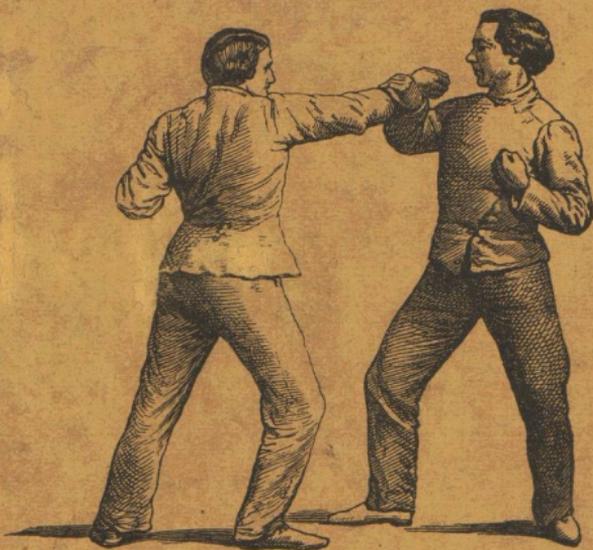


38561  
f.

# Das Freifechten.

Anleitung zur selbständigen Erlernung der  
Ring-, Box- und Ruckkunst.

Von  
Jacob Sappel.



Mit 57 in den Text gedruckten Abbildungen.

Leipzig

Berlagsbuchhandlung von J. J. Weber.

1865.

38561, VI, X, f





# Das Freifechten.

---



# Das Freifechten.

Anleitung zur selbständigen Erlernung

der

## Ring-, Box- und Ruckkunst.

Von

Jacob Happel.



Mit 57 in den Text gedruckten Abbildungen.

Leipzig

Verlagsbuchhandlung von J. J. Weber.

1865.

Das Recht der Uebersetzung ist vorbehalten.



# Inhaltsverzeichniss.

---

	Seite
Einleitung . . . . .	3
Wirkung des Fechtens auf Körper und Geist . . . . .	4
Die Lehrweise . . . . .	6
Die Fechtweise . . . . .	9
Die Verwerthung der beim Turnen und Fechten erworbenen Fertigkeiten . . . . .	11

## Das Ringen.

Vorübungen . . . . .	23
Wesen des Ringens . . . . .	33
Uebersicht der Ringarten . . . . .	34
Schulringen der Einzelnen . . . . .	34
Die Stellung . . . . .	34
Schreiten, Hopfen, Hüpfen, Springen . . . . .	38
Stellungswechsel . . . . .	41
Drehungen . . . . .	44
Drehungen in Verbindung mit Stellungswechseln . . . . .	44
Das Fechtzeug . . . . .	48
Schulringen der Paare . . . . .	48
Der Abstand . . . . .	48
Die Griffe . . . . .	50

	Seite
<b>Ringen mit Kumpfgriffen</b> . . . . .	52
Ringen mit gleichem Griff . . . . .	52
Ringen mit ungleichem Griff . . . . .	54
Griffwechsel . . . . .	55
Bein- und Hüftenwurf mit Kumpfgriff . . . . .	56
Deckung des Kumpfgriffes . . . . .	59
Die Armhaltungen . . . . .	60
Die Blößen . . . . .	60
Vorgriff . . . . .	61
Mitgriff . . . . .	62
Gegengriff . . . . .	62
Nachgriff . . . . .	62
<b>Kürringen mit Kumpfgriffen</b> . . . . .	63
<b>Ringen mit Schulter-, Arm- und Kopfgriff</b> . . . . .	64
Arm- und Schultergriff . . . . .	64
Bein-, Hüften- und Schulterwurf mit Armgriff . . . . .	66
Hüften- und Schulterwurf mit Kopfgriff . . . . .	69
<b>Ringen mit Beingriff</b> . . . . .	70
Ober- und Unterbeingriff . . . . .	70
<b>Ringen mit Bein- und Kumpfgriff</b> . . . . .	72
Fassen des Oberbeines mit der Rückhand von Außen und Anlegen der Vorhand an des Gegners Brust . . . . .	72
Fassen des Oberbeines mit dem Vorarm von Innen und Anlegen des Rückarmes an des Gegners Brust . . . . .	72
Fassen des Oberbeines mit dem Vorarm von Außen und Anlegen des Rückarmes an des Gegners Brust . . . . .	73
Fassen des Unterbeines mit dem Vor- und Rückbein und Anlegen der Hand an des Gegners Brust . . . . .	75
<b>Kürringen</b> . . . . .	75
<b>Fechtreigen</b> . . . . .	76
<b>Mailied</b> . . . . .	77
<b>Ringreigen zum Mailied</b> . . . . .	78

## Das Boxen.

	Seite
<b>Wesen des Boxens</b> . . . . .	85
Uebersicht der Boxarten . . . . .	86
<b>Schulhandboxen der Einzelnen</b> . . . . .	86
Stellung . . . . .	86
Schreiten, Hopfen, Hüpfen, Springen . . . . .	88
Stellungswechsel . . . . .	88
Drehungen . . . . .	88
Drehungen in Verbindung mit Stellungswechseln . . . . .	89
<b>Das Fechtzug</b> . . . . .	89
<b>Schulhandboxen der Paare</b> . . . . .	89
Der Abstand . . . . .	89
Die Blößen . . . . .	89
Die Stoß- und Schlagweise mit den Händen . . . . .	90
Die Stöße mit der Hand . . . . .	92
Die Schläge mit der Hand . . . . .	94
Die Deckungen . . . . .	95
Vorstoß und Vorschlag mit der Hand . . . . .	106
Mittstoß und Mitschlag mit der Hand . . . . .	107
Gegenstoß und Gegenschlag mit der Hand . . . . .	107
Nachstoß und Nachschlag mit der Hand . . . . .	110
<b>Kürhandboxen der Paare</b> . . . . .	111
In engem Abstände . . . . .	111
<b>Schulhandboxen der Einzelnen</b> . . . . .	112
Der Ausfall . . . . .	112
<b>Kürhandboxen der Einzelnen</b> . . . . .	116
<b>Schulhandboxen der Paare</b> . . . . .	117
In mittlerem und weitem Abstände . . . . .	117
<b>Kürhandboxen der Paare</b> . . . . .	117
<b>Schulfußboxen der Einzelnen</b> . . . . .	118
Die Stöße . . . . .	118
Die Schläge . . . . .	119
Die Stoß- und Schlagweise . . . . .	120

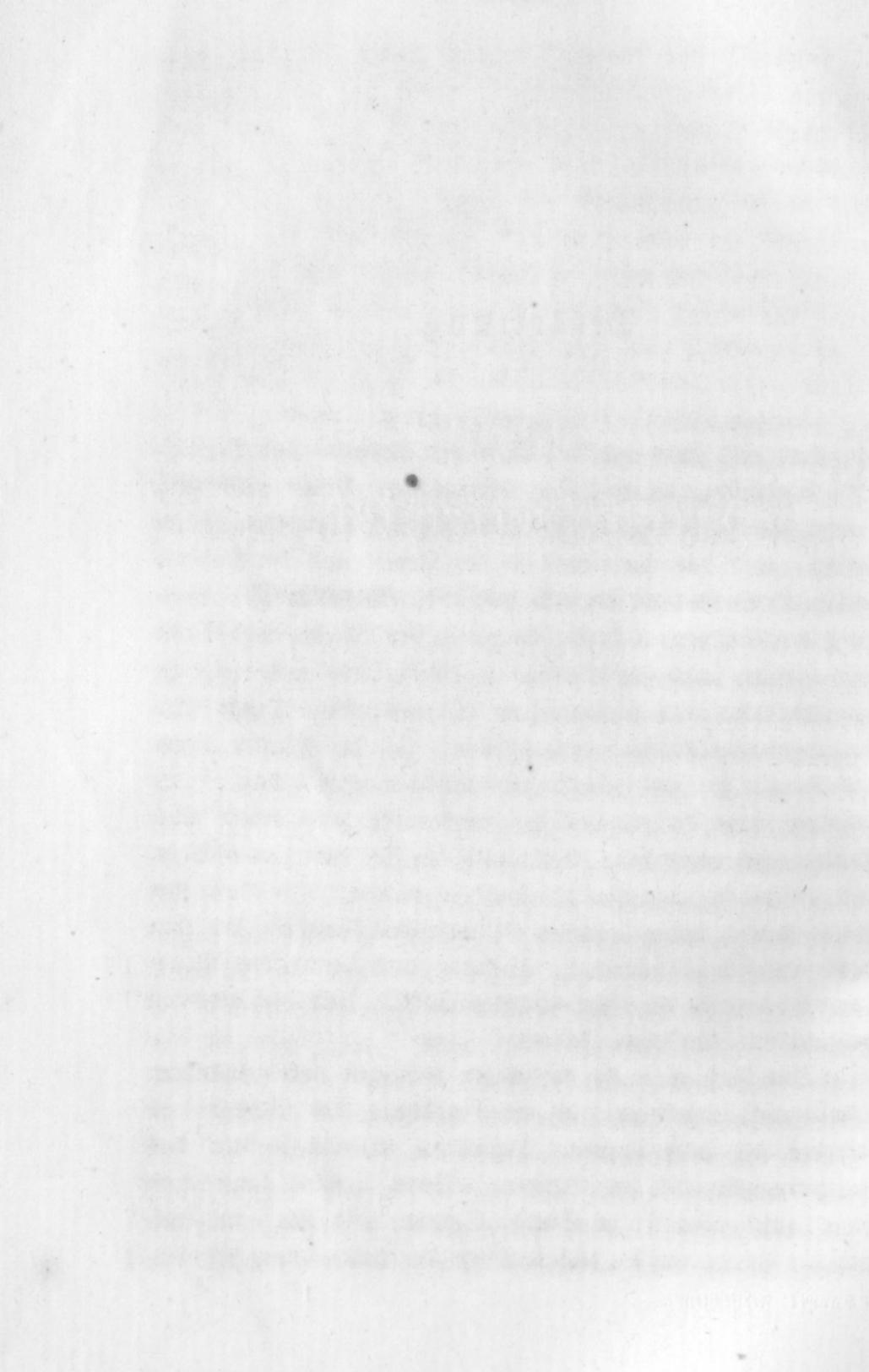
	Seite
Kürfußbogen der Einzelnen . . . . .	123
Schulfußbogen der Paare . . . . .	123
Vor-, Mit-, Gegen- und Nachstöße und =Schläge mit dem Fuße	130
Kürfußbogen der Paare . . . . .	132
In mittlerem und weitem Abstände . . . . .	132
Schulbogen . . . . .	132
Kürbogen . . . . .	134
Jägerlied . . . . .	136
Vorreigen zum Jägerlied . . . . .	140

## Das Rufen.

Rufübungen . . . . .	147
----------------------	-----

# Das Freisechten.

---



## Einleitung.

---

Hände und Füße sind des Menschen Arbeits- und Vertheidigungswerkzeuge. Sie müssen zur Arbeit und zum Schutze des Ergebnisses derselben kräftig und gewandt gemacht werden, und das kann nur in der Arbeit und im Kampfe geschehen. Beim Freiturnen besteht diese Arbeit in Ueberwindung der Schwere und der Trägheit der Glieder und dann beim Geräth- und Gerüstturnen in Verbindung mit dieser in Ueberwindung von Hindernissen, die uns leblose Dinge: die Geräthe und Gerüste entgegenstellen. Ist der Mensch durch das Turnen so erstarrt und gewandt geworden, daß er die Trägheit seiner Glieder und die Hindernisse der Geräthe und Gerüste überwinden kann, dann muß er sich weiter ausbilden und größere Hindernisse überwinden lernen. Er muß mit seinem starken und gewandten Mitmenschen kämpfen, der ihm durch seine Beweglichkeit in geistiger und körperlicher Beziehung Hindernisse aller Art entgegenschafft. Und das geschieht hauptsächlich nur beim Fechten.

Das Fechten wirkt bei einem kräftigen und gewandten Turner viel mächtiger auf die Beredlung des Geistes und Körpers als das Turnen. Deswegen ist das Fechten das Fortbildungsmittel der Turner. Beim Fechten kann man seine Kräfte überall: in Stube, Scheune und Flur, im Hofe und im Freien auf die höchste Stufe der Anstrengung bringen,

was man mit einem ganzen Turnsaal voll Geräthen und Gerüsten oder mit einem Pängymnastikon nicht so gut erreichen kann. Das Fechten hat seinen Hauptwerth darin, daß es eine harmonische Bewegung aller im Menschen vorhandenen Kräfte bewirkt. Außer der Geistesübung ist es soviel Nerven- als Muskelübung. Diesen Vortheil im Vereine mit dem, daß das Fechten überall in Haus und Feld betrieben werden kann, werden unsere ausgebildeten Turner und Fechter zur Vervollkommnung oder Erhaltung ihrer Kräfte bis in ihr spätes Alter benugen.

Das Fechten haben wir von vier Gesichtspunkten aus zu betrachten, nämlich 1) Wirkung des Fechtens auf Körper und Geist, 2) die Lehrweise, 3) die Fechtweise und 4) die Verwerthung der beim Fechten erworbenen Fertigkeiten.

### Wirkung des Fechtens auf Körper und Geist.

Das Fechten ist eine allseitige Körperübung; es sind dabei alle Muskeln und Nerven in fester, strammer Haltung und das Gehirn in beständiger Spannung. In dieser strammen Körperhaltung werden mit einigen Gliedern heftige Bewegungen gemacht und dadurch die Haltung der übrigen Glieder noch verstärkt, denn je stärker die Bewegung eines oder mehrerer Glieder ist, desto stärker ist die Haltung der übrigen Glieder. Im mannichfaltigsten und gleichmäßigsten Wechsel folgen auf einander Streckung, Beugung, Wendung des Kopfes, Kumpfes, der Arme und Beine und Hände und Füße. Von den Sinneswerkzeugen wird besonders das Auge im Messen des Raumes geübt. Man fühlt, ob der Gegner gewandt oder steif, richtig oder falsch stößt, schlägt oder deckt. Auch die Thätigkeit des Gehirns ist allseitig und gleichmäßig. Aus den an seinem Gegner gemachten Beobachtungen entstehen Vorstellungen, Begriff, Urtheil und Schluß, und das Ergebniß der Dennkraft wird durch den Willen sogleich ausgeführt und sofort die Probe über die Richtigkeit des Denkens gemacht.

Steht der Fechter seinem Gegner gegenüber, so hat er alle seine Kräfte unter seine Willenskraft geschaart; auf Befehl harrend bringen sie ihm jeden Augenblick das erhebendste, muthigste Kraftgefühl. Er greift vorsichtig und behutsam an und läßt sich angreifen. Dabei behält er jeden seiner und seines Gegners Stöße, Schläge und Deckungen im Gedächtniß, um danach eine zu erzwingende Blöße zu berechnen, oder um eine freiwillige oder unfreiwillige Blöße zu benutzen, und mitten im Wechsel der verschiedensten Beobachtungen und der heftigsten Bewegungen überlegt er, wie er den Gegner zu der unfreiwilligen oder zu erzwingenden Blöße verleiten kann — hat er es gefunden, so verdeckt er seine Absicht mit aller List und Täuschung; er schreitet, hopft, dreht, wechselt Stellung, täuscht mit dem Auge, fintet Stöße oder Schläge, kurz er scheint immer etwas Anderes zu thun, als er thun will, bis der Gegner sich täuschen läßt und die erwartete Blöße giebt. — Ein Wink des Willens und alle seine Kräfte stürmen mit Gewalt und Schnelligkeit auf den einen berechneten Zielpunkt — und der Stoß gelang! Nun bringt die Ueberzeugung der blitzschnellen und doch richtigen Thätigkeit seiner Sinne und Denkräfte und die willige rasche Ausführung des Ergebnisses derselben durch die Gewandtheit und Schnelligkeit seiner Körperkräfte das frische frohe Kraftgefühl, das Bewußtsein der vollen Uebereinstimmung seiner Geistes- und Körperkräfte in ihm hervor, er ist freudig und munter, muthiger und kräftiger als zuvor.

Aber auch der Ueberwundene nimmt seine Kräfte besser zusammen und steigert sie soviel möglich, und jede folgende Ueberwindung giebt ihm neuen Willen, seine Kräfte noch mehr zu sammeln, bis auch er einen Sieg davon trägt und die errungenen Vortheile seines Gegners streitig macht, und dann erst erreichen beide Fechter ihre allerhöchste, ihre glühende Vollkraft und üben sie vollkommen aus. In dem Feuerstrome ihres Willens wird „der überflüssige, todte, träge Naturstoff,

der das Freilebendige im Menschen nur trübt, hemmt und ertödtet, und in ihm als vorgestorbene, beschwerende Masse sich absetzt, ausgetrieben und verzehrt und dagegen alles pulsirende, stoff- und formbildende Naturleben im Menschen auf diejenigen Theile des Organismus hingeleitet und beschränkt, welche die spann- und schnellkräftigen Träger und Vollstrecker des Freilebendigen, Schaffenden, Geistigen zu sein berufen und befähigt sind.“

### Die Lehrweise.

Die Frei- und Geräthzieh- und Schiebübungen bilden den Uebergang vom Turnen zum Ringen. Die beim Ringen erlernte Stellung, der rasche Angriff und das geschickte Decken werden beim Bogen vollkommen verwerthet. Weil Jeder einen Stoß oder Schlag mit der Hand oder mit dem Fuße führen kann, ist das Bogen rasch und leicht erlernbar und anregend für Jedermann. Es trägt schon alle Eigenheiten des Fechtens in sich, und es werden dabei Hauptübungen des Geräthfechtens erlernt, nämlich der Ausfall, der Stoß, der Schlag und die Deckungen derselben, sodaß man sich beim Erlernen des Geräthfechtens nur mit der Handhabung der Waffe zu beschäftigen braucht. Beim Geräthfechten beginnen wir mit dem Stocke, welcher die leichteste aller Waffen ist und sich auch am leichtesten handhaben läßt, weil man nie mit einem bestimmten Theile desselben zu treffen braucht. Die größte Arbeit beim Erlernen des Stockfechtens ist das Kreisen mit dem Stocke. Das Kreisen mit dem Stabe ist dasselbe wie mit dem Stocke, nur etwas schwerer, weil der Stab auch eine schon etwas schwerere Waffe ist, die ihrer Länge wegen mit beiden Händen geführt werden muß. Was mit dem Stocke mit einer Hand erlernt worden, muß beim Stabfechten mit beiden Händen erlernt werden. Der Säbel ist noch schwerer als der Stab. Im Stockfechten ist das Säbel- und Schwertfechten enthalten. Der Hauptunterschied zwischen Stock-

fechten und Säbel- und Schwertfechten besteht theils in der Schwere des Säbels oder Schwertes, theils in der Handhabung desselben, weil man immer mit der Schneide treffen muß. Der Degen, wie er in unserem Heere gebräuchlich, ist leichter als der Säbel, aber seine Handhabung ist schwerer, weil wir den Stoß damit erlernen. Das Gewehr ist die schwerste aller Waffen. Die Handhabung desselben ist auch die schwierigste von allen, weil man mit dem Gewehre auf alle nur mögliche Weisen (schlagen, schneiden, stoßen und schießen) angreift und sich gegen solche Angriffe vertheidigen muß.

Da eine gute Lehrweise alle Uebungen von den leichten stufenweise zu den schweren enthalten, und alle natürlichen und allmäligen Uebergänge besonders beachten muß, so theilen wir das Fechten stufenweise vom Leichten zum Schweren so ein:

- a) in Freifechten,
- b) in Geräthfechten.

Das Freifechten theilt sich in:

- 1) Ringen,
- 2) Boxen.

Das Geräthfechten theilt sich in:

- 1) Stockfechten,
- 2) Stabfechten,
- 3) Säbel- und Schwertfechten,
- 4) Degenfechten,
- 5) Gewehrfechten.

Eine Hauptsache für die Lehrweise ist ferner die Benennung der Uebungen. Sie muß bei allen Fechtarten die gleiche sein, weil bei allen Fechtarten auch die gleichen Uebungen sind, obschon in anderer Form. Deswegen benennen wir jeden Griff, Stoß, Schlag und Schnitt

- 1) nach dem Körpertheile, nach dem er geführt wird,
- 2) mit welcher Handhalte,
- 3) = = Armhalte,
- 4) = = Waffenhalte,

- 5) die Richtung, in welcher er geführt wird,
- 6) ob er von Innen oder von Außen, und
- 7) ob er mit oder ohne Bindung des Gegners Waffe geführt wird.

Die stufenweise Eintheilung von den leichten Uebungen zu den schweren einerseits, und die kurze, deutliche, durchs ganze Fechten hindurchgehende gleiche Sprache andererseits, ermöglichen uns die dritte Hauptsache einer guten Lehrweise, nämlich das Arbeiten einer großen Schülerzahl zu gleicher Zeit. Das Zusammenarbeiten Vieler erregt mehr Lust an den Uebungen, die wir durch die mannichfaltigsten Ordnungsübungen noch erhöhen. Wenn die Schüler mit mehr Lust arbeiten, dann lernen sie auch schneller, und sehen daher einen baldigen Erfolg ihrer Mühe, der ihre Lust, Fleiß und Aufmerksamkeit immer noch mehr erhöht.

Auf die Weise, wie das Fechten nun betrieben, kann es natürlich keine Wurzel fassen, weder in der Schule, noch im Vereine. Man fängt mit dem Schweren (Degenfechten) an, weil man vom Leichten nicht viel weiß. Wie viele Hunderte von Degenfechtern giebt es nicht, die das Degenfechten eine lange Zeit mit viel Eifer betrieben; als sie aber die Schwierigkeiten des Degenfechtens erst recht einsahen und die Zeit und Mühe, sowie den dadurch sich erworbenen kleinen Grad von Fertigkeit verglichen mit den noch zu überwindenden Schwierigkeiten, schrakten die Meisten vor der noch zu opfernden Zeit und Mühe zurück und unterließen es lieber ganz. Andere weniger Eifrige langweilen sich beim Anfange schon und geben es bald wieder auf, weil sie nicht rasch genug ein Ergebnis ihrer Mühe sehen. Wer das Degenfechten rasch und gut erlernen will, der muß schon in einer leicht oder weniger schwer erlernbaren Handhabung von Fechtgeräthen geübt sein, sonst ist es eine langwierige und langweilige Lernerei.

Wenn das Fechten mit Erfolg betrieben werden soll, dann muß es nach oben bezeichneter Ordnung vom Leichten

zum Schweren betrieben werden. Auf diese Weise ist jede Fechtart leicht und rasch erlernbar, sodaß ein Nichtfechter in derselben Zeit, die er braucht, um ein leidlicher Degenfechter zu werden, ein tüchtiger und gewandter Ringer, Boxer, Stock-, und Stabfechter, Säbel-, Degen- und Gewehrfechter werden kann.

### Die Fechtweise.

Wem es ans Leben geht, der wehrt sich mit allen nur möglichen Mitteln auf jede nur mögliche Weise. Er fragt nicht, mit was, ob und wie er verlegen darf; er drückt, zieht, schiebt, rupft, beißt, wirft, stößt und schlägt nach allen Körpertheilen seines Gegners, um ihm Schaden zuzufügen und sein eigenes Leben zu retten. Um eines solchen Gegners aufgewendete Mittel zu Nichte zu machen, muß man seine Würfe, Stöße und Schläge u. s. w. decken können, mögen sie nun an den Kopf, Brust, Schulter, Arm, Hand, Seite, Bauch, Bein oder Fuß gerichtet sein. Deswegen müssen wir die Fektkunst auf folgenden Hauptgrundsatz bauen. Man muß jeden Körpertheil seines Gegners angreifen und jeden seiner eigenen Körpertheile vertheidigen lernen und das mit linker Hand sowohl wie mit rechter, wie es die gleichmäßige Ausbildung des Körpers erfordert.

