.



Arme aufwärts  
stoßen.



Arme seitwärts  
stoßen.



Arme abwärts  
stoßen.

**528**

**Rumpfübungen.** E-4, § 5.

„Zu den Rumpfübungen — grätschen!“

Rückwärts beugen.

Seitwärts beugen.

Drehen.

Vorwärtsbeugen.



Rumpf vor- und rückwärts schwingen.  
Rumpf links und rechts seitwärts schwingen.  
Rumpf links (rechts) kreisen.

# Turnvorschrift

529

## Übungen im Liegestütz. E-4, § 6.

„Liege — stütz!“ . . . . . „Auf!“



Im Liegestütz vorzunehmen: Kopfübungen, Arm beugen und strecken, Lüftung einer Hand und beider Hände, Hochstrecken des Armes, Anfersen, Heben des Beines, Grätschen der Beine, Hochstrecken eines Armes und des entgegengesetzten Beines, Stützhüpfen.

530

## Übungen mit dem Gewehre. E-4, § 7.

1

### Mit einem Gewehre und beiden Armen.

„Gewehr vor den Leib!“

Arme vorwärts (aufwärts) schwingen.

Arme zum — Stoß!

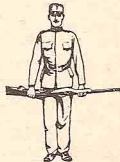
Arme vorwärts (aufwärts, abwärts) stoßen.

Zu den Rumpfübungen Grätschen:

Vorwärts (rückwärts, seitwärts) beugen.

Rumpf vor- und rückwärts schwingen.

„In die Balance!“



2

### Mit einem Gewehre und dem linken Arme.

„Übungen mit dem Gewehre — fertig!“

„Linker Arm — Mündung hoch!“



Gewehr vorwärts (links) stoßen.



Gewehr vorwärts (links) stoßen, heben und senken.

„In die Balance!“

### 3 Mit einem Gewehre und dem rechten Arme.

„Übungen mit dem Gewehre — fertig!“

„Rechter Arm — Mündung hoch!“



# Turnvorschrift

Gewehr aufwärts stoßen.



Gewehr aufwärts stoßen, rück- u. vorwärts schwingen.



Gewehr aufwärts stoßen, rechts u. links seitwärts schwingen.



Gewehr aufwärts stoßen, an die Schulter u. zum Anschlag senken.



„In die Balance!“

### Mit 2 Gewehren und beiden Armen.

„Mündungen hoch!“

Gewehr vorwärts (seitwärts) stoßen.

Gewehr vorwärts (seitwärts) stoßen, heben und senken.

„In die Balance!“



4

Alle Übungen mit dem Gewehre können auch mit auf-5 genommenem Bajonette vorgenommen werden.

### Zusammengesetzte Gelenksübungen. E-4, § 8. 531

Beinübungen, z. B.: Bein vor-, seit- und rückwärts schwingen.

Armübungen, z. B.: Arme vor-, seit- und aufwärts stoßen.

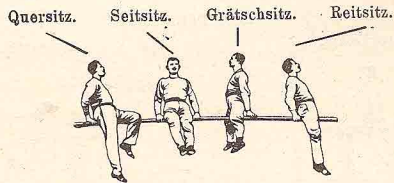
Bein- und Armübungen, z. B.: wie folgend ersichtlich:



Übungen mit dem Gewehre mit Rumpf- oder mit Beinübungen, z. B.



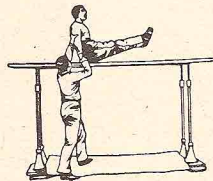
**Sitzübungen.**



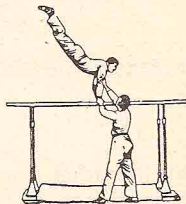
Sitzwechsel.

**Abschwingen.**

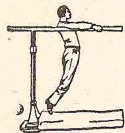
Vorwärts.



Rückwärts.



**Oberarmhang.**

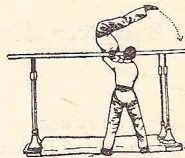


vorwärts  
aus dem Streckstütz.



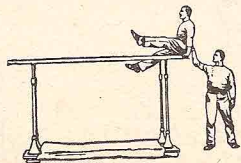
**Rolle**

rückwärts  
aus dem Oberarmhang.



**Einspreizen oder Eingrätchen**

am Ende eines niedrigen Barrrens.



**Überschlag.**

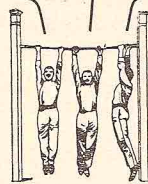
Aus dem Streckstütz am Ende des Barrrens. Gesicht nach außen.



**Reck. E-4, § 13.**

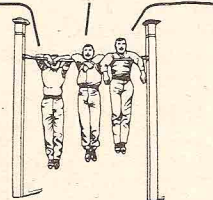
Stets Krallgriff.

**Untergriff. Aufgriff. Speichgriff.**



Aufsprung, Ziehlklimmen, Hangeln, Hangzucken, Beinübungen, Schwingen im Hang.

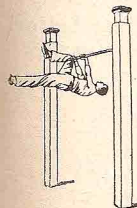
**Unterarm-, Oberarm-, Achselhang.**



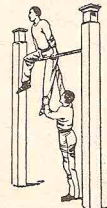
**Aufstemmen.**



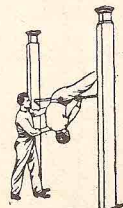
**Kniehang.**



**Knieaufschwung.**



**Bauchaufschwung.**



Bauchwelle.