Jeder Körpertheil des Gegners ist mehr oder weniger verwundbar. Ein Degenstoß in die Brust tödtet ihn auf der Stelle, und ein Degenstoß ins Oberbein macht ihn wehrlos. Der Oberbeinstoß hat also denselben Werth wie der Bruststoß, weil man seinem wehrlosen Gegner den Todesstoß geben könnte. Vermundet man einen Gewehrfechter am Arme, am Fuße oder an der Hand, so wird man Herr über ihn. Schlägt man seinem Gegner mit dem Stock, Stab oder Säbel ein Bein lahm, dann wird er wohl keinen Widerstand mehr leisten können. Wirft man seinen Gegner beim Ringen auf den Kopf, oder giebt ihm beim Boxen einen Bauch- oder Kopfstoß, dann wird er wohl nicht weiter fechten wollen. Das wird

wohl Jedermann klar sein. Nun aber ist die Frage: Kann man einen Bein- oder Kopfstoß beim Degensfechten führen, ohne sich eine Blöße zu geben? Hierauf kann man nur mit Ja antworten, weil man beide Stöße und die Deckungen derselben führen kann, ohne aus der Fechtlinie zu weichen. Wie mit dem Degen, so kann man es mit jeder anderen Waffe, auch beim Ringen und Boxen.

Wie steht es aber um die alte Fechtkunst? Drückt sich da nicht derselbe Regel-, Zopf- und Zunftkram aus, wie in so mancher anderen Kunst? Findet man nicht in der alten Fechtkunst eine große Verkehrtheit und Gedankenlosigkeit? Denn in der einen Gesellschaft darf bloß auf die Brust gestoßen und geschlagen werden, in der anderen nur an die linke Seite des Kopfes und Kumpfes, in der dritten an beide Seiten des Kopfes und Kumpfes, aber nur bis an den Gürtel, Hiebe, welche bei Ersteren schon Sauhiebe genannt werden; bei Letzteren gelten Bein- und Fußhiebe auch für Sauhiebe. Wozu dient dieser Zopf-, Zunft- und Regelkram? Was kann Einem diese Halbheit da nützen, wo man nach allen Theilen des Körpers stößt und schlägt? auf dem Schlachtfelde nämlich. Daran denken aber die Salonslechter nicht.

Oder man stelle sich nur vor, daß ein Fechter, der einen Seiten- oder Beinhieb Sauhieb nennt, in freiem Felde, wo ihm Niemand beisteht, von irgend einem Nichtfechter angegriffen wird, und daß beide gleich bewaffnet sind, mit Stöcken z. B. Der Nichtfechter haut dem Fechter durch Zufall das Schienbein entzwei, so wird doch wohl der Fechter nicht sagen wollen: Knoten, das ist ein Sauhieb, der gilt nicht?! — Nun wird auch einem Jeden das leere Geschwäg klar werden: Dadurch, daß ein Nichtfechter so verkehrt und ohne alle Regel drauf schlägt, hat er manchen Vortheil über den besten Fechter.

Wir müssen den alten Zopf-, Zunft- und Regelkram aus der Fechtkunst verbannen und eine freie Fechtkunst schaffen, die wir in allen Gefahren mit Erfolg anwenden können. Wir

müssen nach allen Körpertheilen unseres Gegners stoßen und schlagen und die unsrigen alle decken lernen. Und dazu können wir bloß durch die Stoß- und Schlagweise und durch die besondere Beschaffenheit der Waffen und der Fechtkleidung gelangen.

Warum darf man beim Ringen nicht die Beine des Gegners fassen und ihn so überwinden? Weil man ihm durch die gebräuchliche Wurfweise schaden könnte. Warum stoßen die Engländer bei ihren Vorübungen nicht unter den Gürtel? Weil sie durch ihre Stoßweise den Gegner verletzen würden. Weshwegen schlägt man mit dem Säbel nur auf die linke Seite des Kopfes und Rumpfes? Weil es viel Kraft und Gewandtheit erfordert, nach allen Körpertheilen zu stoßen und zu schlagen, und weil man sich keine Zeit und Mühe genommen, sich die dazu erforderliche Kraft und Gewandtheit anzueignen, und doch in kurzer Zeit fechten lernen will. Warum fechtet man mit dem Gewehr nicht gern, nicht genug oder gar nicht mit einem Gegner? Weil man sich bei der mangelhaften Beschaffenheit des Gewehres und des Fehzeugees bei den Fechtübungen schaden könnte. Außer der Geldfrage zur Anschaffung guten Fehzeugees und guter Fehgeräthe sind das die Ursachen, aus denen der Zopf- und Regelkram entstanden und warum man in der alten Fektkunst nicht nach allen Körpertheilen stößt und schlägt.

### Die Verwerthung der beim Turnen und Fechten erworbenen Fertigkeiten.

Die beim Turnen und Fechten erworbenen Kräfte und Fertigkeiten kann man der Wissenschaft, der Kunst und dem Gewerbe sehr nützlich machen. Wir wollen hier nachweisen, wie man sie der Vertheidigungskunst nützlich macht.

Wer vertheidigen will, muß fechten können, und wer nicht fechten kann, muß vertheidigt werden oder seinem Gegner unterliegen. Und weil jeder Knabe einst ein Vaterlandsvertheidiger sein soll, muß er einst auch ein Turner und ein

Fechter sein. Deßwegen muß er als solcher vom Staate herangebildet werden.

Unsere Anforderungen an einen Turner und Fechter, sowie die Mittel und Weise, die jungen Leute zu tüchtigen Vaterlandsvertheidigern heranzubilden, sind von den nun gemachten Anforderungen und gebräuchlichen Mitteln und Lehrweisen sehr verschieden. Unsere Anforderungen an einen Vaterlandsvertheidiger sind: daß er in seinem zwanzigsten Jahre, wo er sich als solcher zu stellen hat, vor Allem ein kräftiger und gewandter Turner sei, daß er ein tüchtiger Ringer und Boxer, Stock- und Stabfechter, Säbel-, Degen- und Gewehrfechter sei.

Der Lehrgang, die jungen Leute zu tüchtigen Vaterlandsvertheidigern heranzubilden, ist folgender: Ein jeder Schüler turnt von seinem achten bis zwanzigsten Jahre. In seinem neunten Jahre lernt er schwimmen, in seinem siebenzehnten Jahre ringen und boxen, in seinem achtzehnten Jahre Stock- und Stabfechten, in seinem neunzehnten Jahre Säbel- und Degenfechten, und in seinem zwanzigsten Jahre Gewehrfechten (Schießen natürlich mit einbegriffen). Am Ende ihres zwanzigsten Jahres treten die Turner und Fechter ins Heer, um den Felddienst und die Ausführung der Turn-, Fecht- und Ordnungsübungen (mit einem Worte Kriegsübungen) in großen Heerkörpern zu üben, wozu eine Zeit von einem Monat genügt.

So lange die Turner und Fechter die Grundschule, Realschule, Gymnasium u. s. w. besuchen, haben sie wöchentlich dreimal je eine Stunde Turn- und Fechtunterricht, und das am Tage in ihrer Schulzeit. Verlassen sie die Schule und treten ihren Beruf an, dann haben sie wöchentlich nur zweimal je zwei Stunden Turn- und Fechtunterricht des Abends von 7 bis 9 Uhr.

Die Schieß-, Turn- und Fechtlehrer sind die Offiziere des Heeres, Männer, welche die Kriegskunst zu ihrem Berufe gemacht haben. Sie müssen natürlicherweise tüchtige und

gewandte Turner und Fechter sein. Da aber in unserem heutigen Heere so mancher Offizier sich befindet, der nur ein schwacher Turner ist und kaum seine eigene Waffe zu führen versteht, geschweige die verschiedenen Waffen seiner Untergebenen, so müßte er sich erst zu einem tüchtigen und gewandten Turn-, Schieß- und Fechtlehrer ausbilden.

An vielen Orten besitzt der Staat schon Turn- und Fechtanstalten und Schießbahnen; da, wo er keine besitzt, muß er welche errichten. Die Errichtungskosten werden nicht sehr groß sein, denn wie nun Gemeinden stundenweite Strecken dem Staate unentgeltlich zur Verfügung stellen, damit er nur die Eisenbahn durch ihre Gemeinde führe, so werden die Gemeinden noch viel lieber Plätze zu Schießbahnen, Turn- und Fechthäusern unentgeltlich zur Verfügung stellen, weil die Plätze im Verhältniß zu den Eisenbahnstrecken nur winzig klein sind, während der Nutzen der Schießbahnen und der Turn- und Fechthäuser im Verhältniß zu dem der Eisenbahnen ein riesig großer ist.

Im preussischen Staate kommt auf 300 Einwohner ein Krieger jährlich und auf 9000 Einwohner 30 Krieger jährlich. Da die Schüler vom achten bis zwanzigsten Jahre die Turn- und Fechtschule besuchen, so haben wir von 9000 Einwohnern beständig 390 Turn- und Fechtschüler. Für diese 390 Turn- und Fechtschüler wollen wir ein Turn- und Fechthaus bauen. Die Schüler haben durchschnittlich vom achten bis fünfzehnten Jahre drei Stunden wöchentlich, und die vom sechzehnten bis zwanzigsten Jahre 4 Stunden; die 390 Schüler erhalten also 44 Unterrichtsstunden wöchentlich. Zur Ertheilung des Unterrichts an die 390 Schüler werden 2 Lehrer angestellt an einem Turn- und Fechthaus von 30 Metern Länge, 15 Metern Breite und 10 Metern Höhe (bis ans Dach), mit einem Turnsaal ebner Erde und einem Fechtsaal im ersten Stock. Zur Ausrüstung des Turnsaales gebrauchen wir 2 hoch und weit verstellbare Barren, 4 Reck, 4 Ring-

schaukeln, 1 Kreisschaukel mit 4 Seilen, 2 Pferde, 2 Böcke, 2 Sturmbretter, 2 Hoch-, Weit- und Tieffspringel, 4 Holzleitern und 20 Kletterstangen. An Geräthen brauchen wir 30 Holz- und 30 Eisenstäbe, 30 kleine Hohlballen und 4 große Vollballen, ein Ziehtau, 20 kurze und 2 lange Schwungseile. (In diesem Turnhause können auch die Mädchen der 9000 Einwohner unter zwei Lehrerinnen turnen.) Zur Ausstattung des Fechtsaales brauchen wir einen dicken, 8 Meter im Geviert großen Teppich, 40 Fechtstöcke, 40 Fechtstäbe, 35 Säbel, 35 Schwerter, 35 Degen und 35 Gewehre. Jeder Schüler muß für seine Fechtkleidung selbst sorgen. Derjenige, welcher eine Waffe beschädigt oder zerbricht, muß sie ausbessern lassen oder eine neue beschaffen.

In jedem Turn- und Fechthaus werden 30 Krieger jährlich ausgebildet. Demnach müßte der preußische Staat, der 60,000 Rekruten jährlich aushebt, 2000 solcher Turn- und Fechthäuser zur Ausbildung seiner Krieger haben. Ein Turn- und Fechthaus kostet 10000 Thaler und 2000 Turn- und Fechthäuser 20 Millionen Thaler. Diese 20 Millionen Thaler werden im ersten Jahre ausgegeben. Im zweiten und allen folgenden Jahren sind nur die Unterhaltungskosten der Turn- und Fechthäuser und die Gehalte der Lehrer (Offiziere) zu bezahlen, die in unserem heutigen Heere ja doch bezahlt werden. Durch diese Ersparniß kann der Staat seine Kriegslehrer zwei- und dreifach besser bezahlen, als er es heute thut.

An jedem Übungsabend üben die Turner von zwei Jahrgängen, also 60 Turner, und die Turner und Fechter von vier Jahrgängen, 120 Fechter. Der eine Lehrer (Turnlehrer) leitet die Turnübungen der 180 Turner und der andere Lehrer (Fechtlehrer) die Fechtübungen der 120 Fechter. Der Turnlehrer theilt alle Turner in Riegen ein mit Vorturnern. Die Riegeneintheilung bleibt beim Fechten dieselbe unter Vorsechtern. Gewöhnlich sind die Vorturner auch Vorsechter (im Kriege Gefreite, Unteroffiziere, Feldwebel). Da die Übungs-

zeit zwei Stunden dauert, so kann der Fechtlehrer jede halbe Stunde 30 Mann (eines und desselben Jahrganges), und so an jedem Übungsabend die Fechter der vier Jahrgänge (120 Mann) im Fechten unterrichten. Es kann sonach jede Riege an einem Übungsabend eine Stunde turnen und eine Stunde fechten, letzteres eine halbe Stunde unter dem Lehrer und eine halbe unter den Vorfechtern.

Wenn dem Lehrer im Dorfe oder in der Stadt oder außerhalb derselben ein großer Übungsplatz zur Verfügung steht, dann lasse er von Zeit zu Zeit alle Fechter der Fechtschule zusammensechten. Wie man Frei- und Geräthturnübungen Vieler leitet, so leitet man auch Frei- und Geräthfechtübungen Vieler. Die 120 Fechter können dann Turn-, Fecht- und Ordnungsübungen machen und dabei Graben und Wall, Hügel und Ebene, Baum und Strauch, Hecke und Wald, Bach und Fluß, Mauer und Haus zu Kriegszwecken benutzen lernen. Ein solcher Auszug gleicht einem Kriegszuge im Kleinen und wird jedesmal ein kleines Fest werden für die angehenden Krieger sowohl, wie für ihre dem Feste bewohnenden Geschwister und Eltern, denn ein jedes Glied der Familie hat seine Freude daran, den Bruder oder Sohn und seine Genossen Fortschritte in der Kriegskunst machen zu sehen. Auf diese Weise kommt ein großer Theil gesunden Lebens mehr in die Gesellschaft.

Zur Erlernung einer jeden Fechtart brauchen wir fünf Monate bei zweimaligem halbstündigen Unterricht wöchentlich. In den ersten fünf Monaten des ersten Fechtjahres wird das Ringen erlernt, in den fünf folgenden Monaten das Ringen unter Borringern weiter geübt und das Boxen erlernt. In dem elften Monate eines jeden Schuljahres wird kürgefochten unter den Vorfechtern und im zwölften Monate sind Ferien. In den ersten fünf Monaten des zweiten Fechtjahres wird das Boxen unter den Vorboxern weiter geübt und das Stockfechten erlernt, das in den folgenden fünf Monaten unter

den Vorsechtern weiter getrieben wird, während das Stabfechten erlernt wird. In den ersten fünf Monaten des dritten Fechtjahres wird das Stabfechten unter den Vorsechtern weiter geübt und das Säbel- und Schwertfechten erlernt, das in den folgenden fünf Monaten unter den Vorsechtern weiter getrieben wird, während das Degenfechten erlernt wird. In den ersten fünf Monaten des vierten Fechtjahres wird das Degenfechten unter den Vorsechtern weiter geübt und das Gewehrfechten erlernt (wozu auch die Schießübungen gehören), das in den folgenden fünf Monaten unter den Vorsechtern weiter getrieben wird, während das Fechten mit ungleichen Waffen, z. B. Gewehr und Schwert, Degen und Säbel, unter dem Fechtlehrer erlernt wird.

Während der eine Lehrer eines jeden Turn- und Fechthauses im Vereine mit einem Turn- und Fechtwart die bis hierher erlernten Turn- und Fechtübungen durch die Vorturner und Vorsechter fortüben läßt, geht der andere Lehrer im elften Monat eines jeden Fechtjahres mit seinen dreißig ausgebildeten Turnern und Fechtern an den Versammlungsort aller Bezirksturner und =Fechter, die ein Bezirksheer bilden, das einen Monat lang den Felddienst und die Ausführung der Turn- und Fechtübungen in großen Massen übt. Im zwölften Monat sind Ferien für Lehrer und Schüler. Zu Anfang des zwölften Monats des Fechtjahres wird ein Turn- und Fechtfest, sowie Befreiungsfest vom Frohndienste des stehenden Heeres gefeiert, — ein wahres Volksfest, das seiner hohen Bedeutung wegen gewiß in allen Hütten, Häusern und Palästen im ganzen Lande, in jeder Brust von Arm und Reich, Alt und Jung im ganzen Volke gefeiert werden wird. Das Heer löst sich auf und die ausgebildeten Krieger ziehen nach Hause mit dem frohen Bewußtsein, kräftige und gewandte Turner und Fechter zu sein, die jedes Hinderniß übersteigen und die ein jedes ihrer Glieder von Kopf bis zu Fuß mit linker und rechter Hand vertheidigen, und durch ihre Kraft und Gewandt-

heit einen jeden ihrer Gegner mit Siegesgewißheit angreifen können.

Was können aber die ausgebildeten Krieger unserer heutigen stehenden Heere? Nach zwei, drei Jahren angestrebter Arbeit im Heere können sie im Paradeschritt gegen den Feind gehen. Ein jeder Krieger hat ein Gewehr, mit dem er immer mit sicherer Hand in die Luft gestochen, ohne natürlich auch nur ein einziges Mal sein Ziel zu verfehlen. Auch hat er einen Säbel an der Seite, der ihn bei allen Bewegungen hindert und den er schon sehr oft gepuzt, aber noch nie in der Hand gehabt, um eine Fechtübung damit zu machen. Er ist schon Stunden, Tage und Nächte lang vor Wällen, Gräben und Mauern Schildwache gestanden, ohne auch nur versucht zu haben, einen Wall oder eine Mauer zu erklimmen oder in oder über einen Graben zu springen. Im Vertrauen aber, daß ihn seine dreijährige Uebungszeit zu einem Turner und Fechter gemacht habe, geht er muthig dem Feinde entgegen. Daß er von einem nach unserer Weise ausgebildeten Turner und Fechter, der nur einen Monat lang im Heere war, rasch besiegt wird, ist gewiß.

Man wird hier einwenden, daß die Erfahrung lehre, daß man den Leuten in drei Jahren nicht mehr Turn- und Fektkunst beibringen könne, als man ihnen beibringt. Wenn die Leute ins Heer eintreten, sind sie so steif und ungeschlacht, daß sie stehen bleiben, wo man sie hinstellt; es dauert Monate lang, bis sie erst ein wenig gehen lernen. Wir fügen hinzu, daß das Puzen unbrauchbarer Waffen und Kleidungsstücke auch Mühe und Zeit kostet, daß das Erlernen der Fremdwörter und der verballhornten deutschen Wörter des Exercier-Reglements auch viel Mühe und Zeit kostet und das Verständniß der Uebungen bedeutend erschwert.

Wir wissen recht wohl, daß man Jemand in Zeit von drei Jahren nicht zu einem gewandten Turner und Fechter heranbilden kann. Und gerade aus diesem Grunde dringen

wir so sehr darauf, daß der Staat seine Turner und Fechter heranbilde, und das von ihrem achten bis zwanzigsten Jahre, in einer Zeit, wo es den Schülern und dem Staate Nutzen bringt. Das Turnen, Schwimmen und Fechten muß in einer Zeit getrieben werden, wo der Knabe seine Belustigung und Erholung in dem Turnen und Schwimmen sucht, wo der Jüngling sein Streben nach Mannbarkeit befriedigen kann. Wird dieser kräftige Naturtrieb von den Erziehern nicht zum Wohl und Gedeihen der Zöglinge verwerthet, dann geht die Jugendzeit nicht nur verloren, sondern die Jugendkraft wird durch die Hemmung der Bewegungslust des Knaben geradezu an ihrem eigenen Verderben arbeiten, während der Jüngling sein Streben nach Mannbarkeit in der Wirths- oder Tanzstube oder in einem altthuerischen Wesen, Leben und Treiben sucht. Der Verlust der Jugendzeit, sowie der Verlust eines gesunden kernig kräftigen Körpers ist noch nicht alles Unheilbringende, denn nun muß er ein, zwei, drei Jahre seine Berufspflichten einstellen, um im Heere nur den zehnten Theil von der Kraft und Wehrtüchtigkeit zu erwerben, die er bei guter Anwendung seiner Jugendzeit mit Lust und Leichtigkeit erworben hätte. Auch der Staat erleidet einen großen Verlust dadurch, daß er seine hervorbringenden Kräfte in verzehrende umwandelt. Er reißt seine Zöglinge in der besten Kraft ihrer Jahre aus ihren Geschäften, macht sie zu Soldaten, deren Kleidung, Wohnung und Nahrung ihm jährlich nahezu die Hälfte seiner Einnahmen kostet.

Also weg mit dem stehenden Heere! — Wer wird aber einen feindlichen Einfall hemmen, wenn kein stehendes Heer da ist? Erstlich weiß man immer, von woher ein feindlicher Einfall zu erwarten ist, und dann kann man mittels des Telegraphen die Krieger mit Blitzesschnelle zusammenrufen und mittels der Eisenbahnen in ein paar Tagen zusammenfahren.

Auch wird man fragen: Wenn die Krieger eines Jahrganges nur einen Monat im Heere stehen, wer soll denn

während der übrigen elf Monate die Festungen bewachen? Antwort: Die Einwohner der Festungen selbst! Wenn die Krieger nach unserer Weise ausgebildet sind, dann werden sich in einer Festung wie Königsberg z. B., die 90,000 Einwohner zählt, von jedem Jahre 300 Krieger befinden. Nehmen wir die Krieger vom zwanzigsten bis fünfzigsten Jahre zusammen, so sind in Königsberg beständig 9000 Krieger, die im Stande sind, die Festung in jedem Augenblick zu vertheidigen, wenn es die Noth erforderte. Diese Stunde steht noch ein Jeder in seinem Geschäfte und die nächste Stunde steht er schon an seinem ihm bekannten Platze in der Festung. Die zu der Vertheidigung der Festung gehörigen Krieger, welche sich in den der Festung nächstliegenden Ortschaften befinden, können in ein paar Tagen auch in der Festung an ihrem ihnen bekannten Platze sein.

Wir stellen hier übersichtlich das Ergebniß der neuen Heeresbildung mit der alten zusammen.

#### Ergebniß der neuen Heeresbildung.

1) Durch die Turn- und Fechtübungen erwerben sich alle Krieger einen gesunden, kernig kräftigen Körper, muntre Sinne und einen festen Willen.

2) Alle Krieger sind tüchtige und gewandte Turner, Schwimmer, Ringer, Boxer, Stock- und Stabfechter, Säbel-, Degen- und Gewehrfechter.

3) Die durch Schwimmen, Turnen und Fechten erworbene Kraft und Fertigkeit können sie der Wissenschaft, der Kunst und dem Gewerbe sehr nützlich machen.

4) Einen Monat Dienstzeit im Heere.

#### Ergebniß der alten Heeresbildung.

1) Nur der zehnte Theil nebenstehender Vortheile.

2) Schwache Turner, wenig Schwimmer, und Säbel- und Gewehr-Luftfechter.

3) Nur der zehnte Theil nebenstehender Vortheile.

4) Ein, zwei, drei Jahre Dienstzeit im Heere.

5) Es wird Niemand seiner kriegerischen Ausbildung wegen in seinem Geschäftsleben gestört.

6) Alle bleiben also beständig hervorbringende Kräfte.

7) Unsere Krieger gehen nicht in Friedenszeiten, sondern nur im Kriege ins Heer. Weil der Staat in Friedenszeiten sein Geld für stehende Heere nicht ausgegeben, deswegen kann er seinen Kriegern denselben Lohn bezahlen, den sie in ihren Geschäften gehabt, sodaß den Kriegern im Heere nicht das Geringste an ihren Lebensbedürfnissen abgeht.

8) Der Rang unserer Krieger wird nur nach ihren Kenntnissen und nach ihrem Verdienste bestimmt.

9) Alle stehen mit all ihren Kräften, mit Gut und Blut nur für Freiheit und für Recht ein.

5) Jedermann wird ein, zwei, drei Jahre lang aus seinem Geschäftsleben herausgerissen.

6) Alle werden also in verzehrende Kräfte umgewandelt, die der Staat auf seine Kosten während ihrer langjährigen Dienstzeit unterhält.

7) In Friedenszeiten stehen die Krieger von zwei, drei Jahrgängen beständig im Heere. Um dies große Heer zu unterhalten, kann es der Staat nur schlecht bezahlen. Die Krieger müssen den ganzen Tag für 4 oder 5 Kreuzer oder 18 Pfennige arbeiten, eine wahre Frohnarbeit thun. Dabei müssen sie sich so manchen Genuß, den sie sich durch ihre Geschäfte verschaffen konnten, im Heere ganz und gar versagen, sie müssen darben, wenn ihnen ihre Eltern oder Freunde nichts zubrocken. Das macht das Heer zu einer wahren Frohnanstalt.

8) Der Rang der Krieger wird womöglich nach der Geburt bestimmt, das Heer ist somit eine Versorgungsanstalt für Junker und eine Frohnanstalt für Bürger und Bauer.

9) Alle stehen mit all ihren Kräften, mit Gut und Blut zum kleinen Theile für Freiheit und Recht ein und zum großen Theile für Hierarchien und Dynastien.

# Das Ringen.

---



## Vorübungen.

---

Damit ein Jeder das Fechten aus diesem Buche genau erlerne, ist es nothwendig, die Bedeutung der beim Turnen und Fechten oft vorkommenden Wörter, als: stehen, gehen, hopsen, hüpfen, springen, tanzen, genau zu bestimmen.

Stehen heißt seinen Körper mit einem oder mehreren Gliedern über der Standfläche halten. Hält man seinen Körper mit einem oder beiden Füßen über der Standfläche, so heißt man diesen Stand Fußstand oder kurzweg Stand; hält man seinen Körper mit einer oder beiden Händen über der Standfläche, so heißt er Handstand. Es giebt einen Beug- und einen Streckstand, wie es einen Beug- und Streckstütz und einen Beug- und Streckhang giebt.

Gehen heißt seinen Stand wechseln von einem Fuße auf den anderen, und zwar so, daß der Stand des einen Fußes schon angefangen, ehe der des anderen beendigt ist. Der einmalige Standwechsel von einem Fuße auf den andern heißt Schritt. Zwei und mehr zusammengehörige Schritte nennt man ein Geschritt. Machen wir zwei Schritte in einer Secunde und machen wir eine Secunde  $\text{f f}$  gleich.

Hopsen heißt sich von seinem Stande während  $\frac{1}{8}$  bis  $\frac{1}{4}$  Secunde =  $\text{f f}$  in die Höhe, Weite oder Tiefe schnellen durch eine Rückstreckung eines oder beider Beine. Geschieht das Hopsen im Wechsel von einem Fuße auf den andern,

so heißt es auch Laufen. Der einmalige Standwechsel durch Hopfen von einem Fuße auf den anderen oder auf beide Füße, oder mit einem oder beiden Beinen, heißt ein Hopß. Zwei oder mehr zusammengehörige Hopse nennt man ein Gehopß.

Hüpfen heißt sich von seinem Stande während  $\frac{1}{2}$  Secunde =  $\int$  in die Höhe, Weite oder Tiefe entfernen durch Streckung eines oder beider Beine, sei es durch Hüpfen von einem Fuße auf denselben oder auf den anderen. Die einmalige Entfernung von seinem Stande durch Hüpfen heißt ein Hupf, und zwei oder mehr zusammengehörige Hüpfе ein Gehüpf.

Springen heißt sich länger als  $\frac{1}{2}$  Secunde von seinem Stande entfernen in die Höhe, Weite oder Tiefe durch die Rückstreckung eines oder beider Beine. Die einmalige Entfernung von seinem Stande nennt man einen Sprung, und zwei oder mehr zusammengehörige Sprünge ein Gesprüng.

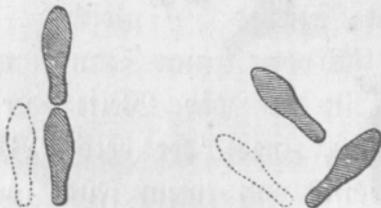
Werden die Uebungsarten: stellen, schreiten, hopfen, hüpfen und springen alle oder theilweise untereinander in Verbindung gebracht, so nennt man das einen Tanz. Weil diese Verbindung sehr mannichfaltig sein kann, giebt es auch sehr mannichfaltige Tänze. Tänze in Verbindung mit Drehen heißen Dreh- oder Rundtänze; Tänze in Verbindung mit Neigen Neigentänze.

Es wird den Schülern gezeigt und erklärt:

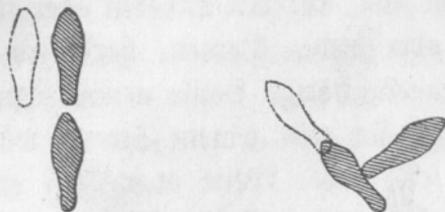
- 1) daß man einen Fuß neben den andern stellen kann:



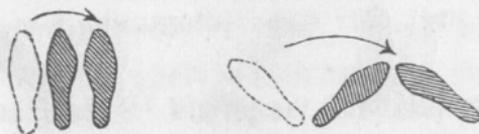
- 2) daß man einen Fuß vor den andern stellen kann:



3) daß man einen Fuß hinter den andern stellen kann:



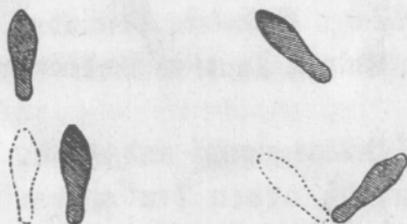
4) daß man einen Fuß über den andern hinwegstellen kann:



5) daß man einen Fuß um den andern herumstellen kann:



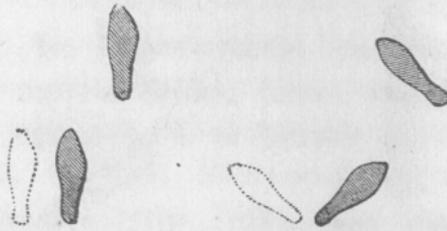
6) daß man einen Fuß vorwärts von dem andern stellen kann:



7) ebenso schräg vorwärts nach Außen oder vorauswärts:



8) schräg vorwärts nach Innen oder voreinwärts:



9) seitwärts:



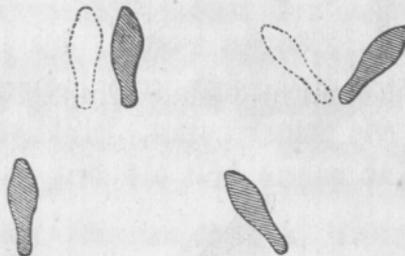
10) weit über\*):



11) weit um\*\*):



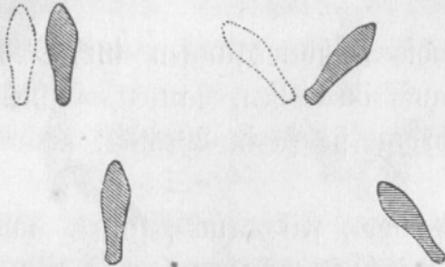
12) rückauswärts:



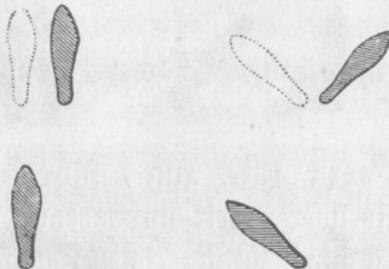
\*) Vor dem Standbeine wegschreiten, laufen, hopsen u. s. w.

\*\*\*) Hinter dem Standbeine wegschreiten, laufen, hopsen u. s. w. Siehe weiter unten die Nah- und Weitstellung.

13) rückwärts:



14) rückwärts:



Beim Steigen kann man auch einen Fuß 15) aufwärts, 16) aufeinwärts, 17) aufauswärts, 18) abauswärts, 19) abeinwärts und 20) abwärts von dem andern stellen.

Mit allen sieben Aus- und Einwärtshaltungen der Füße



kann man dieselben Stellungen machen, wie sie mit den zwei obigen Fußhaltungen gezeigt sind, und deswegen werden auch diese Stellungen wie jene benannt, selbst dann noch, wenn man den einen Fuß anders hält als den andern, z. B.



Es soll hier nicht gesagt sein, daß man die Stellungen in allen Fußhaltungen übe, sondern es soll nur bewiesen

werden, wie obige Benennung bei allen Fußhaltungen durchführbar ist.

Wie man die Fußbewegungen im Stehen macht, so macht man sie auch im Gehen, Laufen, Hopsen, Hüpfen und Springen und bringt sie so in Wechsel:

Links oder rechts vor=, seit=, rück=, [auf=, abwärts]\*) (aus=, einwärts) weit über=, weit um= rechts oder links um=, hinter=, neben=, vor=, über=, weit über=, weit um= stellen\*\*), schreiten, laufen, hopsen, hüpfen, springen.

---

Links oder rechts vor=, seit=, rück=, [auf=, abwärts] (aus=, einwärts) weit über=, weit umstellen, rechts oder links um=, hinter=, neben=, vor=, über=, weit über=, weit um= schreiten, hopsen, hüpfen, springen.

---

Links oder rechts vor=, seit=, rück=, [auf=, abwärts] (aus=, einwärts) weit über=, weit umschreiten, rechts oder links um=, hinter=, neben=, vor=, über=, weit über=, weit um= stellen, hopsen, hüpfen, springen.

---

Links oder rechts vor=, seit=, rück=, [auf=, abwärts] (aus=, einwärts) weit über=, weit umhopsen, rechts oder links um=, hinter=, neben=, vor=, über=, weit über=, weit um= stellen, schreiten, hüpfen, springen.

---

\*) Gehört zu den Gerüstübungen.

\*\*\*) Die Dauer der Stellungen muß angegeben werden.

Links oder rechts vor=, seit=, rück=, [auf=, abwärts] (aus=, einwärts) weit über=, weit umhüpfen,  
 rechts oder links um=, hinter=, neben=, vor=, über=, weit über=, weit um=  
 stellen, schreiten, hopsen, springen.

Links oder rechts vor=, seit=, rück=, [auf=, abwärts] (aus=, einwärts) weit über=, weit umspringen,  
 rechts oder links um=, hinter=, neben=, vor=, über=, weit über=, weit um=  
 stellen, schreiten, hopsen, hüpfen.

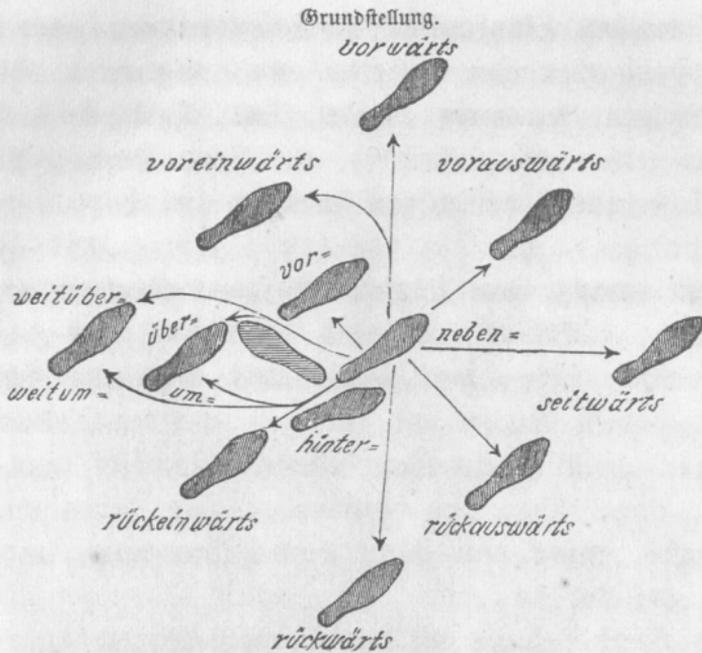
Unter links vorwärts stellen, schreiten, hopsen, hüpfen und springen wird das Niederstellen, =schreiten, =hopsen, =hüpfen und =springen verstanden, z. B. links vorwärts hüpfen; rechts nebenschreiten heißt: Mit dem rechten Fuße abhüpfen und mit dem linken Fuße vorwärts niederhüpfen, rechts nebenschreiten. Auf den Befehl: Einmal links vorwärts hüpfen! — Hüpf! müssen die Schüler also mit dem rechten Fuße ab- und mit dem linken niederhüpfen und auf dem linken Fuße stehen bleiben, weil in dem Befehl nicht enthalten ist, daß sie den rechten Fuß auf den Boden stellen sollen. Folglich müssen die Schüler auf den Befehl: Fortgesetzt links vorwärts hüpfen! — Hüpf! fortgesetzt vorwärts ab- und niederhüpfen, ohne mit dem rechten Fuße den Boden zu berühren. Sollen die Schüler mit dem linken Fuße ab- und niederhüpfen und mit dem rechten Fuße nebenschreiten, dann muß befohlen werden: Links ab- und vorwärts niederhüpfen, rechts nebenschreiten! — Uebt!

Wie man die Stellungen, das Gehen, Hopsen, Hüpfen und Springen, die Geschritte, Geläufe, Gehopse, Gehüpfe, Gesprünge und Tänze im Fußstande benennt, so benennt man sie auch im Handstande, im Stütz und im Hang. So giebt es bei den Gerüstübungen ein Stützgehen oder Stützeln,

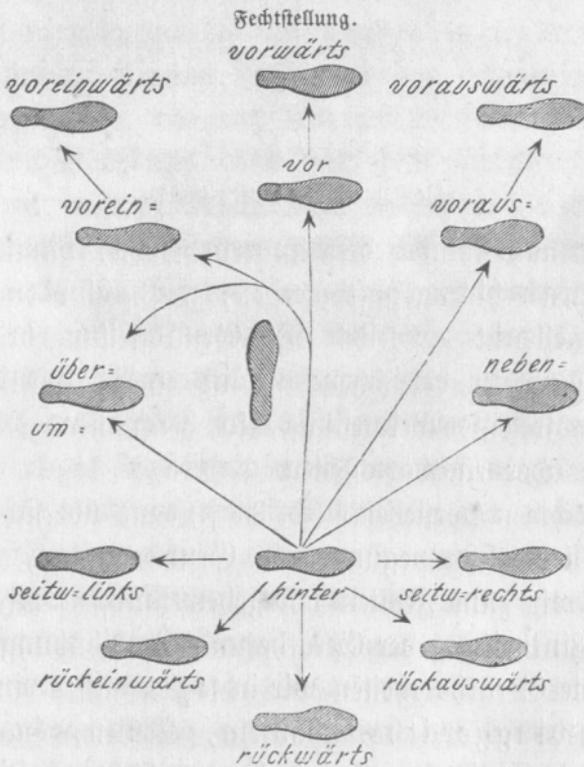
ein Stützhopfen, Stützhüpfen und Stützspringen; ebenso giebt es ein Hanggehen oder Hangeln, ein Hanghopfen, =hüpfen und =springen; ferner ein an Ort, Vor=, Seit=, Rück=, Auf=, Abwärts (ein= und auswärts), ein Um=, Hinter=, Neben=, Vor=, Ueberstellen, =halten, =greifen, =schreiten, =hopfen, =hüpfen und =springen. Bei den Geräth=, Frei= und Fecht=übungen macht man folgende Bewegungsarten: an Ort, vor=, seit=, rückwärts (ein= und auswärts), um=, hinter=, neben=, vor=, über=, weit über=, weit umstellen, =schreiten, =laufen, =hopfen, =hüpfen und =springen. Bei den Ordnungs=übungen giebt es ein Vor=, Seit=, Rückwärts (aus=, einwärts); Vor=, Neben= und Hinterreihen, und Ziehen vor, links und rechts, neben und hinter dem Führer weg, und nicht vorbei oder vorüber.

In Grundstellung auf den Füßen stehen die Füße nahe nebeneinander, und in Grundstellung auf den Händen stehen die Hände weit nebeneinander; da wir aber auch die Füße weit nebeneinander und die Hände nahe nebeneinander stellen können, so erwachsen hieraus zweierlei Stellungen, nämlich eine Nah= und eine Weitstellung der Hände und der Füße.

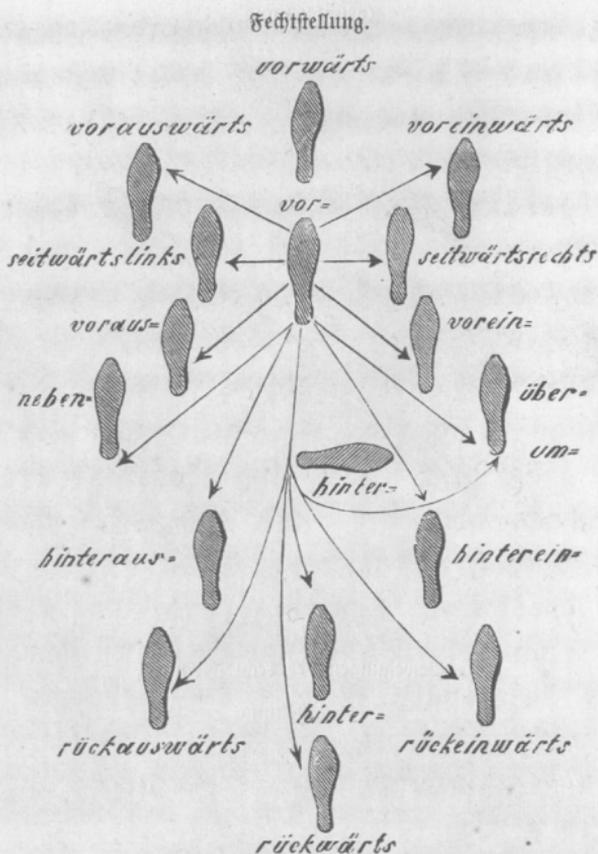
Ist eine der beiden Ausgangsstellungen eingenommen, dann benennen wir die Bewegungen in der Nahstellung mit denselben Namen wie die in der Weitstellung, ohne nah oder weit beizufügen, und zwar so lange als die eingenommene Stellung dauert. Zur näheren Erklärung: Die Ausgangsstellung zu den Freiübungen ist eine Nahstellung, die Grundstellung. Wenn wir bei diesen Uebungen sagen: Links vorwärts, rechts hinterstellen! so wird der linke Fuß vorwärts und der rechte nahe hinter den linken gestellt. Die Ausgangsstellung zum Fechten, die Fechtstellung, ist eine Weitstellung, und wenn wir da sagen: Links vorwärts, rechts hinterstellen! — Stellt! so wird der linke Fuß vorwärts und der rechte weit hinter den linken gestellt, sodas die Fechtstellung beibehalten wird. Will man aber in Fechtstellung



Bewegungen des rechten Fußes.



Bewegungen des rechten Fußes.



einen Fuß nahe hinter den andern stellen, dann muß das Wörtchen nah hinzugefügt werden, z. B. Links nah hinter=, rechts vorstellen! — Stellt! Die Grundstellung braucht man nie besonders zu bezeichnen; sie ist eine Nahstellung, und brauchen wir eine Weiststellung, so bekommen wir sie durch vor=, seit= oder rückwärtsstellen.

Wir geben vorstehend (S. 31 f.) eine übersichtliche Darstellung aller Fußbewegungen in Grund= und Fechtstellung.

Ehe wir zum Fechten übergehen, müssen wir uns noch über die Eintheilung der Geräthe und Geräthübungen verständigen. Die Geräthe theilen wir in sechs Classen ein, nämlich:

- 1) Schwinggeräthe: Hanteln, Keulen, Handflappern, Stock, Stab, kurzes und langes Schwungseil;

- 2) Schwebegeräthe: Stelzen, Schwebeflözchen;
- 3) Zieh- und Schiebegeräthe: kurzes und langes Zieh-  
tau, Zieh- und Knebelgurt, Federriemen, Stoß, Stab,  
Stange;
- 4) Wurfgeräthe: Ball, Federball, Ringe, Kugeln, Steine  
und Vere;
- 5) Fechtgeräthe: Stoß, Stab, Säbel, Schwert, Gewehr  
und Degen;
- 6) Schießgeräthe: Schießbogen, Gewehr.

Die Uebungen mit diesen Geräthen nennt man Geräth-  
übungen, näher z. B. Zieh- und Schiebegeräthübungen,  
zum Unterschiede von Zieh- und Schiebefreiübungen und  
Zieh- und Schiebegerüstübungen; Geräthfechten zum Unter-  
schiede von Freifechten; Schwebegeräthübungen zum Unter-  
schiede von Schwebefrei- und Schwebegerüstübungen. Eine  
noch nähere Bezeichnung ist die: Hantelübungen, Stelzen-  
übungen, Stoßturnübungen, Stoßzieh-, Stoßschiebe-, Stoß-  
fechtübungen, Gewehrturnübungen, Gewehrfecht- und Gewehr-  
schießübungen u. s. w.

---

## Wesen des Ringens.

Das Ringen ist die Kampfübung, bei welcher ein Gegner  
den andern durch vereinte Stemm- und Ziehkraft der unteren  
und oberen Glieder zu fällen sucht. Dabei kann man den  
Gegner am Kopf, an den Schultern, am Arm, Rumpf, Bein,  
am Arm und Kopf, Arm und Rumpf, am Bein und Kopf,  
oder Bein und Rumpf fassen.

Was die Lehrweise betrifft, so theilen wir das Ringen ein

- 1) in das Schulringen der Einzelnen,
- 2) in das Schulringen der Paare,
- 3) in das Kürringen der Paare.

## Uebersicht der Ringarten.

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| 1) Ringen mit Kopfgriff,    | } Schulringen.<br>An und von Ort.<br>Kürringen. |
| 2) = = Schultergriff,       |   |
| 3) = = Armgriff,            |   |
| 4) = = Rumpfgriff,          |   |
| 5) = = Beingriff,           |   |
| 6) = = Arm- und Kopfgriff,  |   |
| 7) = = = = Rumpfgriff,      |   |
| 8) = = Bein- und Kopfgriff, |   |
| 9) = = = = Rumpfgriff,      |   |

Es giebt sieben Uebungsarten beim Ringen, nämlich:

- 1) Stellungen,
- 2) Schreiten, Hopfen, Hüpfen, Springen, Tanzen,
- 3) Stellungswechsel,
- 4) Drehungen,
- 5) Griffe,
- 6) Ziehen, Schieben, Heben, Drehen, Werfen,
- 7) Deckungen.

## Schulringen der Einzelnen.

### Stellung.

Der Lehrer ordnet alle Schüler zu einer Reihe in Stirn und erklärt ihnen:

Es giebt zwei Ringstellungen, eine Stellung links und eine Stellung rechts, oder kurzweg eine Linksstellung und eine Rechtsstellung. Der Lehrer zeige beide Stellungen, bleibe in einer derselben stehen und sage, daß man die dem Gegner zugewendete Körperseite die Vorderseite und die dem Gegner abgekehrte Körperseite die Rückseite nenne, gleichviel ob man in Links- oder in Rechtsstellung stehe. Sonach giebt es einen Vorfuß (der vorstehende) und einen Rückfuß

(Der hinterstehende), ein Vor- und ein Rückbein, eine Vor- und eine Rückhand, einen Vor- und einen Rückarm, eine Vor- und eine Rückschulter u. s. w.

Die Ringstellung nehmen wir zu Anfang in vier Zeiten ein, nämlich so:

In der ersten Zeit wird der Vorfuß ein wenig auswärts, der Rückfuß aber ganz auswärts gestellt.

In der zweiten Zeit wird der Vorfuß  $1\frac{1}{4}$  Fußlänge weit vor den Rückfuß gestellt, der dann ebenso weit hinter dem Vorfuße steht. Dabei bleibt aber die Last des ganz aufrecht gehaltenen Körpers auf dem Rückfuße ruhen.

In der dritten Zeit werden beide Beine so lange gebeugt, bis das vorstehende Unterbein senkrecht steht. Bei der Beinbeugung dürfen die Kniee weder ein- noch auswärts gedrängt werden.

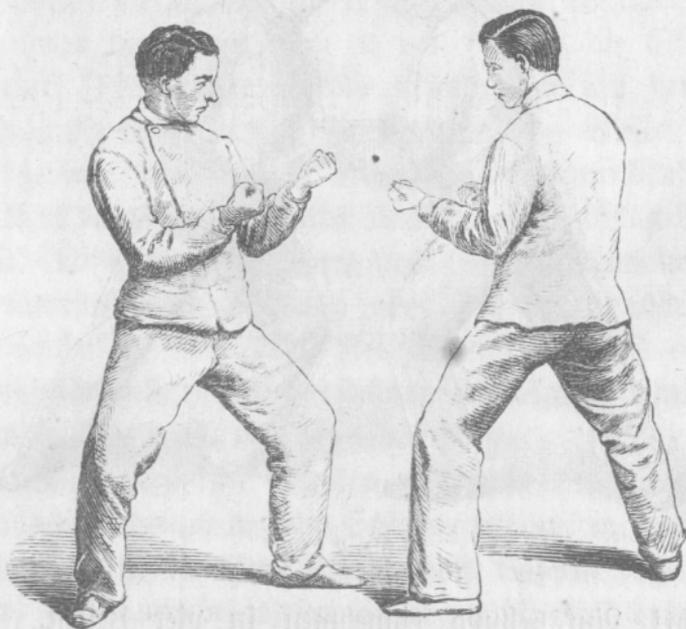


Fig. 1.

In der vierten Zeit werden die Ellbogen auf die Hüften gestützt und die Unterarme vorgehoben bei Kammhalte der

zur Faust geballten Hände. Der Kopf wird grade und aufrecht gehalten. Den Gegner muß man immer ganz von Kopf bis zu den Füßen im Auge behalten. (Fig. 1 stellt Linksstellung und Fig. 2 Rechtsstellung mit gestrecktem Rückbein dar.)

Nun theile der Lehrer die in Reihe stehenden Schüler in Einer und Zweier ein und lasse dann die Zweier vier Schritte vorwärts gehen. Darnach verkünde er, daß alle Schüler Linksstellung in vier Zeiten einnehmen sollen, nämlich auf Eins! die Nahstellung, auf Zwei! die Weitstellung, auf Drei! die Beinbeugung und auf Vier! die Armhebung, zugleich zeige er ihnen die Stellungseinnahme und bemerke, daß sie in einer Stellung so lange verbleiben sollen, bis er die folgende verlange.

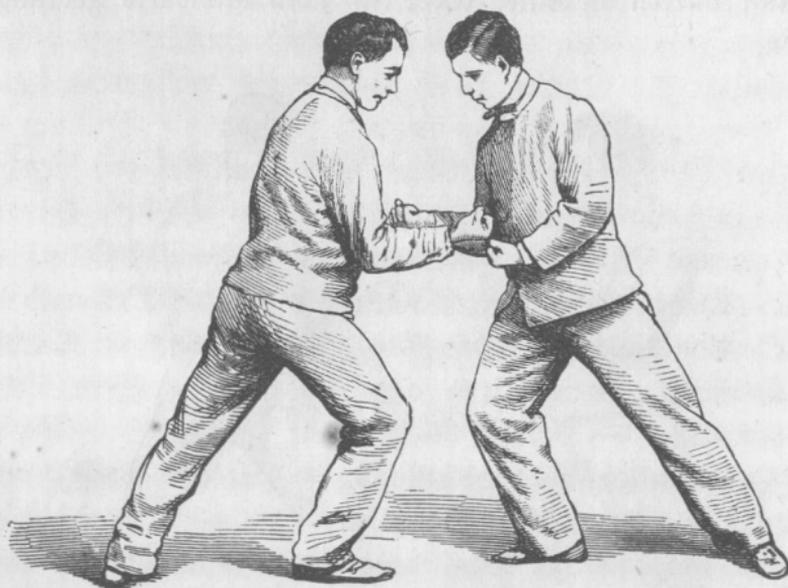


Fig. 2.

Acht! Linksstellung einnehmen in vier Zeiten. Nahstellung! — Eins! Weitstellung! — Zwei! Beinbeugung! — Drei! Armhebung! — Vier! Nach jeder Zeit weise der Lehrer die Fehlenden zurecht. Darauf folge der Befehl: Acht! Grundstellung einnehmen in vier Zeiten. Armsenkung! —

Ein! Beinstreckung! — Zwei! Nahstellung! — Drei! Grundstellung! — Vier! Nachdem Links- und Rechtsstellung im Wechsel mit Grundstellung einigemal in je vier Zeiten geübt, nehme der Lehrer Gelegenheit, den Schülern zu zeigen, wie man durch die Beughalte der Beine eine feste Stellung habe, wie nothwendig sie sei zu standhafter Vertheidigung, zu raschem Angriffe und zu schneller Fortbewegung. Auch verfehle er nicht, einen Vergleich zu ziehen mit der Unsicherheit, Unbeholfenheit und Plumpheit einer Stellung mit zu wenig gebeugten oder gar gestreckten Beinen. Wie Einen der geringste Stoß in einer solchen falschen Stellung um und um werfen könne. Ferner mache der Lehrer darauf aufmerksam, wie selbst die Fußstellungen zur Festigkeit der Vorkstellung beitragen. Deswegen sei es gerathen, den Rückfuß immer in Zwangsstellung und den Vorfuß gerade oder eher auswärts, als nur ein wenig einwärts zu stellen.

Haben die Schüler die Ringstellungen verstanden, dann wird ihnen verkündigt, daß sie von jetzt ab die Stellung in nur einer Zeit einnehmen sollen, und zwar auf den Befehl: Acht! Links vorstellen in Linksstellung! — Stellt! Hierauf wird geboten: Acht! Links nebenstellen in Grundstellung! — Stellt! Dann: Acht! Rechts vorstellen in Rechtsstellung! — Stellt! Nun lasse der Lehrer noch Nahstellungen im Wechsel mit Weitstellungen mit und ohne Fehstellung üben: Links nah vorstellen! — Stellt! Rechts weit vorstellen! — Stellt! Rechts nebenstellen in Grundstellung! — Stellt! Links hinterstellen in Rechtsstellung! — Stellt!

Währenddem die Schüler in Linksstellung stehen, zeige der Lehrer, wie man in jeder Stellung mit linkem und rechtem Fuße stampfen, schleifen, schlagen und klappen könne; er erinnere, daß auch bei diesen Uebungen die Last des Körpers immer auf dem Rückfuße ruhen müsse und daß man keine unfreiwillige Bewegungen machen dürfe. Darauf gebe er etwa folgende Befehle: Acht! Einmal links stampfen! — Stampft! Einmal rechts schleifen! — Schleift! Einmal links schlagen!

— Schlagt! Zweimal Fußklappen im Wechsel links und rechts! — Klappt! Links nebenstellen in Grundstellung! — Stellt! Rechts stampfen und vorstellen in Rechtsstellung! — Stellt! Ein Links-, Rechts-, Linksstampf! — Stampft! Links stampfen, rechts schleifen, links stampfen! — Stampft! Rechts stampfen, links schlagen, rechts schleifen! — Uebt! Rechts nebenstellen in Grundstellung! — Stellt!

Der Lehrer begnüge sich, wenn nun die Schüler die Ringstellung nur einigermaßen gut einnehmen können; er braucht nicht kleinlich auf die Stellung zu sehen, weil die Schüler nur durch viele Uebung herausfühlen können, wie sie am festesten und richtigsten stehen, und daher jede Kleinlichkeit nutzlos ist. Das Beste, was der Lehrer thun kann, ist, öfters Gelegenheit zu nehmen, vor der zu weiten oder zu engen Stellung und vor dem Ruhenlassen des Körpers auf dem Vorfuße zu warnen und die Ringstellung zu erklären und zu zeigen.

### Schreiten, Hopsen, Hüpfen, Springen.

Beim Schreiten, Hopsen, Hüpfen und Springen hält man Kumpf und Kopf aufrecht und die Beine gebeugt. Hüpfen und Springen kommt beim Ringen selten vor, weil man der Geschwindigkeit der Fortbewegung, sowie der Sicherheit der Stellung wegen am besten schreitet oder hopft und schreitet.

Indem wir auf die Geschritte, Gehopse, Gehüpfe, Gesprünge und Tänze von zwei Bewegungen bei den Vorübungen verweisen, lassen wir die beim Boxen brauchbarsten Geschritte und Tänze von zwei Bewegungen (bestehend aus einem Schritt und einem Hopse) in Form von Befehlen folgen:

(Die Schüler stehen in Rechtsstellung.)

Acht! Rechts vorwärts, links hinterschreiten! — Marsch!

= Links rückwärts, rechts vorschreiten! — Marsch!

= Rechts seitwärts rechts (links), links hinterschreiten! — Marsch!

Acht! Links seitwärts links (rechts), rechts vorschreiten! —

Marsch!

- = Links neben=, rechts vorschreiten! — Marsch!
- = Rechts neben=, links hinterschreiten! — Marsch!
- = Links nah hinter=, rechts weit vorschreiten! — Marsch!
- = Rechts nah vor=, links weit hinterschreiten! — Marsch!

Acht! Rechts vorwärts hopsen, links hinterschreiten! — Uebt!

- = Links rückwärts hopsen, rechts vorschreiten! — Uebt!
- = Rechts seitwärts rechts (links) hopsen, links hinterschreiten! — Uebt!
- = Links seitwärts links (rechts) hopsen, rechts vorschreiten! — Uebt!
- = Links nebenhopsen, rechts vorschreiten! — Uebt!
- = Rechts nebenhopsen, links hinterschreiten! — Uebt!
- = Links nah hinterhopsen, rechts weit vorschreiten! — Uebt!
- = Rechts nah vorhopsen, links weit hinterschreiten! — Uebt!

Alle vorstehenden Uebungen werden auch in Linksstellung geübt! Es ist rathsam, alle vier, sechs Uebungen Grundstellung und dann eine andere Ringstellung einzunehmen.

Der Lehrer lasse die Schüler zuerst im  $\frac{2}{4}$  Takt schreiten und während jeden Viertels einen Schritt machen, dann lasse er sie zweimal schreiten oder einmal schreiten und einmal hopsen während des ersten Viertels und stehen während des zweiten. Ebenso können die vorstehenden Uebungen im  $\frac{2}{8}$  Takt gemacht werden.

Auch die für das Ringen nüglichsten Geschritte und Tänze von drei Bewegungen (bestehend aus zwei Schritten und einem Hops) wollen wir hier in Form von Befehlen zusammenstellen.

(Die Schüler stehen in Linksstellung.)

- Acht! Links vor=, seitwärts links (rechts),  
rechts nah hinter=, links weit vorschreiten! — Marsch!
- = Rechts rückwärts, rückaus=, rückerwärts,  
links nah vor=, rechts weit hinterschreiten! — Marsch!

- Acht! Links vorwärts (seitwärts links oder rechts) hopsen,  
rechts nah hinter-, links weit vorschreiten! — Marsch!
- = Rechts rückwärts (rückaus-, rückerwärts) hopsen,  
links nah vor-, rechts weit hinterhopsen! — Marsch!
- = Links vorwärts (seitwärts links oder rechts) schreiten,  
rechts nah hinterhopsen, links weit vorschreiten! —  
Marsch!
- = Rechts rückwärts (rückaus-, rückerwärts) schreiten,  
links nah vorhopsen, rechts weit hinterhopsen! —  
Marsch!

Obenstehende Geschritte und Tänze von drei Bewegungen werden auch in Rechtsstellung geübt, zuerst im  $\frac{3}{4}$ , dann im  $\frac{2}{4}$  und  $\frac{3}{8}$  Takt.

Durch Verbindung der Geschritte und Tänze von zwei und drei Bewegungen mit Ordnungsübungen wird der Eifer und die Lust unserer Schüler ganz besonders angeregt und belebt. Wir lassen einige Geschritte und Tänze von zwei und drei Bewegungen in Verbindung mit Ordnungsübungen hier folgen:

Die Schüler stehen in Grundstellung geordnet zu einer Reihe in Flanke. Es wird befohlen: Acht! Links nebenreihen zu Zweien in Stirn! — Marsch! und dann, wenn die Paare gebildet sind, wird geboten: Acht! Links nebenreihen der Paare zu Vieren in Stirn! — Marsch! Stehen die Viererreihen in Stirn, dann wird wieder geboten: Acht! Deffnet die Reihen links hin zu zwei Schritten Abstand! — Marsch! Ist dies geschehen, so kann der Befehl erfolgen: Acht! Viermal rechts hinterstellen in Linksstellung im Wechsel mit rechts nebenstellen in Grundstellung! — Stellt! und wenn alle wieder in Rechtsstellung stehen, wird geboten: Acht! Die Einer viermal rechts vorwärts, links hinterhopsen und die Zweier viermal links rückwärts hopsen, rechts vorschreiten! — Marsch! Ist die Richtung der Reihen und Rotten wiederhergestellt, so wird befohlen: Acht! Die geraden Reihen links seitwärts links, rechts

vorschreiten, und die ungraden Reihen rechts seitwärts rechts, links hinterschreiten! Während der Fortbewegung kann befohlen werden: Acht! Dasselbe Geschritt nach der entgegengesetzten Seite! — Marsch! Stehen alle Reihen und Rotten wieder in Richtung und Grundstellung, dann wird geboten: Acht! Die Einer links und die Zweier rechts! — Um! und, wenn die Einer und Zweier einer jeden Paarreihe Stirn gegen Stirn stehen: Acht! Dreimal rechts vorhopsen, links hinterschreiten in Rechtsstellung im Wechsel mit rechts nebenhopsen in Grundstellung! — Hopst! Stehen die Schüler wieder in Linksstellung, so erfolgt der Befehl: Acht! Sechsmal links seitwärts links hopsen, rechts hinterschreiten und darauf dieselbe Übung eben so oft nach der entgegengesetzten Seite! — Hopst! u. dgl. m.

Die Ringstellung läßt sich nur durch viele Übung richtig erlernen. Und da wir beabsichtigen, daß die Schüler die Ringstellung vor dem Schulringen der Paare schon ziemlich gut darstellen können, so müssen sie die Schüler mit Schreiten und Hopsen, Stellungswechseln und Drehungen so lange üben, bis sie die Stellung erlernt haben. Doch mögen sie die Stellung auf genannte Weise lieber zu viel als zu wenig üben, denn was sie hier erlernen, kommt ihnen später zu Gute.

### Stellungswechsel.

Unsere Schüler stehen in Grundstellung zu zwei Schritten Abstand geöffneten Viererreihen in Säule. Es können nun folgende Stellungswechsel befohlen werden: Acht! Rechts hinstellen in Linksstellung! — Stellt! und wenn alle Ringer in Linksstellung stehen, wird befohlen: Acht! Rechts vorstellen in Rechtsstellung! — Stellt! und dann, wenn die Schüler Rechtsstellung eingenommen haben, wird wieder geboten: Acht! Links vorstellen in Linksstellung! — Stellt! und hierauf: Acht! Rechts vorschreiten in Rechtsstellung im Wechsel mit links vorschreiten in Linksstellung! — Marsch! Diese und alle folgende Übungen

können nur einmal oder auch fortgesetzt im Wechsel links und rechts geübt werden.

Rechts vorwärts, links hinterschreiten in Rechtsstellung.

Links = rechts = = = Linksstellung.

---

Rechts vorhopsen, links hinterschreiten in Rechtsstellung.

Links = rechts = = = Linksstellung.

---

Rechts vorwärts hopsen, links hinterschreiten in Rechtsstellung.

Links = = rechts = = = Linksstellung.

---

Links hinter-, rechts vorschreiten in Rechtsstellung.

Rechts = links = = = Linksstellung.

---

Links rückwärts, rechts vorschreiten in Rechtsstellung.

Rechts = links = = = Linksstellung.

---

Links hinterhopsen, rechts vorschreiten in Rechtsstellung.

Rechts = = links = = = Linksstellung.

---

Links rückwärts hopsen, rechts vorschreiten in Rechtsstellung.

Rechts = = links = = = Linksstellung.

---

Rechts neben-, links hinterschreiten in Rechtsstellung.

Links = rechts = = = Linksstellung.

---

Links neben-, rechts vorschreiten in Rechtsstellung.

Rechts = links = = = Linksstellung.

---

Rechts seitwärts rechts (links), links hinterschreiten in Rechtsstellung.

Links seitwärts links (rechts), rechts hinterschreiten in Linksstellung.

---

Links seitwärts links (rechts), rechts vorschreiten in Rechtsstellung.

Rechts seitwärts rechts (links), links vorschreiten in Linksstellung.

---

Rechts nebenhopsen, links hinterschreiten in Rechtsstellung.  
 Links = = rechts = = = Linksstellung.

---

Links nebenhopsen, rechts vorschreiten in Rechtsstellung.  
 Rechts = = links = = = Linksstellung.

---

Rechts seitwärts rechts (links) hopsen, links hinterschreiten in Rechtsstellung.

Links seitwärts links (rechts) hopsen, rechts hinterschreiten in Linksstellung.

---

Links seitwärts links (rechts) hopsen, rechts vorschreiten in Rechtsstellung.

Rechts seitwärts rechts (links) hopsen, links vorschreiten in Linksstellung.

---

Rechts vor=, links nah hinter=, rechts vorschreiten in Rechtsstellung.

Links vor=, rechts nah hinter=, links vorschreiten in Linksstellung.

---

Links hinterhopsen, rechts nah vor=, links hinterstellen in Rechtsstellung.

Rechts hinterhopsen, links nah vor=, rechts hinterstellen in Linksstellung.

---

Rechts nah hinter=, links vorwärts, rechts vorschreiten in Rechtsstellung.

Links nah hinter=, rechts vorwärts, links vorschreiten in Linksstellung.

---

Links nah vorschreiten, rechts rückwärts hopsen, links hinterhopsen in Rechtsstellung.

Rechts nah vorschreiten, links rückwärts hopsen, rechts hinterhopsen in Linksstellung.

---

Rechts nebenschreiten, links vorwärts hopsen, rechts vorschreiten in Rechtsstellung.

Rechts nebenschreiten, links rückwärts hopsen, rechts hinter-schreiten in Linksstellung.

Wir überlassen dem Lehrer noch weitere Geschritte von zwei und drei Schritten und Länze (von einem Schritt und einem Hopß oder von zwei Hopßen und einem Schritt) zusammenzustellen und sie mit Stellungswechseln und Ordnungsübungen in Verbindung und Wechsel zu bringen.

### Drehungen.

In Links- und Rechtsstellung kann man sich sowol auf linker wie auf rechter Ferse oder Fußspitze links und rechts drehen.

Die Ringer stehen in zu zwei Schritten Abstand geöffneten Viererreihen in Säule und üben folgende Drehungen:

Linksstellung.  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{1}{1}$  Drehung links oder rechts auf rechter (linker) Ferse oder Fußspitze.

Rechtsstellung.  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{1}{1}$  Drehung links oder rechts auf linker (rechter) Ferse oder Fußspitze.

Links- und Rechtsstellung.  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{1}{1}$  Drehung links oder rechts und Hopßen beidbeinig.

### Drehungen in Verbindung mit Stellungswechseln.

Die sechs Viererreihen stehen in Linie und werden durch eine Viertelschwenkung in Säule gestellt. Nachdem die Reihen geöffnet und die Rotten in Stirn stehen, wird befohlen: Acht! Eine Vierteldrehung rechts auf rechter Ferse und links vorstellen in Linksstellung! — Stellt! und hierauf können folgende Drehungen in Verbindung mit Stellungswechseln, zuerst in je zwei Zeiten und dann in je einer Zeit geübt werden:

- $1/4, 1/2$  Drehung links auf linker Ferse und rechts vorschreiten in Rechtsstellung.
- = = Drehung rechts auf rechter Ferse und links vorschreiten in Linksstellung.
- = = Drehung links auf linker Ferse und rechts vorwärts, links hinterschreiten in Rechtsstellung.
- = = Drehung rechts auf rechter Ferse und links vorwärts, rechts hinterschreiten in Linksstellung.
- 
- $1/4, 1/2$  Drehung links auf linker Ferse und rechts vorhopsen, links hinterschreiten in Rechtsstellung.
- = = Drehung rechts auf rechter Ferse und links vorhopsen, rechts hinterschreiten in Linksstellung.
- = = Drehung links auf linker Ferse und rechts vorwärts hopsen, links hinterschreiten in Rechtsstellung.
- = = Drehung rechts auf rechter Ferse und links vorwärts hopsen, rechts hinterschreiten in Linksstellung.
- 
- $1/4, 1/2$  Drehung links auf rechter Ferse und links hinterschreiten in Rechtsstellung.
- = = Drehung rechts auf linker Ferse und rechts hinterschreiten in Linksstellung.
- = = Drehung links auf rechter Ferse und links rückwärts, rechts vorschreiten in Rechtsstellung.
- = = Drehung rechts auf linker Ferse und rechts rückwärts, links vorschreiten in Linksstellung.
- 
- $1/4, 1/2$  Drehung links auf rechter Ferse und links hinterhopsen, rechts vorschreiten in Rechtsstellung.
- = = Drehung rechts auf linker Ferse und rechts hinterhopsen, links vorschreiten in Linksstellung.
- = = Drehung links auf rechter Ferse und links rückwärts hopsen, rechts vorschreiten in Rechtsstellung.
- = = Drehung rechts auf linker Ferse und rechts rückwärts hopsen, links vorschreiten in Linksstellung.
-

- $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf rechter Ferse und links nah hinter-,  
 rechts weit vorschreiten in Rechtsstellung.  
 = Drehung links auf linker Ferse und rechts nah hinter-,  
 links weit vorschreiten in Linksstellung.  
 = Drehung rechts auf rechter Ferse und links nah hinter-,  
 rechts vorwärts-, links hinterschreiten in Rechtsstellung.  
 = Drehung links auf linker Ferse und rechts nah hinter-,  
 links vorwärts-, rechts hinterschreiten in Linksstellung.
- 

- $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf rechter Ferse, links nah hinterschreiten,  
 rechts vorhopsen, links hinterschreiten in Rechtsstellung.  
 = Drehung links auf linker Ferse, rechts nah hinterschreiten,  
 links vorhopsen, rechts hinterschreiten in Linksstellung.  
 = Drehung rechts auf rechter Ferse, links nah hinterschreiten,  
 rechts vorwärts hopsen, links hinterschreiten in Rechts-  
 stellung.  
 = Drehung links auf linker Ferse, rechts nah hinterschreiten,  
 links vorwärts hopsen, rechts hinterschreiten in Links-  
 stellung.
- 

- $\frac{1}{4}$  Drehung links und rechts vorschreiten in Rechtsstellung.  
 = Drehung rechts und links vorschreiten in Linksstellung.  
 = Drehung links und rechts vorhopsen, links hinterschreiten  
 in Rechtsstellung.  
 = Drehung rechts und links vorhopsen, rechts hinterschreiten  
 in Linksstellung.
- 

- $\frac{1}{4}$  Drehung links und links hinterschreiten in Rechtsstellung.  
 = Drehung rechts und rechts hinterschreiten in Linksstellung.  
 = Drehung links und links hinterhopsen, rechts vorschreiten  
 in Rechtsstellung.  
 = Drehung rechts und rechts hinterhopsen, links vorschreiten  
 in Linksstellung.
-

Rechts nebenschreiten,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf rechtem Fuße,  
links hinterschreiten in Rechtsstellung.

Links nebenschreiten,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf linkem Fuße,  
rechts hinterschreiten in Linksstellung.

Rechts seitwärts rechts (links) schreiten,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  Drehung links  
auf rechtem Fuße, links hinterschreiten in Rechtsstellung.

Links seitwärts links (rechts) schreiten,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts  
auf linkem Fuße, rechts hinterschreiten in Linksstellung.

Rechts nebenhopsen,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf rechtem Fuße,  
links hinterschreiten in Rechtsstellung.

Links nebenhopsen,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf linkem Fuße,  
rechts hinterschreiten in Linksstellung.

Rechts seitwärts rechts (links) hopsen,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  Drehung links  
auf rechtem Fuße, links hinterschreiten in Rechtsstellung.

Links seitwärts links (rechts) hopsen,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts  
auf linkem Fuße, rechts hinterschreiten in Linksstellung.

Rechts vorschreiten,  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts) auf rechtem Fuße,  
links hinterschreiten in Rechtsstellung.

Links vorschreiten,  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (links) auf linkem Fuße,  
rechts hinterschreiten in Linksstellung.

Rechts vorhopsen,  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts) auf rechtem Fuße,  
links hinterschreiten in Rechtsstellung.

Links vorhopsen,  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (links) auf linkem Fuße,  
rechts hinterschreiten in Linksstellung.

$\frac{3}{4}$  Drehung links durch rechts vor=, links hinter=, rechts vor=  
schreiten in Rechtsstellung.

= Drehung rechts durch links vor=, rechts hinter=, links vor=  
schreiten in Linksstellung.

= Drehung links durch rechts vor=, links hinterhopsen, rechts  
vorschreiten in Rechtsstellung.

= Drehung rechts durch links vor=, rechts hinterhopsen, links  
vorschreiten in Linksstellung.

- 1/1 Drehung links durch rechts vor=, links hinter=, rechts vor= schreiten in Rechtsstellung.  
 = Drehung rechts durch links vor=, rechts hinter=, links vor= schreiten in Linksstellung.  
 = Drehung links durch rechts vor=, links hinterhopsen, rechts vorschreiten in Rechtsstellung.  
 = Drehung rechts durch links vor=, rechts hinterhopsen, links vorschreiten in Linksstellung.
- 

## Das Fehzzeug.

Die Ringübungen machen sich am besten auf Sandboden, oder auf einem dicken, weichen, auf den Fußboden des Fehzsaales gelegten Teppich, der aber gespannt werden muß, damit keine Falten in demselben entstehen, in denen man sich bei Drehungen den Fuß oder das Bein verrenken könnte.

In der Turnkleidung wird auch gerungen.

---

## Schulringen der Paare.

### Der Abstand.

Stehen die Ringer so von einander ab, daß der Vorfuß des einen Ringers vor dem des andern steht, so nennen wir diesen Abstand den engen Abstand (Fig. 1). In mittlerem Abstände stehen die Ringer, wenn der Vorfuß des einen Ringers einen Fuß und in weitem Abstände zwei Fuß von dem des andern entfernt steht.

Vor oder mit dem Angriffe müssen die Ringer aus weitem und mittlerem in den engen Abstand schreiten oder hopsen u. s. w.

Stehen die Einer den Zweiern gegenüber in Ringstellung, dann lasse der Lehrer den engen, mittleren und weiten Abstand

üben durch Schreiten, Hopfen und Stellungswechsel, z. B. Acht! Einer! Links vorwärts, rechts hinterstellen in engen Abstand! — Stellt! Hierauf kann befohlen werden: Zweier! Rechts rückwärts hopfen, links vorstellen in mittleren Abstand! — Hopft! und alsbald: Einer! Links nah vor-, rechts weit hinterstellen in weiten Abstand! — Stellt! und weiter: Zweier! Rechts vorstellen in Rechtsstellung und engen Abstand! — Stellt! u. dgl. m.

Wie man sich in engen, mittleren und weiten Abstand vor den Gegner stellt, so kann man sich auch neben und hinter denselben stellen.

Stehen die Ringer in Linksstellung und in engem Abstände voreinander, so kann befohlen werden: 1) Acht! Die Einer stellen sich neben die Zweier in engen Abstand durch links voreinwärts schreiten und eine Vierteldrehung links, rechts hinterstellen! — Uebt! 2) Die Einer stellen sich hinter die Zweier in mittleren Abstand durch rechts vorauswärts schreiten und eine Vierteldrehung links, links hinterstellen in Rechtsstellung! — Uebt! 3) Die Einer stellen sich vor die Zweier in weiten Abstand durch rechts vorauswärts, links vorauswärts hüpfen und eine Halbdrehung links und rechts hinterstellen in Linksstellung! — Uebt!

Man kann sich auch nah vor, nah neben und nah hinter seinen Gegner stellen. Wenn alle Ringer in Rechtsstellung und in weitem Abstände voreinander stehen, wird befohlen: 1) Acht! Die Zweier stellen sich nah vor die Einer durch links vorhopsen, rechts vorstellen! — Uebt! 2) Die Einer stellen sich vor die Zweier in mittleren Abstand durch rechts rückwärts, links hinterstellen! — Uebt! 3) Die Zweier stellen sich nah neben die Einer durch links nah hinter-, rechts voreinwärts stellen! — Uebt! 4) Die Zweier stellen sich vor die Einer in mittleren Abstand durch rechts nah vor-, links hinterstellen! — Uebt! 5) Die Einer stellen sich nah hinter die Zweier durch links vorauswärts, rechts vorauswärts stellen! — Stellt! 6) Die Einer stellen sich nah vor die Zweier durch rechts rück-

auswärts schreiten und eine Halbdrehung rechts, links hinterstellen! — Uebt! 7) Die Einer hopsen links rückwärts, rechts vor in mittleren Abstand! — Hopst!

### Die Griffe.

Wenn der Lehrer alle Ringer in eine Reihe in Stirn gestellt, dann lasse er einen Ringer einige Schritte vorwärts schreiten, eine Vierteldrehung machen und Linkstellung einnehmen. Darauf nehme der Lehrer dem Schüler gegenüber auch Linkstellung ein, und erkläre und zeige, wie man vor oder mit dem Greifen nach irgend einem Körpertheil des Gegners das Rückbein streckt, und hierauf: wie man den Gegner fassen kann: 1) am Kopfe mit einer oder beiden Händen oder mit dem Arme (Fig. 14 u. 15), 2) an den Schultern mit beiden Händen (Fig. 8), 3) am Arm mit einer oder beiden Händen (Fig. 10 u. 12). Hierzu bemerke der Lehrer: faßt man des Gegners Unterarm mit beiden Händen, dann faßt man ihn nahe beim Handgelenke, faßt man aber seinen Ober- und Unterarm, dann faßt man mit der einen Hand nahe beim Handgelenke und mit der andern nahe bei der Achselhöhle. Dann zeige der Lehrer weiter, wie man seinen Gegner fassen kann 4) am Rumpf mit einem (Fig. 19) oder beiden Armen (Fig. 3 u. 4). Der Lehrer mache die Schüler aufmerksam, daß beim Rumpfgreifen die Finger gestreckt und geschlossen zwischen des Gegners Arme und Rumpf durchgeschoben werden und daß man sich dann beim Handgelenke faßt (Fig. 3) oder die Hände in einander legt (Fig. 4). 5) kann man den Gegner am Ober- oder Unterbein fassen mit einer oder beiden Händen (Fig. 16 u. 17), 6) an einem Arm und am Kopfe, 7) an einem Arm und am Rumpf, 8) an einem Bein und am Kopf und 9) an einem Bein und am Rumpf (Fig. 18, 19, 20 u. 21). Es giebt also:

- 1) Kopfgriffe,
- 2) Schultergriff,

- 3) Armgriffe,
- 4) Rumpfgriffe,
- 5) Beingriffe,
- 6) Arm- und Kopfgriffe,
- 7) = = Rumpfgriffe,
- 8) Bein- und Kopfgriffe,
- 9) = = Rumpfgriffe.

In Bezug auf die Lehrweise theilt sich das Greifen in Schul- und Kürgreifen.

Beim Schulgreifen fassen sich die Gegner auf eine gegebene Weise vor dem Kampfe oder während desselben.

Das Kürgreifen besteht in dem bestgewählten Griffe zu einem bestimmten Wurf.

Stehen die Einer und Zweier in nahem Abstände in Ringstellung voreinander, dann fordert der Lehrer die Schüler auf, sich zu befeißigen, recht geschickt nach dem Gegner zu greifen, damit sie sich selbst oder dem Gegner durch Stoßen oder Schlagen nicht weh thun. Es wird dann befohlen: Acht! Die Einer üben im Wechsel mit den Zweiern Schultergriff in je zwei Zeiten. In der ersten Zeit wird gegriffen und in der zweiten Stellung eingenommen! Die Einer greifen an! — Greift! Damit diese Übung gut im Takte gemacht werde, unterstütze der Lehrer die Uebenden durch Zählen: Eins — Zwei! oder: Einer! Zwei! Zweier! Zwei! Ist die Übung acht- oder zehnmal gemacht worden, dann kann geboten werden: Acht! Die Einer greifen im Wechsel mit den Zweiern Kopf mit dem Vorarm. In der ersten Zeit greifen und schreiten sie mit dem Vorfuße vorwärts und in der zweiten Zeit nehmen sie Stellung ein! Die Zweier greifen an! — Greift! Der Lehrer nehme hier Gelegenheit, die Schüler aufzufordern, nach dem Griffe die richtige Stellung wieder einzunehmen, und befehle weiter: Acht! Die Einer greifen im Wechsel mit den Zweiern Vor-Unterarm mit beiden Händen! Die Einer greifen an! — Greift! Nun kann ein Stellungswechsel und dieser

Befehl erfolgen: Acht! Die Einer greifen im Wechsel mit den Zweiern Vor-Arm mit beiden Händen, und zwar mit der Rückhand den Unterarm und mit der Vorhand den Oberarm! Die Zweier greifen an! — Greift! Darnach fordert der Lehrer die Schüler auf, die Arme lose am Kumpfe zu halten und befiehlt: Acht! Die Einer greifen im Wechsel mit den Zweiern Kumpf mit gleichem Griff. Beim ersten Griffe greifen sie mit dem linken Arme über des Gegners Schulter und beim zweiten mit dem rechten! — Die Zweier greifen an! — Greift! Nachdem die Schüler das Kumpfgreifen auch mit ungleichem Griffe geübt haben, kann geboten werden: Acht! Die Einer greifen Vor-Oberbein und die Zweier Vor-Unterbein mit beiden Händen. Die Einer in der ersten und die Zweier in der dritten Zeit! — Greift! Haben die Einer den Unterbeingriff und die Zweier den Oberbeingriff geübt, dann wird befohlen: Acht! Die Einer greifen mit der Vorhand des Gegners Vorarm und mit dem Rückarm Kopf! — Greift! Wenn auch die Zweier diesen Griff geübt haben, und darauf ein Stellungswechsel erfolgt ist, so wird wieder geboten: Die Einer greifen des Gegners Vorarm mit der Rückhand und seinen Kumpf mit dem Vorarm! — Greift! Auch die Zweier machen diese Übung!

## Ringens mit Kumpfgriffen.

### Ringens mit gleichem Griff.

Den im Viereck um den Teppich gestellten Ringern verkündet der Lehrer: Wenn man im ernstern Kampfe kämpft, auf dem Schlachtfelde z. B., dann sucht man seinem Feinde so viel Schaden beizubringen, als nur irgend möglich ist, einerlei auf welche Weise. Kämpft man aber mit einem Freunde der Übung wegen, wie wir es hier thun, dann muß man ihn vor jedem, selbst dem geringsten Schaden bewahren. Eine Hauptsache beim Ringen wie bei allen Fechtübungen ist es,

dem ernstern Kampfe dabei so nahe zu kommen, als es ohne Beschädigung seines Freundes nur immer geschehen kann. Um diesen Zweck zu erreichen, müssen wir unsere Uebungen nach folgenden Gesetzen ausführen: 1) Auf das Ausführungswort: — Ringt! beginnt der Kampf, und auf das Befehlswort: Halt! muß er augenblicklich eingestellt werden. 2) Bei den Ringübungen darf nicht gestoßen und geschlagen, gerupft, gekniffen oder in die Kleider gefaßt werden. 3) Es darf der Gegner nur durch stätes oder ruckweises Ziehen oder Schieben, Heben oder Drehen gefällt werden. 4) Sieger ist derjenige, welcher seinen Gegner zu Boden wirft. 5) Fallen beide Ringer, dann ist derjenige Sieger, welcher auf den andern fällt. 6) Fallen beide Ringer auf die Seite, dann gehört dem der Sieg, welcher den Wurf gethan. 7) Bei den Ringübungen muß sich ein Jeder Mühe geben, seinen Gegner so zu werfen, daß er sich beim Fallen nicht weh thun kann. Weitere Gesetze werden erst später verkündet.

Nun lasse der Lehrer zwei Ringer in die Mitte des Teppichs treten und folgende Stellung einnehmen: Beide Ringer stellen sich in Seitgrätschstand einander gegenüber. Der Einer legt seinen rechten Arm über des Zweiers linke Schulter, greift mit dem linken Arme unter des Zweiers rechten Arm durch und faßt mit der rechten Hand sein linkes Handgelenk. Wenn der Zweier dasselbe gethan, dann werden



Fig. 3.

die Ringer aufgefordert, während des Kampfes die Grätschstellung beizubehalten und ihren Gegner seitwärts zu fällen. Hierauf wird gezeigt und erklärt: Will Einen der Gegner seit-

wärts werfen, dann macht man zur Deckung seines Wurfs einen Schritt nach derselben Seite hin, nach welcher er werfen will, und sucht ihn dann in derselben Richtung zu werfen. Nachdem der Lehrer die Umstehenden aufgefordert, die Ringer nicht vom Teppich gehen oder fallen zu lassen, befiehlt er: Acht! Ringen mit gleichem Griff! — Ringt!

Während des Kampfes rüge der Lehrer jeden gegen die Ringgesetze begangenen Fehler und lasse, wenn er Gefahr für Beschädigung sieht, den Kampf sogleich einstellen. Auch weise der Lehrer die mangelhafte Stellung nach, in der der Ueberwundene geworfen wurde. Er lasse ungefähr eine bis zwei Minuten lang ringen. Hat sich während dieser Zeit der Kampf nicht entschieden, so befehle er dem ersten Ringerpaare: Halt! und lasse das zweite und dritte Ringerpaar ringen. Wenn alle Schüler der Reihe nach gerungen haben, dann lasse der Lehrer nochmals mit gleichem Griffe ringen, indem sich die Ringer den linken Arm über die rechte Schulter legen.

### Ringens mit ungleichem Griff.



Fig. 4.

Der Lehrer lasse zwei Ringer in der Mitte des Teppichs Seitgrätschstellung vor einander einnehmen, dann befehle er dem Einer, des Zweiers Rumpf über den Hüften zu umfassen, und dem Zweier verordne er, des Einers Rumpf und Arme zu umspannen. Ist dies geschehen, so erkläre der Lehrer: des Einers Griff nennt man Untergriff und den des Zweiers Ober-

griff. Hierauf zeige der Lehrer, wie man seinen Gegner durch den Untergriff auf drei verschiedene Weisen zu Fall bringen kann. Auf die erste Weise, indem man den Gegner seitwärts werfe, wie beim gleichen Griff; auf die zweite Weise, indem man den Gegner hebe und drehe und auf den Rücken fallen lasse, und auf die dritte Weise, indem man ihm den Rumpf rücklings beuge durch Schieben mit der Brust und Ziehen mit den Armen. Ferner wird erklärt und gezeigt: Der Untergriff ist vortheilhafter als der Obergriff, weil man mit letzterem nur seitwärts werfen und drehen kann.

Die Deckung zur ersten Wurfweise kennen unsere Ringer schon, es ist dieselbe wie beim Werfen mit gleichem Griff. Nun erkläre und zeige der Lehrer die Deckung zur zweiten Wurfweise: Hebt Einen der Gegner, dann hält man die Beine gegrätscht, und sucht sich beim Wurfe so zu drehen, daß man zuerst einen und dann beide Füße auf den Boden stellen kann. Hierauf wird die Deckung zur dritten Wurfweise erklärt und gezeigt: Will Einem der Gegner den Rumpf rücklings beugen, dann bemüht man sich, des Gegners Arme durch Vorbeugen des Rumpfes höher zu schieben, damit man des Gegners Zugkraft vermindere; oder man drückt ihm einen Unterarm gegen das Schlüsselbein oder gegen den Hals, damit er die Luft verliere und den Untergriff aufgebe. Der Lehrer lasse nun zuerst die Einer mit Untergriff ringen und nach geschehenem Runge auch die Zweier. Er kann dabei fordern, daß die Ringer auf eine bestimmte Weise oder willkürlich auf eine der drei Weisen ihren Gegner werfen.

### Griffwechsel.

Hat man einen unwortheilhaften Griff, so sucht man ihn während des Kampfes zu wechseln mit einem vortheilhaften, oder diesen mit einem vortheilhafteren oder mit dem vortheilhaftesten. Nachdem der Lehrer den Schülern den Griffwechsel gezeigt und erklärt und darauf hingewiesen hat, daß von den

Kumpfgriffen der Untergriff der vortheilhafteste, der gleiche Griff der vortheilhafte und der Obergriff der unvortheilhafte ist, dann lasse er zuerst mit gleichem und dann mit ungleichem Griffen den Kampf beginnen und während desselben Griff wechseln nach eigener Wahl der Ringer.

Der Lehrer kann nun nach diesem neuen Ringesetze ringen lassen: Derjenige ist Sieger, welcher seinen Gegner auf den Rücken wirft, sodaß er den Boden mit beiden Schultern berührt. Durch dieses Gesetz wird das Ringen auch im Knien, Sitzen und Liegen geübt. Es darf nur nach dem Kumpfe gegriffen werden. Nachdem die Schüler ermahnt worden, recht geschickt nach dem Gegner zu greifen und ihn beim Falle zu schonen, beginnt das erste und zweite Ringepaar den Kampf.

### Bein- und Hüftenwurf mit Kumpfgriff.

Die Ringer stehen in einer Reihe in Stirn. Der Lehrer lasse einen Schüler einige Schritte vorwärts schreiten und Seit-

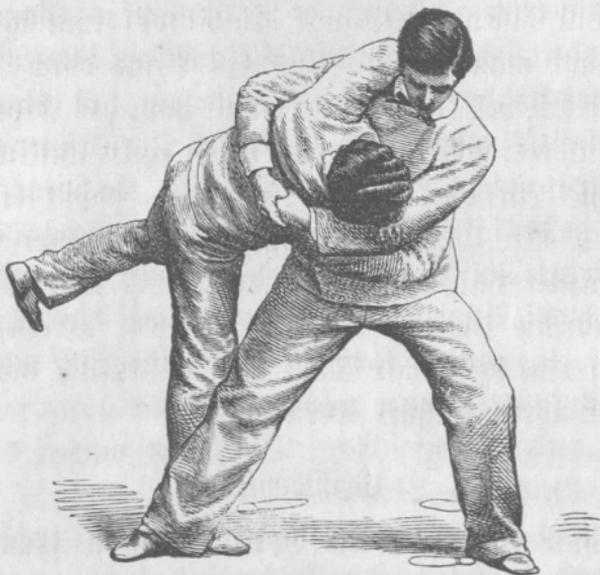


Fig. 5.

grätschstellung einnehmen. Dem Schüler gegenüber nehme der Lehrer dieselbe Stellung ein, worauf sich Lehrer und

Schüler mit gleichem Griffe, mit dem linken Arme über die Schulter fassen. Nun zeige und erkläre der Lehrer, wie man seinen Gegner übers Bein werfe, indem man den rechten Fuß hinter des Gegners rechten Fuß stelle, den Gegner etwas links drehe und rücklings übers rechte Bein werfe. Mit demselben Griff kann man den Gegner auch übers linke Bein werfen und zwar so: Man stellt den linken Fuß hinter des Gegners linken Fuß, dreht den Gegner etwas rechts und wirft ihn rücklings übers linke Bein. Der Lehrer lasse hierauf diese Befehle folgen: 1) Acht! Die Zweier reihen sich hinter die Einer! — Marsch! 2) Acht! Die ungradzähligen Reihen gehen sechs Schritte vorwärts! — Marsch! 3) Acht! Die Einer und Zweier hopsen in Seitgrätschstand; die Einer machen dabei eine halbe Drehung links! — Hopst! 4) Kumpfsgriffen mit gleichem Griff, mit dem linken Arm über die Schulter! — Greift! Den Schülern wird nun verkündet, daß sie ihren Gegner in der ersten Zeit übers Bein werfen und in der dritten Zeit wieder Stellung einnehmen sollen. Dann werden sie aufgefordert, ihren Gegner nicht auf den Boden fallen zu lassen, sondern ihn im Falle festzuhalten und dann wieder aufzurichten. Es wird befohlen: Acht! Die Einer werfen die Zweier übers rechte Bein! — Werft! Nachdem auch die Zweier vier- oder sechsmal denselben Wurf gethan, wird weiter befohlen: Acht! Die Einer werfen die Zweier übers linke Bein! — Werft! und Acht! Die Zweier werfen die Einer übers linke Bein! — Werft! Nach einem Griffwechsel wird wieder geboten: Acht! Die Zweier werfen die Einer übers rechte Bein! — Werft! und hierauf: Acht! Die Einer werfen die Zweier übers linke Bein! — Werft!

Nun stelle der Lehrer die Ringer um den Teppich. Hierauf zeigt und erklärt er die Deckung des Beinwurfes etwa so: Wenn der Einer den Zweier übers Bein werfen will und dazu des Zweiers rechten Fuß überschreitet, so umschreitet der Zweier mit seinem rechten Fuß des Einers rechten Fuß und

der Wurf ist gedeckt, oder der Zweier macht eine halbe Drehung links auf rechtem Fuße und schreitet links hinter, um den Wurf zu decken und den Einer übers Bein zu werfen.

Es wird den Ringern bekannt gemacht, daß sie bei folgendem Kampfe Griff wechseln und ihren Gegner seit- oder rücklings werfen dürfen, daß sie ihn aber vorzugsweise übers Bein werfen sollen. Hierauf beginnt das erste und zweite Ringerpaar den Kampf mit gleichem Griff.

Auf dieselbe Weise, wie man den Gegner rücklings übers Bein wirft, wirft man ihn auch rücklings über die Hüfte. Wenn man drei Achtel Drehung auf einem Fuße macht und mit dem andern weit nebenschreitet, dann kann man den Gegner auch vorlings über die Hüfte werfen.



Fig. 6.

Die Deckung des Hüftenwurfes rücklings ist dieselbe, wie die des Beinwurfes. Zur Deckung des Hüftenwurfes vorlings schreitet man (wenn Einen der Gegner über die rechte Hüfte werfen will) mit dem linken Fuße vor des Gegners rechten Fuß und sucht ihn über die linke Hüfte zu werfen, oder: wenn dazu keine Zeit mehr ist, sucht man durch einen Hupf seitwärts rechts den Gegner zu hindern, Einen mit der Hüfte zu fassen.

Da die Wurfweise über die Hüfte beinahe ganz dieselbe ist, wie die übers Bein, so können sie die Ringer gleich auf dem Teppich üben. Der Kampf kann mit gleichem oder ungleichem Griffe begonnen werden.

### Deckung des Rumpfgriffes.

Der Lehrer zeige und erkläre, wie man beim Decken des Rumpfgriffes die Oberarme fest am Rumpfe halte und nur die Unterarme strecke. Stehen die Schüler in Linksstellung

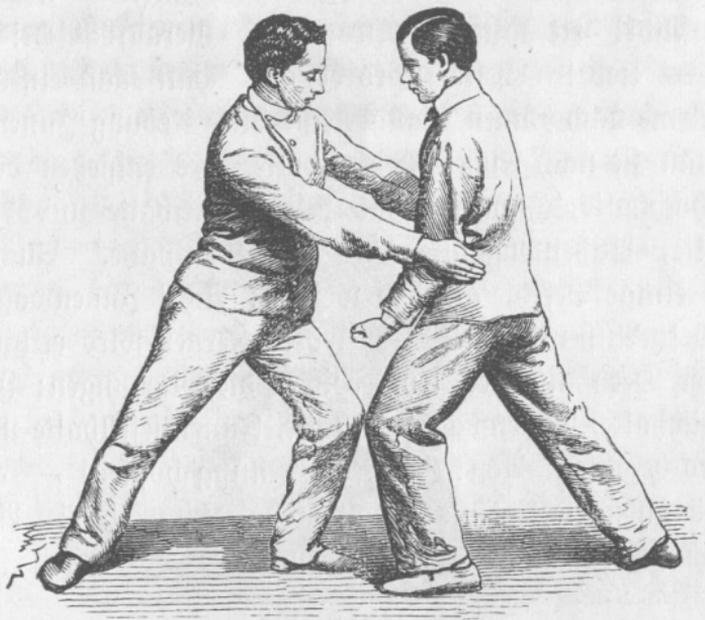


Fig. 7.

einander gegenüber, dann befehle der Lehrer: Acht! Die Einer führen im Wechsel mit den Zweiern Rumpfuntergriff und decken denselben! Die Einer greifen an! — Greift! Ist diese Übung zehn- oder zwölfmal gemacht worden, dann wird weiter befohlen: Acht! Die Einer führen Rumpfgriff, die Zweier decken denselben und greifen Rumpf! — Greift! und: Acht! Die Zweier führen Rumpfgriff, die Einer decken denselben und greifen Rumpf! — Greift!

### Die Armhaltungen.

Es wird den Schülern erklärt, daß es drei Armhalten giebt, nämlich eine Armhochhalte, eine Armwaghalte und eine Armtiefhalte. Hält man die Arme gestreckt vor, sodaß sich die Hände in Schulterhöhe befinden, so nennt man diese Armhaltung Waghalte; hebt man sie über die Waghalte, so bekommt man Hochhalte, und senkt man sie unter die Waghalte, so erhält man Tiefhalte. Stehen die Schüler in zu zwei Schritten Abstand geöffneten Viererreihen in Linksstellung, dann kann befohlen werden: Acht! Hochhalte! — Uebt! und dann: Acht! Tiefhalte! — Uebt! und hierauf: Acht! Waghalte! — Uebt! Weiter wird erklärt: Hält man einen oder beide Arme nach Innen, dann heißt diese Uebung Innenhalte, hält man sie nach Außen, Außenhalte. Es entstehen dadurch Innenhochhalte, Innenwaghalte, Innentiefhalte und Außenhochhalte, Außenwaghalte und Außentiefhalte. Auch hier können einige Befehle gegeben werden: Acht! Innenwaghalte! — Uebt! Außentiefhalte! — Uebt! Ferner wird erklärt: Je nach der Drehhalte der Arme heißen diese Uebungen: Innenhochspeichhalte, Außenwagkammhalte, Innentiefellhalte u. s. w. Es wird befohlen: Acht! In Rechtsstellung hopsen! — Hopst! und hierauf: Acht! Innenwagspeichhalte! — Uebt! Außenhochkammhalte! — Uebt! u. dgl. m.

### Die Blößen.

Blöß ist ein Körpertheil, wenn man ihn nicht durch die richtige Haltung der Arme schützt. Die Blöße wird nach dem nicht beschützten Körpertheile benannt. Es giebt sonach Kopf-, Schulter-, Arm-, Rumpf- und Beinblößen. Durch die Armtiefhalten giebt man Kopf- und Schulterblößen, durch die Armhochhalten giebt man Arm-, Rumpf- und Beinblößen und durch die Armwaghalte Rumpf-, Arm- und Beinblößen. Alle diese Blößen theilen sich in unfreiwillige, in freiwillige und erzwungene Blößen.

Kann der Fechter aus Unachtsamkeit oder aus Müdigkeit nicht in richtiger Stellung bleiben, so giebt er unfreiwillige Blößen. Durch eine mehrmalige Wiederholung eines und desselben Griffes oder einer und derselben Deckung entsteht ebensowohl eine unfreiwillige Blöße, wie durch eine falsche Armhalte oder eine schlechte Stellung.

Auch giebt man absichtlich Blößen, um den Gegner zu verlocken, nach dem bloßgegebenen Körpertheil zu greifen. Eine solche Blöße heißt eine freiwillige Blöße.

Eine erzwungene Blöße ist eine solche, die man den Gegner durch Finten oder Vorgriffe zu machen zwingt.

### Vorgriffe.

Vorgriff nennt man einen Griff, den man fintet vor dem Griffe, mit dem man den Gegner fassen will. Man bedient sich der Vorgriffe, um den Gegner zu täuschen und zu Blößen zu verleiten.

Die Vorgriffe werden benannt wie die Griffe, d. h. nach den Körpertheilen, nach denen man sie führt, z. B. Kopfvorgriff, Beinvorgriff u. s. w.

Führt man mit der einen Hand oder mit beiden Händen einen Vorgriff nach einem Körpertheile, Kopf z. B., so kann man mit der andern Hand oder mit beiden Händen nach demselben Körpertheile oder nach einem andern, als Kumpf, Arm, Bein, oder nach zwei andern Körpertheilen, als Kumpf und Bein u. s. w., greifen.

Der Vorgriff muß so vollständig, rasch und dem Griffe so täuschend ähnlich gemacht werden, daß ihn der Gegner für einen Griff halten und folglich decken muß. Wird der Vorgriff dem Griffe nicht täuschend ähnlich gemacht, so erkennt ihn der Gegner gleich als Vorgriff, deckt ihn gar nicht und benutzt die durch den schlechten Vorgriff gegebene Blöße.

Mehr als zwei Vorgriffe können nicht mit Vortheil gemacht werden, nämlich einer in der Stellung und einer mit der Streckung des Rückbeines.

Die Einer stehen den Zweiern gegenüber in Linksstellung. Der Lehrer ersuche die Schüler, die Arme lose am Kumpfe zu halten und befehle: Acht! Die Einer führen Kumpfvorgriff und Kumpfgriff. Den Vorgriff decken die Zweier! — Greift! und: Die Zweier führen Kumpfvorgriff und Kumpfgriff. Den Vorgriff und Griff decken die Einer! — Greift! Hierauf fordere der Lehrer die Schüler auf, in dem Augenblicke, wo der Gegner ihren Vorgriff deckt, rasch ihren Griff zu führen, sodasß der Gegner bei der Deckung ihres Vorgriffes ihren Arm nur leise oder gar nicht berühre.

### Mitgriff.

Der Mitgriff ist ein Griff, den man mit des Gegners Griff zu gleicher Zeit führt.

### Gegengriff

heißt der Griff, den man gegen des Gegners Griff führt, bevor er Einen gefaßt hat. Wenn die Ringer in Linksstellung einander gegenüber stehen, wird befohlen: Acht! Die Einer führen Kumpfgriff und die Zweier Schultergegengriff! — Greift! Nachdem auch die Zweier gegriffen und die Einer gegengegriffen haben, können Stellung gewechselt und diese Griffe geübt werden: Acht! Die Einer führen Kopfgriff mit dem Vorarm und die Zweier Kumpfgegengriff! — Greift! und: Acht! Die Zweier führen Oberbeingriff mit beiden Händen und die Einer Kumpfgegengriff mit der Vorhand und Armgegengriff mit der Rückhand! — Greift!

### Nachgriff.

Nachgriff heißt der Griff, welchen man unmittelbar nach des Gegners Griff nach irgend einem Körpertheile des Gegners führt.

Die Ringer stehen in Rechtsstellung einander gegenüber. Es wird befohlen: Acht! Die Einer führen Rumpfgriff, die Zweier decken denselben und führen Rumpfnachgriff! — Uebt! Hierauf können die Zweier denselben Griff und die Einer dieselbe Deckung und Nachgriff üben. Diese Uebungen werden zuerst in drei Zeiten gemacht, sodaß in der ersten Zeit der Griff und die Deckung desselben, in der zweiten Zeit der Nachgriff und in der dritten Zeit Stellungseinnahme erfolgt. Folgende Uebungen können in nur zwei Zeiten geübt werden, und zwar so, daß in der ersten Zeit der Griff und Nachgriff, sowie die Deckungen derselben geschehen, und in der zweiten Zeit Stellung eingenommen wird. Acht! Die Einer führen Rumpfgriff, die Zweier decken denselben und führen Rumpfnachgriff, den die Einer decken! — Greift! und: Acht! Die Zweier führen Rumpfgriff, die Einer decken denselben und führen Rumpfnachgriff, den die Zweier decken! — Greift!

## Kürzingen mit Rumpfgriffen.

Die Ringer stehen um den Teppich herum. Der Lehrer verkündet ihnen, daß sie nun kürzingen sollen mit Rumpfgriffen, Griffwechsel, Rumpf-, Vor-, Gegen- und Nachgriffen. Zuerst wird der Kampf nach folgenden drei Gesetzen entschieden: 1) Sieger ist derjenige, welcher seinen Gegner zu Boden wirft und stehen bleibt. 2) Fallen beide Ringer, dann ist derjenige Sieger, welcher auf den andern fällt. 3) Fallen beide Ringer auf die Seite, so gehört dem der Sieg, welcher den Wurf gethan. Es werden die Ringer aufgefordert, ja nicht immer nach derselben Seite zu werfen, sondern jeden Wurf links und rechts auszuführen, oder einmal links auf eine Weise und einmal rechts auf eine andere zu werfen, damit sie keine einseitigen Ringer werden. Nun kann das erste und zweite Ringepaar den Kampf beginnen. Ist der Ring

drei- oder viermal durch, dann lasse der Lehrer nach dem vierten Geseze ringen, nämlich: 4) Derjenige ist Sieger, welcher seinen Gegner auf den Rücken wirft, sodasß er den Boden mit beiden Schultern berührt. Haben alle Ringer zweimal gerungen, dann erkläre der Lehrer, dasß die Schüler vor dem Angriff eine beliebige Stellung (Grundstellung, Seit- oder Quergrätschstellung) und Haltung der Arme (Vor-, Seithalte, Hoch-, Wag-, Tiefhalte) einnehmen könnten, um durch diese freiwillige Blöße den Gegner zum Angriff zu verleiten. Greift Einen der Gegner an, dann hopst man rasch in Ringstellung, führt einen Gegengriff oder deckt des Gegners Griff und greift nach. Hierauf können die Schüler noch ein- oder zweimal nach dem vierten Geseze ringen.

Der Lehrer ermuntere die Schüler, recht geschickt zu werfen, sodasß sich ihr Gegner beim Falle nicht weh thue, und nehme Gelegenheit, einen gut ausgeführten Wurf zu loben und einen schlechten zu tadeln, oder zu sagen: das war ein schöner Wurf, nur ist es schade, dasß der Gegner beim Falle nicht geschont wurde. Dabei wird den Schülern bemerkt, dasß man sich beim Schonen des Gegners eine Geschicklichkeit erwerbe, die man in der Noth zum Nachtheile des Feindes verwerthen kann.

## Ringen mit Schulter-, Arm- und Kopfgriff.

### Arm- und Schultergriff.

Steht man mit seinem Gegner in gleicher Stellung und sieht, dasß er den Rumpf stark vorneigt, dann fasßt man ihn mit beiden Händen bei den Schultern, dreht ihn gleichzeitig auswärts und wirft ihn mit einem Rucke zu Boden.

Dieser Wurf ist durch einen Schritt vorauswärts mit dem Vorfuße zu decken.



Fig. 8.

Wenn beide Ringer in gleicher Stellung Rechtsstellung z. B. stehen und der Einer den Kumpf etwas vorneigt und

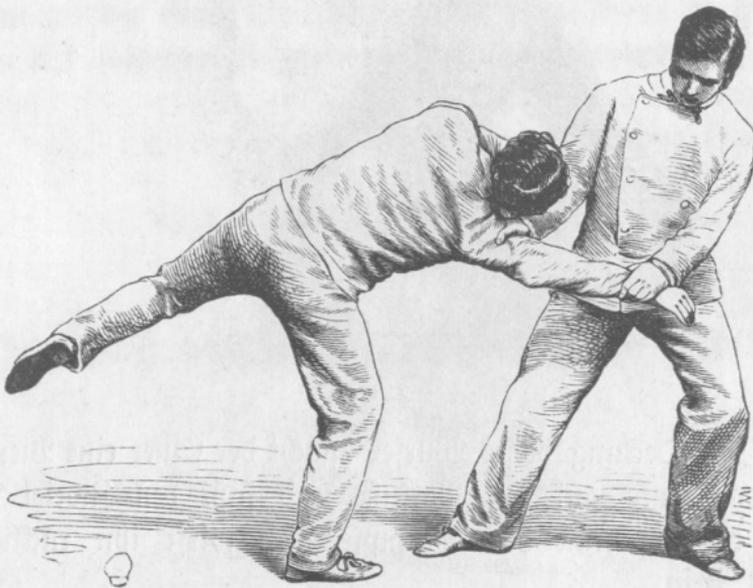


Fig. 9.

den rechten Arm zum Griffe vorstreckt, dann faßt ihn der Zweier mit der linken Hand beim Unter- und mit der rechten

Hand beim Oberarm und zieht ihn mit einem Rucke und einer halben Drehung rücklings zu Boden.

Gedeckt wird dieser Wurf durch einen Schritt vorauswärts mit dem Rückfuße, oder durch rechts vorauswärts hopsen, links hinterschreiten in Rechtsstellung.

### Bein-, Hüften- und Schulterwurf mit Armgriff.

Der Einer steht in Rechtsstellung und der Zweier vor ihm in Linksstellung in mittlerem Abstand. Der Zweier schreitet mit linkem Fuße vorauswärts und faßt des Einers rechten Arm, dann stellt der Zweier den rechten Fuß hinter des Einers Vorfuß und zieht den Einer rücklings zu Boden. Diese Uebung wird in zwei rasch auf einander folgenden Zeiten dargestellt.



Fig. 10.

Zur Deckung dieses Wurfes macht der Einer eine Vierteldrehung links auf dem Vorfuße und faßt den Zweier mit dem rechten Arme beim Rumpfe und wirft ihn rücklings übers Bein.

Der Hüftenwurf mit Armgriff wird auf dieselbe Weise ausgeführt und gedeckt wie der Beinwurf mit Armgriff. Seinen Gegner kann man auch vorlings über die Hüfte werfen. Beide

Ringer stehen in Seitgrätschstellung mit gleichem Griff, den linken Arm über der Schulter. Der Zweier stellt seinen rechten Fuß hinter des Gegners rechten Fuß, macht mit einem Rucke eine halbe Drehung links, faßt mit der linken Hand des Einers rechten Unterarm und mit der rechten Hand dessen Oberarm und wirft ihn vorlings über die Hüfte. Während des Wurfs dreht er den Zweier so, daß er rücklings zu Boden fällt.



Fig. 11.

Ist der Zweier mit dem Angriff und Wurf nicht flink, dann hat der Einer Zeit, ihn übers rechte Bein zu werfen. Auf folgende Weise wird der Schulterwurf mit Arm-



Fig. 12.

griff geübt: Die Ringer stehen in Rechtsstellung. In demselben Augenblick, wo der Einer nach dem Zweier greift, faßt

der Zweier des Einers linken Unterarm mit beiden Händen, zieht ihn mit einem Rucke an sich, legt des Einers Oberarm auf seine rechte Schulter, macht eine halbe Drehung links auf beiden Fersen und wirft den Einer über die rechte Schulter. Da sich der Einer beim Falle weh thun könnte, so hebt man ihn beim Ueben nur ein wenig in die Höhe, wie in vorstehender Figur.

Durch eine Vierteldrehung links und rechts vorauswärts hopsen, links hinterschreiten wird dieser Wurf gedeckt.

Eine andere Art, den Gegner über die Schulter zu werfen, ist diese: Stehen die Ringer im Seitgrätschstand mit gleichem Kumpfgriff, den linken Arm über der Schulter, dann schreitet der Zweier mit seinem rechten Fuße nahe hinter des Einers rechten Fuß, macht zugleich eine halbe Drehung links, legt des Einers rechten Arm über seine rechte Schulter und wirft den Einer über dieselbe zu Boden. Beim Ueben hebt man den Gegner nur ein wenig auf.



Fig. 13.

Diesen Wurf deckt der Einer durch rechts seitwärts rechts hopsen, links vorauswärts schreiten und werfen des Zweiers vorlings übers linke Bein mit Kumpfgriff.

### Hüften- und Schulterwurf mit Kopfgriff.

Der Hüftenwurf mit Kopfgriff wird auf diese Weise geübt: Die Ringer befinden sich im Seitgrätschstande voreinander mit gleichem Kumpfgriff, den rechten Arm über der Schulter. Der Zweier macht eine halbe Drehung links, indem er rechts vor-, links hinterschreitet, den Einer mit rechtem Arme am Kopfe faßt und über die Hüfte wirft.



Fig. 14.

Der Einer deckt diesen Wurf durch einen Hupf seitwärts rechts.

Den Schulterwurf mit Kopfgriff wendet man an, wenn Einen der Gegner von hinten faßt, oder nachdem man eine halbe Drehung gemacht und der Gegner hinter Einem steht. Man faßt den Gegner mit beiden Händen am Kopfe, den man fest auf die Schulter drückt. Hierauf macht man eine Kumpfbeugung vorlings und wirft den Gegner rücklings zu Boden. Beim Ueben hebt man den Gegner nur ein wenig auf.



Fig. 15.

Den Ringern muß hier bemerkt werden,

daß, wenn sie sich vom Gegner fest am Kopfe gefaßt fühlen, sie keinen weiteren Versuch zum Entschlüpfen machen sollen, weil sie sich sonst weh thun könnten.

Der Schulter- und Hüftenwurf mit Arm- und Kopfgriff ist auch im Liegestüg oder im Knieen leicht und vortheilhaft anwendbar, wenn Einen der Gegner von hinten oder von der Seite angreift.

## Ringen mit Beingriff.

### Ober- und Unterbeingriff.

Der Einer steht in Rechts- und der Zweier in Linksstellung. Der Einer schreitet links vor in Linksstellung, faßt des Zweiers Oberbein nahe beim Knie, indem er es aufhebt zieht er es zugleich an sich und giebt dem Zweier einen Schub



8

Fig. 16.

mit der Schulter, sodaß er eine halbe Drehung macht und rücklings fällt.

Den Oberbeingriff kann der Zweier mit rechts hinterschreiten und Schultergegengriff decken, den Einer drehen und rücklings werfen.

Der Unterbeingriff wird so geübt: Die Ringer stehen in Linksstellung in engem Abstand. Der Einer schreitet rechts rückwärts, faßt mit beiden Händen des Zweiers Unterbein, hebt es und zieht es rückauswärts und bringt so den Zweier zum Falle rücklings.

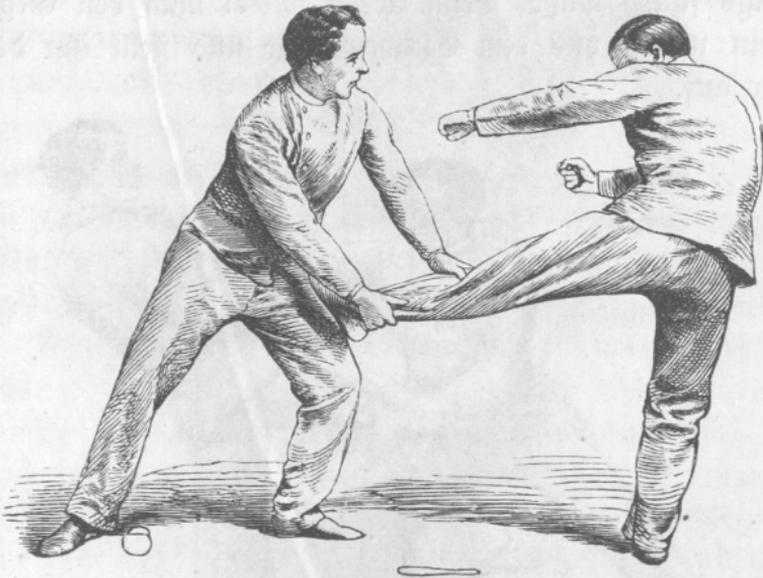


Fig. 17.

Zur Deckung dieses Griffes stellt der Zweier links nah neben, faßt den Einer zugleich bei den Schultern und wirft ihn rücklings zu Boden.

## Ringens mit Bein- und Rumpfgrieff.

Fassen des Oberbeines mit der Rückhand von Außen und Anlegen der Vorhand an des Gegners Brust.

Die Ringer stehen in engem Abstand in Linkstellung. Der Einer hebt mit der rechten Hand des Zweiers Oberbein mit Speichgriff, und schiebt zu gleicher Zeit die Brust desselben mit der linken Hand vorwärts, sodaß der Zweier rücklings fallen muß. Beim Ueben schiebt man den Gegner nur ein wenig aus dem Gleichgewichte und stellt ihn dann wieder auf.

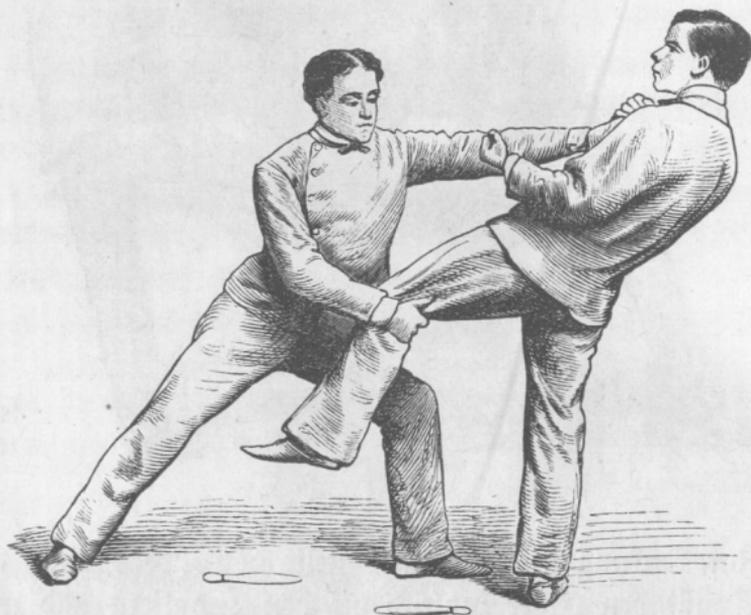


Fig. 18.

Durch Hinterschreiten mit dem Vorfuße und Stellungswechsel kann man diesen Griff decken.

Fassen des Oberbeines mit dem Vorarm von Innen und Anlegen des Rückarmes an des Gegners Brust.

Der Einer steht in Rechtsstellung und der Zweier in Linkstellung in weitem Abstände. Der Einer schreitet links

vorwärts, faßt des Zweiers Oberbein von Innen mit dem Vorarm und legt den Rückarm an die Brust desselben, gleichzeitig hebt er mit dem rechten Arme und schiebt mit dem linken und bringt so den Zweier zum Falle rücklings.

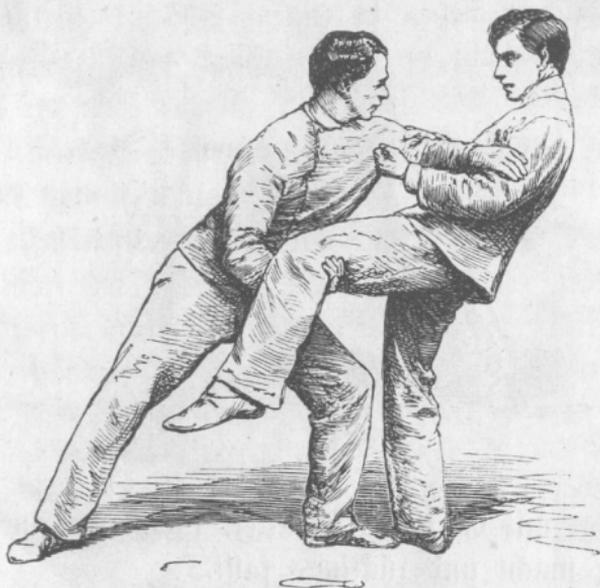


Fig. 19.

Um diesen Griff zu decken, schreitet der Zweier links hinter, faßt gleichzeitig des Einers Schultern, dreht und wirft ihn rücklings zu Boden.

**Fassen des Oberbeines mit dem Vorarm von Außen und Anlegen des Rückarmes an des Gegners Brust.**

Beide Ringer stehen in Rechtsstellung in mittlerem Abstände. Der Einer schreitet links vorwärts, faßt des Zweiers Oberbein von Außen mit dem Vorarm und legt den Rückarm an die Brust desselben; er hebt mit dem rechten Arme und schiebt gleichzeitig mit dem linken und fällt den Gegner rücklings.

Zur Deckung dieses Griffes hopft der Zweier in Linksstellung, hebt des Einers Oberbein mit beiden Händen und

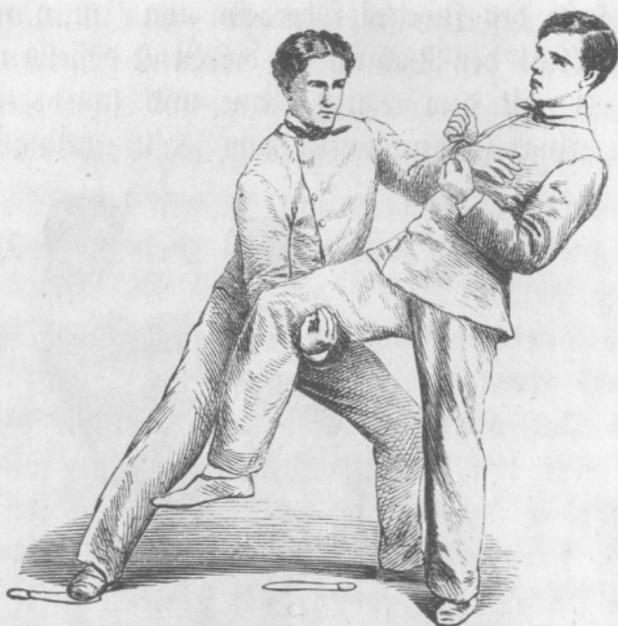


Fig. 20.

schiebt ihn mit der linken Schulter, sodaß der Einer eine halbe Drehung macht und rücklings fällt.

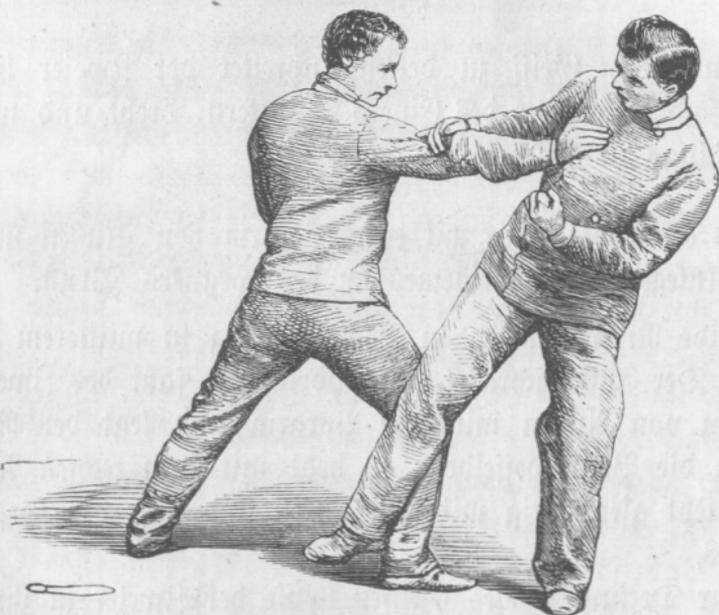


Fig. 21.

### Fassen des Unterbeines mit dem Vor- und Rückbein und Anlegen der Hand an des Gegners Brust.

Die Kinger stehen in Rechtsstellung in mittlerem Abstand. Der Einer umschreitet des Zweiers Vorbein durch links neben-, rechts vorausschreiten, schiebt mit Anlegen der rechten Hand an des Gegners Brust vorwärts und wirft ihn rücklings zu Boden (Fig. 21).

Dieser Griff wird durch eine Vierteldrehung rechts auf rechtem Fuße gedeckt.

Durch Fassen des Gegners Unterbein mit dem Rückbein wirft man ihn auf diese Weise: Der Einer umstellt des Zweiers Vorbein durch links vorstellen, schiebt ihn mit der linken Hand vorwärts und fällt ihn rücklings. Dieser Griff wird durch eine Vierteldrehung links gedeckt.

---

## Kürzingen.

Vor dem Kürzingen fordere der Lehrer die Kinger auf, 1) beim Kürzingen die bekannten Ringgesetze genau zu befolgen, 2) recht leise und rasch zu schreiten und zu hopsen, 3) ihre Stellung, ihre Vorgriffe, Griffe, Nach- und Gegenriffe, sowie ihre Deckungen und Würfe in mannigfaltigen Wechsel zu bringen, 4) ihren Gegner so geschickt anzugreifen, daß sie ihn nicht stoßen oder schlagen, 5) ihren Gegner bald links, bald rechts anzugreifen und zu werfen, damit sie nicht einseitige Kinger werden, 6) ihren Gegner beim Angriff wie beim Wurf soviel als möglich zu schonen.

Der Lehrer lasse dann zuerst kürzingen mit Kopf-, Kumpf-, Arm- und Schultergriff und dann auch mit Bein- und Bein- und Kumpfgriff.

Um das Kürzingen dem eigentlichen ersten Kampfe soviel wie möglich zu nähern, wird es von zwei Zweierreihen

so betrieben, daß ein Ringer der einen Reihe einen oder zwei Ringer der andern Reihe angreift, oder daß zwei Ringer der einen Reihe einen Ringer der andern angreifen, und daß sich die Ringer einer Reihe während des Kampfes einander helfen ihre Gegner zu überwinden.

## Fechtreigen.

In dem Fechtreigen werden die leichten anmuthigen Bewegungen des Tanzes, die pfeilschnellen Griffe, Stöße und Schläge im Vereine mit den mannigfaltigsten Ordnungsübungen zu kunstvoller Darstellung gebracht in engster Verbindung mit den Weisen eines fröhlichen Liedes. Der Fechtreigen ist der charaktervollste Ausdruck eines freudig-ernsten Spieles der männlichen Kraft und Gewandtheit, des starken männlichen Willens und feurigen Muthes.

Die Fechtreigen theilen sich in:

- a) Freifechtreigen,
- b) Geräthfechtreigen.

Die Freifechtreigen theilen sich in:

- 1) Ringreigen,
- 2) Boxreigen.

Die Geräthfechtreigen theilen sich in:

- 1) Stockfechtreigen,
- 2) Stabfechtreigen,
- 3) Säbelfechtreigen,
- 4) Degenfechtreigen,
- 5) Gewehrfechtreigen.

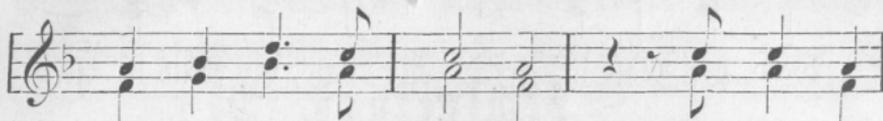
Das Lied des Fechtreigens wird wohl am besten ein- oder zweistimmig gesungen. Da, wo bedeutende Gesangkräfte sind, kann es auch vierstimmig gesungen werden. Wir lassen einen Ringreigen folgen zu nachstehendem Liede:

## Maiflied.

Mendelssohn-Bartholdy.



Es lacht der Mai, der Wald ist frei von



Eis- und Keif-ge-hän-ge. Der Schnee ist



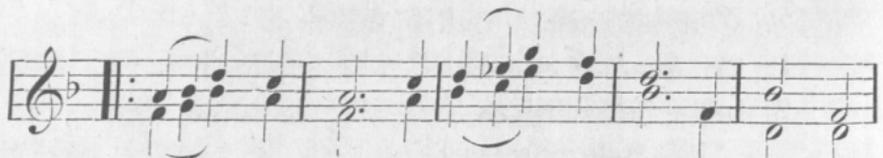
fort, am grü-nen Ort er-schallen Lust-ge-sän-ge, am



grü-nen Ort er-schallen Lust-ge-sän-ge, am



grü-nen Ort er-schallen Lust-ge-sän-ge. Der



Schnee ist fort, am grü-nen Ort, am grü-nen,



grünen Ort er-schallen Lust-ge-sän-ge. Der ge.

Es lacht der Mai, der Wald ist frei, der  
Wald, der Wald ist frei, der Wald, der Wald ist frei.

## Ringreigen zum Mailied.

32 Ringer stehen in zwei nebeneinander stehenden Säulen von je acht Zweierreihen in Stirn. Jede Säule enthält vier Doppelpaare, sodasß von diesen jedes ein Reihenkörper von zwei Zweierreihen und zwei Zweierrotten ist. Die eine Säule steht in einem Abstände von sechs Schritten neben der andern. Reihen und Rotten stehen in einem Abstände von drei Schritten zueinander.

	1. Säule.		2. Säule.		
	Rotte	Rotte	Rotte	Rotte	
1. Reihe	—	—	—	—	1. Reihe
2. =	—	—	—	—	2. =
1. =	—	—	—	—	1. =
2. =	—	—	—	—	2. =
1. =	—	—	—	—	1. =
2. =	—	—	—	—	2. =
1. =	—	—	—	—	1. =
2. =	—	—	—	—	2. =
	Erste	Zweite	Erste	Zweite	

Alle Uebungen des Ringreigens und besonders die Griffe, Stellungen und Haltungen müssen leicht und anmuthig dargestellt werden. Statt des Wurfs wird der Gegner nur aus dem Gleichgewicht gehoben und dann wieder aufgerichtet. Die erste Reihe oder die erste Rote führt bei allen Uebungen den Griff vor der zweiten.

1. Takt (Grundstellung, Hände auf den Hüften). Rechts hopsen, links seitwärts links, rechts hinterschreiten.

2. Takt. Links seitwärts links schreiten, rechts überstellen und den linken Arm seitlings aufschwingen.

3. Takt. Beim zweiten Viertel: links hopsen und Armabschwingen; beim dritten und vierten Viertel: rechts seitwärts rechts, links hinterschreiten.

4. Takt. Rechts seitwärts rechts schreiten, links überstellen und den rechten Arm seitlings aufschwingen. Beim letzten Viertel rechts hopsen.

5. Takt. Links seitwärts links, rechts hinter-, links vorschreiten. Beim letzten Achtel links hopsen.

6. Takt. Rechts seitwärts rechts, links hinterschreiten, rechts nebenstellen in Grundstellung.

Die Uebungen dieser sechs Takte macht die erste Säule, während die zweite Säule die widergleichen Uebungen der ersten macht.

7. Takt. Beim Achtel wird links gehopft, wobei die Einer rechts und die Zweier links so drehen, daß sich der Einer der ersten Reihe und der Zweier der zweiten Reihe die linke Hand geben, während der Zweier der ersten Reihe und der Einer der zweiten Reihe dasselbe thun. Beim vorletzten Viertel wird um die Mitte links schwenkend rechts vorwärts und beim letzten Viertel links hintergeschritten.

8. Takt. Rechts vorwärts schreiten und hopsen, links vorwärts, rechts hinterschreiten und eine Viertelschwenkung links um die Mitte machen.

9. Takt. Links vorwärts schreiten, rechts vorwärts stellen und eine halbe Drehung links machen. Dabei lassen die Schüler die linke Hand los, heben die Arme auf, geben sich die rechte Hand und legen die linke auf die Hüfte. Beim letzten Viertel: rechts hopsen.

10. Takt. Links vorwärts, rechts hinter-, links vorwärts schreiten und hopsen, und eine Viertelschwenkung rechts um die Mitte machen.

11. Takt. Rechts vorwärts, links hinter-, rechts vorwärts schreiten und Hände loslassen, links nebenstellen in Grundstellung und in die ursprüngliche Aufstellung aller Reihen in Stirn.

12. Takt. In der ersten Hälfte des Taktes hopsen die Einer rechts seitwärts rechts und schreiten links hinter; in der zweiten Hälfte wird dieselbe Übung wiederholt.

13. Takt. Die Einer hopsen rechts rückauswärts und schreiten links weit neben. Dabei machen sie drei achtel Drehung rechts, fassen der Zweier Kumpf mit dem linken Arm und werfen sie übers linke Bein. Beim letzten Viertel hopsen die Einer rechts und machen dabei drei achtel Drehung links.

14. Takt. Links seitwärts links, rechts hinter-, links nebenschreiten. Beim Achtel: rechts hopsen.

15. Takt. Links vor-, rechts hinterschreiten, links nebenstellen in Schlußstellung und Hände auf die Hüften legen.

16., 17., 18. und 19. Takt. Während dieser vier Takte machen die Zweier die widergleichen Übungen des 12., 13., 14. und 15. Taktes. Am Schlusse des 19. Taktes hopsen alle Ringer in Linksstellung und drehen sich so, daß die Reihen einander gegenüberstehen.

20. Takt. Erste Reihe: Links, rechts, links vorschreiten, rechts vorauswärts hopsen.

21. Takt. Erste Reihe: Links vorauswärts schreiten, den Gegner mit linkem Arme am Kumpf fassen und rücklings übers linke Bein werfen.

22. Takt. Erste Reihe: Rechts an Ort, links nah neben-schreiten mit einer halben Drehung rechts, rechts vorwärts schreiten, links vorwärts hopsen mit einer halben Drehung rechts und rechts hinterstellen in Linksstellung. Zweite Reihe: Links, rechts, links vorschreiten, rechts vorauswärts hopsen.

23. Takt. Zweite Reihe: Links vorauswärts schreiten, den Gegner mit linkem Arme am Rumpf fassen und rücklings übers linke Bein werfen.

24. Takt. In der ersten Hälfte des Taktes führt die erste Reihe Rumpfgrieff, den die zweite Reihe deckt, indem sie rechts rückwärts, links vorhopst in Linksstellung. In der zweiten Hälfte des Taktes führt die zweite Reihe Rumpfgrieff, den die erste Reihe deckt.

25. Takt. In der ersten Zeit führt die erste Reihe Bein-griff mit der rechten Hand und Rumpfgrieff mit der linken, und richtet die zweite Reihe beim letzten Viertel wieder auf.

26. Takt. Alle schreiten rechts weit hinter, links nah neben, rechts weit vor mit einer halben Drehung rechts. Beim letzten Viertel hopsen Alle links seitwärts links und stellen rechts über.

27. Takt. Alle machen eine halbe Drehung links.

28. Takt. Alle: Links seitwärts links, rechts hinter-, links vorschreiten; beim letzten Viertel links hopsen mit einer Vierteldrehung links.

29. Takt. Mit rechts vorstellen in Rechtsstellung stellen sich die Kotten einander gegenüber.

Bei der Wiederholung machen die Kotten dieselben Uebungen in Rechtsstellung, welche die Reihen zuvor in Linksstellung gemacht. Beim 29. Takt hopsen Alle in Grundstellung. Die Kotten stehen einander gegenüber.

30. Takt. Rechts hopsen, links seitwärts links, rechts hinterschreiten.

31. Takt. Links seitwärts links schreiten, rechts überstellen und den linken Arm seitlings ausschwingen.

32. Takt. Beim Achtel: links hopsen und Armabschwingen, beim dritten und vierten Viertel: rechts seitwärts rechts, links hinterschreiten.

33. Takt. Rechts seitwärts rechts schreiten, links überstellen und den rechten Arm seitlings aufschwingen. Beim letzten Viertel: rechts hopsen und Armabschwingen.

34. Takt. Beim ersten Viertel geben sich der Einer der ersten Reihe und der Zweier der zweiten Reihe die rechte Hand. Der Zweier der ersten Reihe und der Einer der zweiten Reihe thun dasselbe. Sie schreiten links vorwärts, rechts hinter, links vorwärts, hopsen beim letzten Viertel und machen eine Viertelschwenkung um die Mitte.

35. Takt. Rechts vorwärts, links hinter, rechts vorwärts schreiten und hopsen und eine Viertelschwenkung rechts um die Mitte. Der Tanz des

36. Taktes ist dem des 34. gleich und der

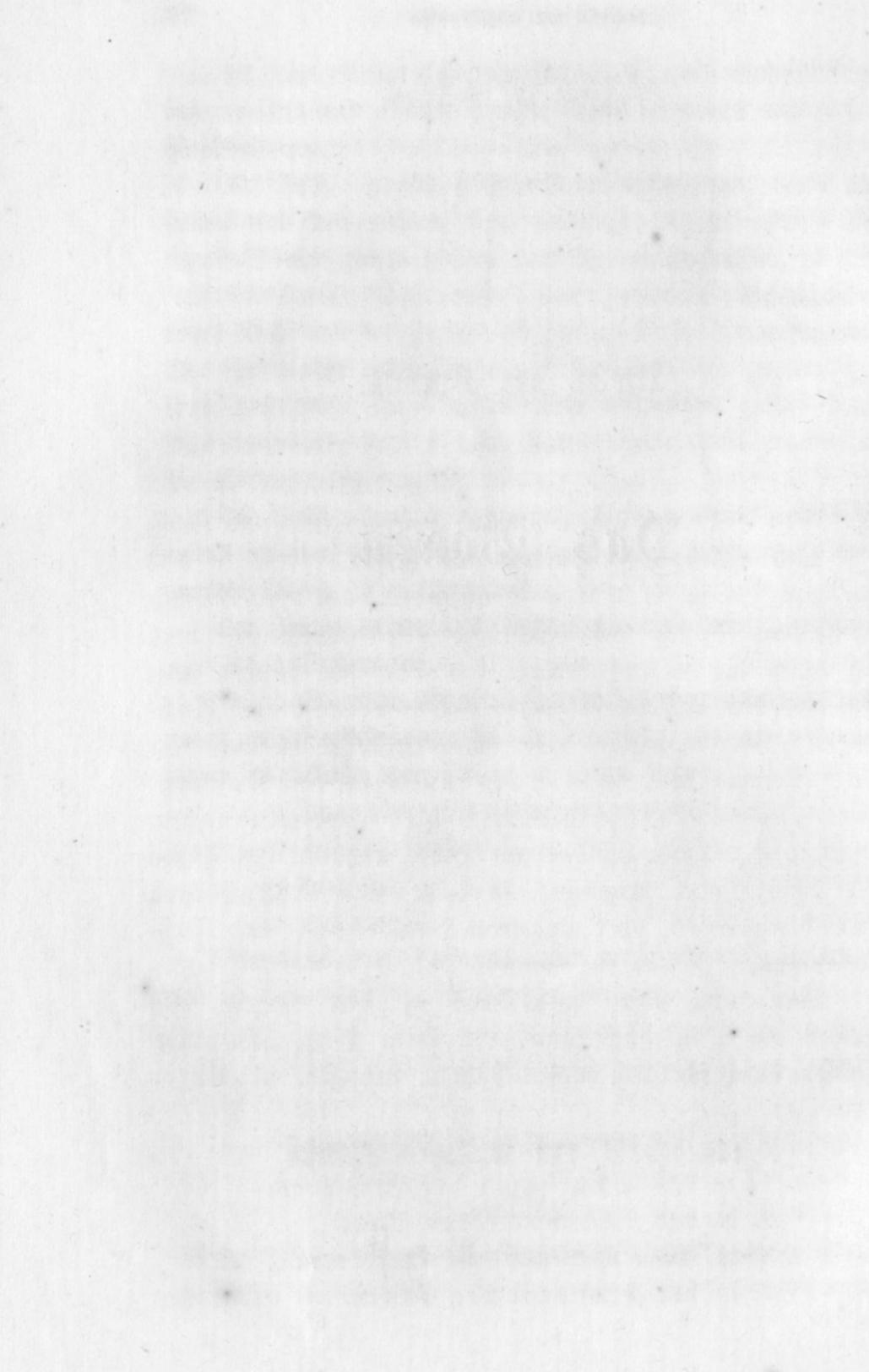
37. Takt dem 35.

38. Takt. Alle lassen die Hände los und schreiten rechts neben in Grundstellung, sodas sie wieder in der ursprünglichen Aufstellung der Reihen in Stirn stehen.



# Das Boxen.

---



## Wesen des Boxens.

---

**B**oxen heißt sich gegen Jemand vertheidigen durch Stöße und Schläge mit Händen und Füßen. Geschieht dies nur durch Stöße, so heißt es Stoßboxen; nur durch Schläge erfolgreiches Boxen heißt Schlagboxen. Vertheidigt man sich durch Stöße und Schläge nur mit den Händen oder nur mit den Füßen, so heißt es Handboxen oder Fußboxen; thut man dies aber nur durch Stöße oder nur durch Schläge, so heißt es Handstoßboxen oder Fußstoßboxen, oder Handschlagboxen oder Fußschlagboxen. Giebt man mit den Händen nur Stöße und mit den Füßen nur Schläge oder umgekehrt, so heißt es Handstoß- und Fußschlagboxen, oder umgekehrt Handschlag- und Fußstoßboxen.

Man kann boxen und dabei an Ort bleiben, also Boxen an Ort; auch kann man beim Boxen seinen Ort wechseln durch schreiten, hopsen, hüpfen, springen, also Boxen von Ort.

In Bezug auf die Lehrweise theilen wir das Boxen ein:

- 1) in das Schulboxen der Einzelnen,
- 2) in das Schulboxen der Paare,
- 3) in das Kürboxen der Einzelnen,
- 4) in das Kürboxen der Paare.

### Uebersicht der Boxarten.

1) Boxen		Schulboxen der Einzelnen.	
2) Stoßboxen		Schulboxen der Paare.	
3) Schlagboxen		Rürboxen der Einzelnen.	
4) Handboxen		Rürboxen der Paare.	
5) Fußboxen			
6) Handstoßboxen		an Ort	
7) Handschlagboxen			
8) Fußstoßboxen		an und von Ort	
9) Fußschlagboxen			
10) Handstoß- und Fuß- schlagboxen			
11) Handschlag- und Fuß- stoßboxen			

Der Uebungsarten des Boxens giebt es acht, nämlich:

- 1) Stellungen,
- 2) Schreiten, Hopsen, Hüpfen, Springen und Tanzen,
- 3) Stellungswechsel,
- 4) Drehungen,
- 5) Handstöße und -schläge,
- 6) Fußstöße und -schläge,
- 7) Ausfälle,
- 8) Deckungen.

Man kann zwei, drei und mehrere, ja alle diese Uebungsarten in Verbindung und Wechsel bringen.

## Schulhandboxen der Einzelnen.

### Stellung.

Der Lehrer ordnet alle Schüler zu einer Reihe in Stirn und erklärt ihnen:

Es giebt zwei Vorstellungen, eine Stellung links und eine Stellung rechts oder kurzweg eine Linksstellung und eine Rechtsstellung (Fig. 22 stellt Rückhand zum Stoße bereit, Fig. 23 Vorhand zum Stoße bereit dar).

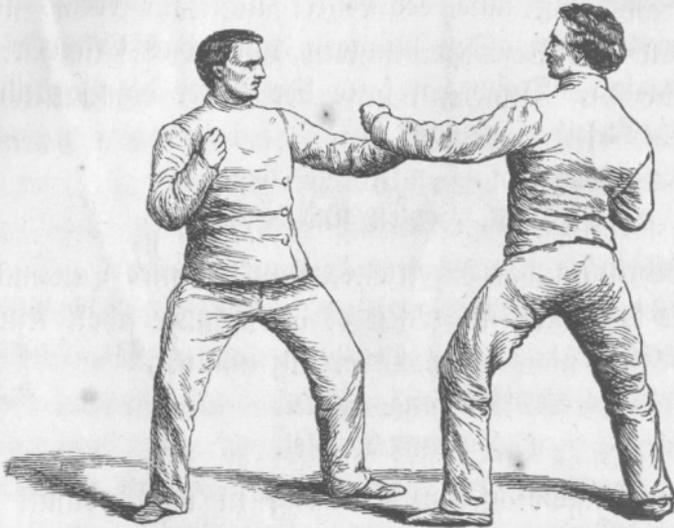


Fig. 22.

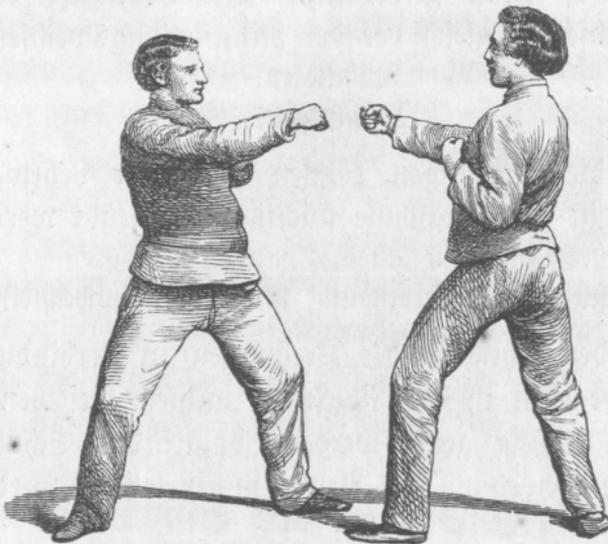


Fig. 23.

Der Lehrer zeige beide Stellungen, bleibe in einer derselben stehen und sage, daß sich die Vorstellung von der Ring-

stellung nur in der Haltung der Arme unterscheide, indem man in der Borstellung den Stoßarm ganz gebeugt an den Kumpf anlege bei Kammhalte der Faust, und den Streckarm beinahe gestreckt vorgehoben halte bei Speichhalte der Faust.

Die Borstellung lasse der Lehrer ungefähr ebenso üben wie die Ringstellung. Den Ringern wird das Erlernen der Borstellung leicht. Deshalb lasse der Lehrer die Borstellung gleich in einer Zeit einnehmen.

### Schreiten, Hopsen und Tanzen.

Der Lehrgang des Schreitens, Hopsens und Tanzens ist derselbe wie beim Ringen. Weil es die Schüler schon kennen, brauchen sie sich nicht lange dabei aufzuhalten.

### Stellungswechsel.

Die Stellungswechsel sind tüchtig zu üben, damit sich die Schüler an die widergleiche Bewegung (Streckung und Beugung) der Arme gewöhnen. Die Lehrweise der Borstellungswechsel ist gleich der der Ringstellungswechsel.

### Drehungen.

Auch die Drehungen können nach der Lehrweise der Drehungen in der Ringschule flüchtig durchgeübt werden.

### Drehungen in Verbindung mit Stellungswechseln.

Nach der Lehrweise der Drehungen in Verbindung mit Stellungswechseln in der Ringschule müssen dieselben in der Borstellung tüchtig geübt werden, damit den Schülern die widergleiche Bewegung der Arme immer leichter werde.

## Das Fehzzeug.

Jeder Boxer muß eine Fehzjacke, eine Fehzhaube, ein Paar Fehzhandſchuhe und ein Paar leichte Schuhe ohne Abſätze haben.

Die Fehzjacke iſt aus ſtarker Leinwand verfertigt und mit Ausnahme der Unterärmel und eines zwei Hand breiten vom Halſe biß zu den Lenden laufenden Streifens mit Watte gefüttert; ſie iſt mit einem Stehkragen verſehen und wird mit einer Reihe Knöpfen auf dem Rücken zugeknöpft.

Die Fehzhaube umſchließt beinahe den ganzen Kopf. Sie iſt ein dichtes, ſtarkeſ, kugelförmigeſ Drahtgeflecht, in dem ein Loch gelaffen, daſ gerade ſo groß iſt, daſ man mit dem Kopfe hineinſchlüpfen kann. Daſ Geflecht vor dem Geſichte bleibt frei, während alleſ Uebrige von Innen und Außen mit einem Lederpolſter überzogen iſt.

Die Fehzhandſchuhe ſind mit biß zum Elmbogen reichenden Stulpen verſehene Fingerhandſchuhe.

Dieſeſ Fehzzeug kann man nicht allein zum Boxen, ſondern auch zum Stoß-, Stab-, Säbel-, Schwert-, Degen- und Gewehrfechten gebrauchen.

## Schulhandboxen der Paare.

### Der Abſtand.

Wie beim Ringen, ſo giebt eſ auch beim Boxen einen engen, mittleren und weiten Abſtand. Bei engem Abſtand wird nur mit den Händen, bei mittlerem und weitem Abſtand mit Händen und Füßen geſtoßen und geſchlagen.

### Die Blöße.

Blöße iſt ein Körpertheil, wenn man ihn nicht durch die richtige Haltung der Arme ſchützt. Die Blöße wird nach dem

nicht geschützten Körpertheil benannt. Es giebt sonach Kopf-, Brust-, Schulter-, Arm-, Seiten- und Bauchblößen. Durch die Arm-Innenhalten giebt man Außenblößen und durch die Arm-Außenhalten Innenblößen. Durch die Armtiefhalten giebt man Kopf-, Brust-, Schulter- und Arm-Innen- und Außenblößen und durch die Armhochhalten giebt man Brust-, Schulter-, Arm-, Seiten- und Bauch-Innen- und Außenblößen. Alle diese Blößen theilen sich in unfreiwillige, in freiwillige und in erzwungene Blößen.

Kann der Boyer aus Unachtsamkeit oder aus Müdigkeit nicht in richtiger Stellung bleiben, so giebt er unfreiwillige Blößen. Durch eine mehrmalige Wiederholung eines und desselben Stoßes oder einer und derselben Deckung entsteht ebensowohl eine unfreiwillige Blöße wie durch eine falsche Armhalte oder schlechte Stellung.

Auch giebt man absichtlich Blößen, um den Gegner zu verlocken, nach dem bloßgegebenen Körpertheil zu stoßen oder zu schlagen. Eine solche Blöße heißt eine freiwillige Blöße.

Eine erzwungene Blöße ist eine solche, die man den Gegner durch Vorstöße oder Vorschläge zu machen zwingt.

### Die Stoß- und Schlagweise mit den Händen.

Wenn die Boyer mit Fechthandschuhen versehen sind und in einer Reihe in Stirn stehen, giebt der Lehrer etwa folgende Erklärung:

Ein Schlag wird geführt mittelst einer Bogenbewegung des Armes, ein Stoß aber mittelst einer geraden Bewegung. Da die gerade Bewegung die kürzeste ist, muß sie auch die schnellste sein, und weil beim Schlagen bloß die Schwungkraft des bewegten Armes, beim Stoßen aber die des ganzen Körpers mitwirkt, so ist der Stoß viel stärker als der Schlag.

Weil der Stoß schneller und stärker ist als der Schlag, deswegen bedienen wir uns vorzugsweise des Stoßes. Nicht

selten aber kann man auch einen Schlag sehr vortheilhaft anwenden, und darum erlernen wir auch die Schläge.

Beim Stoße werden die ersten und zweiten Fingerglieder lose gestreckt und das dritte lose gebeugt gehalten und mit lose gehaltener Hand die Fingerrücken auf des Gegners Brust, Bauch u. s. w. gestoßen (Fig. 24 und 25). Auf diese Weise kann ein Stoß mit der größten Geschwindigkeit geführt werden, ohne dem Betroffenen nur im geringsten weh zu thun; hält man aber die Hand steif oder gar zur Faust geballt, so kann man dem Gegner großen Schaden zufügen.

Beim Schlagen werden die Finger und die Hand beinahe gestreckt und lose gehalten. Die völlige Streckung des Armes erfolgt erst mit der Treffung. Man kann nicht so schnell und nicht so kräftig schlagen, wenn man den Arm schon vor der Treffung streckt.

Man kann jeden Stoß und jeden Schlag mit Kamm-, Speich-, Rist- und Ellhalte der Hand führen. Weil aber der Kammstoß der stärkste von allen Stößen und der Speichschlag der stärkste von allen Schlägen ist, deswegen wenden wir meistens den Kammstoß und den Speichschlag an, ausnahmsweise aber nur den Speichstoß und den Ristschlag.

Weil jeder Stoß und jeder Schlag durch eine Rückstreckung des Armes geschieht, so versteht es sich von selbst, daß der Arm vor dem Stoße und Schlage gebeugt sein muß. Aus diesem Grunde ist folgende wichtige Regel zu beobachten: Während man mit einem Arme stößt oder schlägt (einen Arm streckt), beugt man den andern und hält so erstern zu neuer Deckung und letztern zu neuem Stoße oder Schlage bereit.

Nun zeige der Lehrer, wie man mit dem Stoße und Schlage die Aushebung verbindet; die kleine Aushebung besteht in der Streckung des Rückbeines und des Kumpfes, sowie in der stärkern Beugung des Vorbeines (Fig. 24 und 25); und die große Aushebung besteht in der Streckung des Rückfußes, des Rückbeines und des Kumpfes, sowie in der

größern Beugung des Vorbeines (Fig. 26—29). Siehe den kleinen und großen Ausfall. Die Schüler üben bei folgenden Uebungen zuerst die kleine und dann die große Aushebung.

Ferner zeige der Lehrer, wie man zur Erlernung der Stoßweise die Stöße zuerst an die Wand führt, und lasse dann die Schüler vorwärts schreiten bis zwei Fuß vor die Wand. Nachdem die Reihe zu einem kleinen Schritte Abstand geöffnet ist, wird befohlen: Acht! Rechts hinterstellen in Linkstellung! — Stellt! Alle folgende Uebungen werden in zwei Zeiten dargestellt, nämlich in der ersten Zeit der Stoß in Verbindung mit der Aushebung und in der zweiten Zeit die Stellungseinnahme: Acht! Fortgesetzt stoßen mit der Rückhand! — Stoßt! Haben die Schüler zehn bis fünfzehn Stöße geführt, dann folgt dieser Befehl: Acht! Fortgesetzt stoßen mit der Vorhand! — Stoßt! und hierauf: Acht! Fortgesetzt stoßen im Wechsel mit der Rück- und Vorhand! — Stoßt!

Die Schlagweise können die Schüler an an der Wand angebrachten Brettern oder an Barren-, Reckständern u. s. w. üben. Die Befehle sind folgende: Außenschlag mit der Rück-(Vor-)hand! — Schlagt! Innenschlag mit der Rück-(Vor-)hand! — Schlagt! Mit der Rück-(Vor-)hand Außen- und Innenschlag im Wechsel! — Schlagt! u. s. w.

### Die Stöße mit der Hand.

Die Boxer stehen in einer Reihe in Grundstellung in Stirn. Der Lehrer lasse einen der Boxer einige Schritte vorwärts schreiten, eine Vierteldrehung machen und Linkstellung einnehmen. Darauf nehme der Lehrer dem Boxer gegenüber auch Linkstellung ein bei engem Abstände und erkläre und zeige, wie man nur nach der Vorderseite des Gegners stoße und schlage, weil man seine Rückseite doch nur streifend, also ganz ohne Erfolg treffen kann; ferner: wie man in Linkstellung sowohl wie in Rechtsstellung mit linker und rechter Hand stoßen kann an den Kopf, auf die Brust, an die Schulter,

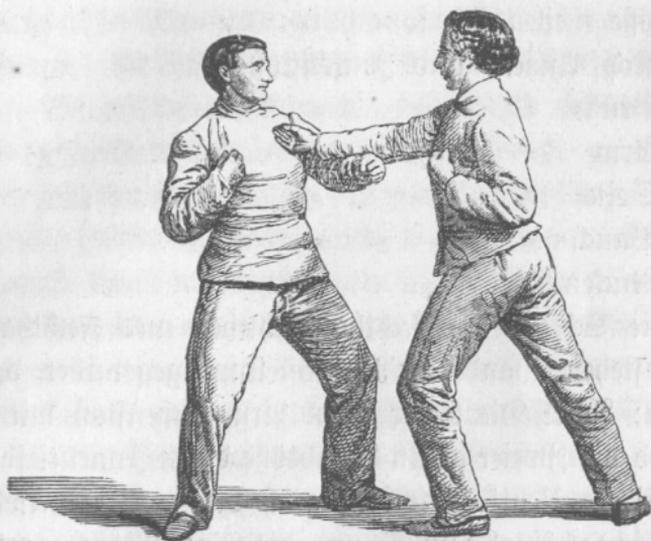


Fig. 24.

an den Arm, in die Seite und an den Bauch. Steht man hinter seinem Gegner, so kann man ihm auch auf den Rücken stoßen. Führt man einen Stoß außerhalb des Gegners Streckarm, so nennt man den Stoß Außenstoß (Fig. 24); führt man einen Stoß innerhalb des Gegners Streckarm, so nennt man ihn Innenstoß (Fig. 25).

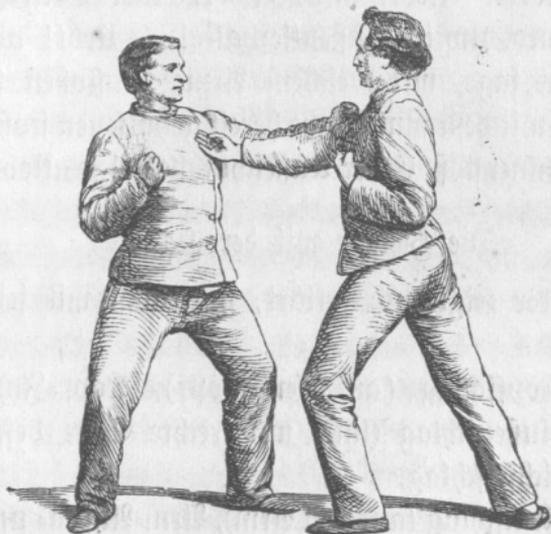


Fig. 25.

Die Stöße theilen sich sonach in:

- 1) Kopf=Außen= und Innenstoß,
- 2) Brust= = =
- 3) Arm= = =
- 4) Seite= = =
- 5) Bauch= = =
- 6) Rückenstoß.

Sind die Schüler mit Fechthandschuhen und Fechthaube versehen und stehen einander in Rechtsstellung gegenüber, dann wird geboten: Acht! Die Einer üben Arm=Außenstoß mit der Rückhand und die Zweier geben Armlöße durch Innentiefschalte des Vorarms! — Uebt! Nachdem auch die Zweier denselben Stoß vier= bis sechsmal geführt und die Einer Blöße gegeben, wird befohlen: Acht! Die Einer führen Brust=Außenstoß mit der Vorhand und die Zweier geben Brustblöße durch Innenhochhalte des Streckarmes! — Uebt! und hierauf: Acht! Die Einer führen im Wechsel mit den Zweiern Bauch=Außenstoß mit der Rückhand und geben Bauchblöße durch Innenwaghalte des Vorarmes! — Uebt! Das Befehlswort kann auch so abgekürzt werden: Acht! Zweier Kopf=Innenstoß mit der Rückhand, Einer Außenwaghalte! — Uebt! und: Acht! Einer Seite=Innenstoß mit der Vorhand, Zweier Außentiefschalte! — Uebt! oder, wenn man gar nicht sagt, mit welchem Arme sie stoßen sollen, so können sie nur mit dem zum Stoße bereit gehaltenen stoßen: Acht! Zweier Arm=Innenstoß, Einer Außenhochhalte! — Uebt! u. s. w.

### Die Schläge mit der Hand.

Der Lehrer zeigt und erklärt, wie man mit jeder Hand führen kann:

- 1) Kopfschlag (auf den Kopf), Kopf=Innen= und Außenschlag (linke und rechte Seite desselben),
- 2) Achselschlag,
- 3) Armschlag (auf den Arm), Arm=Außen= und Innenschlag (an den Arm),

- 4) Brustschlag,
- 5) Schulterschlag,
- 6) Tiefbrustschlag,
- 7) Seitenschlag,
- 8) Bauchschlag,
- 9) Hüftschlag,
- 10) Rückenschlag.

Nachdem der Lehrer auf die Widergleichheit der Schläge hingewiesen und die Boxer in Linksstellung einander gegenüber stehen, gebiete er: 1) Acht! Die Einer führen Schulterschlag mit der Rückhand und die Zweier geben Schulterblöße durch Hochhalte des Vorarmes! — Uebt! 2) Acht! Die Einer führen Brustschlag mit der Rückhand und die Zweier geben Blöße durch Außenwaghalte des Vorarmes! — Uebt! Das Befehlswort kann so abgekürzt werden: 3) Acht! Zweier Seitenschlag, Einer Innentiefhalte! — Uebt! 4) Acht! Zweier Tiefbrustschlag, Einer Wagaußenhalte! — Uebt! 5) Acht! Einer Bauchschlag mit der Vorhand, Zweier Innenwaghalte! — Uebt! 6) Acht! Zweier Hüftschlag mit der Vorhand, Einer Waghalte! — Uebt! Den Schlag auf den Kopf, auf die Achsel und auf den Arm führt man mit Riethalte der Hand, weil man seinen Gegner mit Speichhalte zu stark treffen und ihm weh thun könnte. Folgende Uebungen können in Rechtsstellung gemacht werden: 1) Acht! Einer Achselschlag, Zweier Außentiefhalte! — Uebt! 2) Acht! Zweier Achselschlag, Einer Innentiefhalte! — Uebt! 3) Acht! Einer Kopf-Außenwaghalte, Zweier Innenwaghalte! — Uebt! 4) Acht! Einer Kopf-Innenschlag, Zweier Außenwaghalte! — Uebt! 5) Acht! Zweier Armschlag, Einer Außenwaghalte! — Uebt! 6) Acht! Zweier Arm-Außenwaghalte im Wechsel mit Arm-Innenschlag, Einer Hochhalte! — Uebt!

### Die Deckungen.

Jeder Außen- und Innenstoß, geführt mit der Rück- oder Vorhand, kann mit linker oder rechter Hand (Arm) aus- oder

einwärts, zugleich aber auch auf= oder abwärts gedeckt werden, also aus= oder einwärts, aufaus= oder aufeinwärts und abaus= oder abeinwärts.

Jeder Außen= oder Innenschlag, geführt mit der Rück= oder Vorhand, kann mit der einen Hand nur auswärts und mit der andern nur einwärts gedeckt werden, und zwar in der Richtung, woher der Schlag kommt.

Streckt man beim Decken einen Arm, so beugt man gleichzeitig den andern und hält letztern zu neuem Stoße, Schlage und zu neuer Deckung bereit.

In Fig. 26 ist der mit der Rückhand geführte Kopf= Außen= und Innenstoß auswärts gedeckt mit dem Vorarm, in Fig. 27 einwärts mit der Vorhand, in Fig. 28 auswärts mit dem Rückarm und in Fig. 29 einwärts mit der Rückhand.

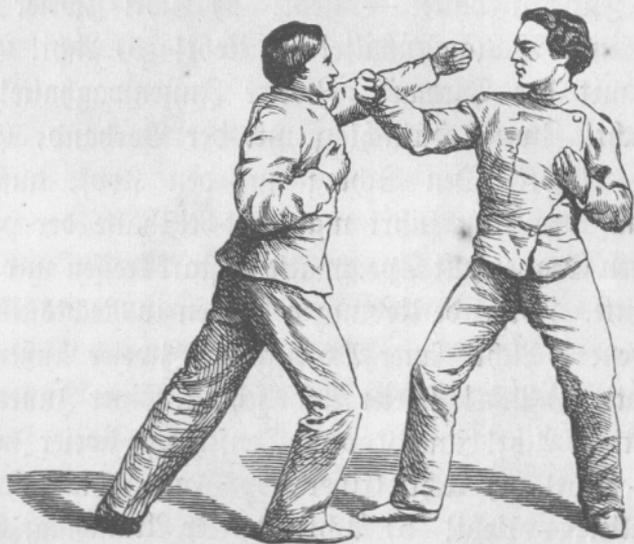


Fig. 26.

Der mit der Vorhand geführte Kopf= Außen= und Innenstoß wird gedeckt mit dem Vorarm (=hand) auswärts, mit der Rückhand einwärts, mit dem Rückarm (=hand) auswärts und mit der Vorhand einwärts.

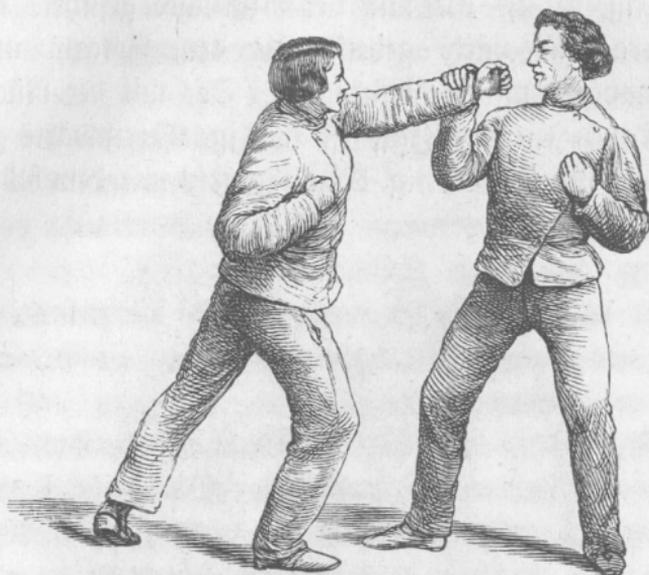


Fig. 27.

Den Kopfstosß deckt man vortheilhaft aus- und einwärts, wenig vortheilhaft abeinwärts, weniger vortheilhaft aufauswärts oder aufeinwärts, abauswärts deckt man ihn gar nicht.

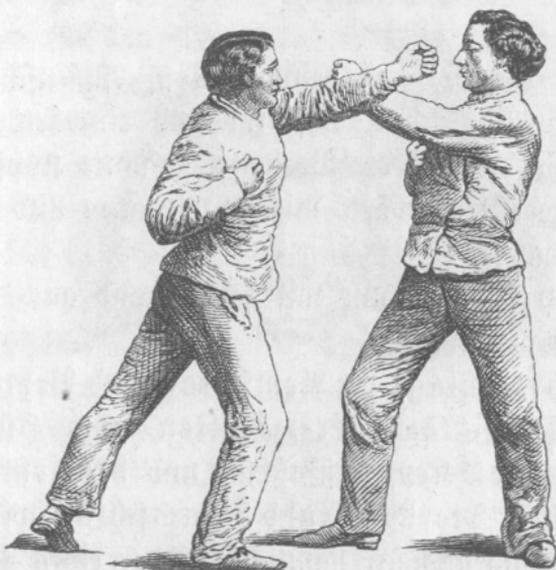


Fig. 28.

In Fig. 26 ist der mit der Rückhand geführte Kopf=Außenschlag auswärts gedeckt mit dem Vorarm und in Fig. 29 einwärts mit der Rückhand. Der mit der Rückhand geführte Kopf=Innenschlag ist in Fig. 27 einwärts gedeckt mit der Vorhand und in Fig. 28 auswärts mit dem Rückarm.

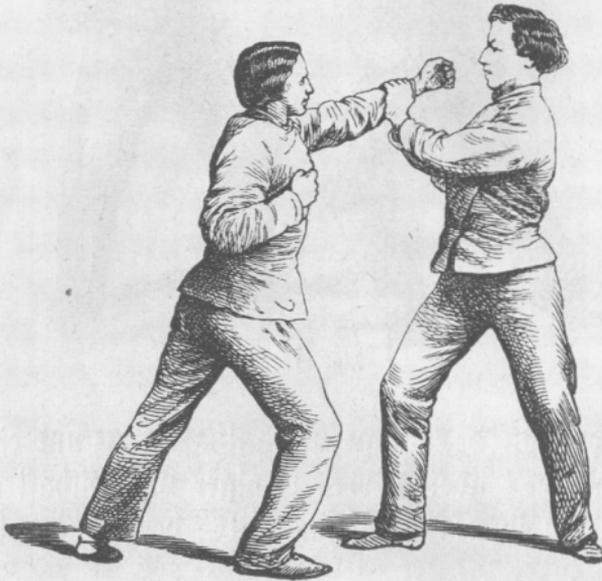


Fig. 29.

Der mit der Vorhand geführte Kopf=Außenschlag wird gedeckt auswärts mit dem Rückarm und einwärts mit der Vorhand, und der mit der Vorhand geführte Kopf=Innenschlag wird gedeckt auswärts mit dem Vorarm und einwärts mit der Rückhand.

Der Kopffschlag kann mit jeder Hand aus- und einwärts gedeckt werden.

Der Achselschlag, der Armschlag und Arm=Außenschlag, sowie der Schulter-, Seiten- und Hüftschlag wird gedeckt wie der Kopf=Außenschlag und der Arm=Innenschlag, Brust-, Tiefbrust- und Bauchschlag wird gedeckt wie der Kopf=Innenschlag, nämlich mit der einen Hand einwärts und mit der andern auswärts.

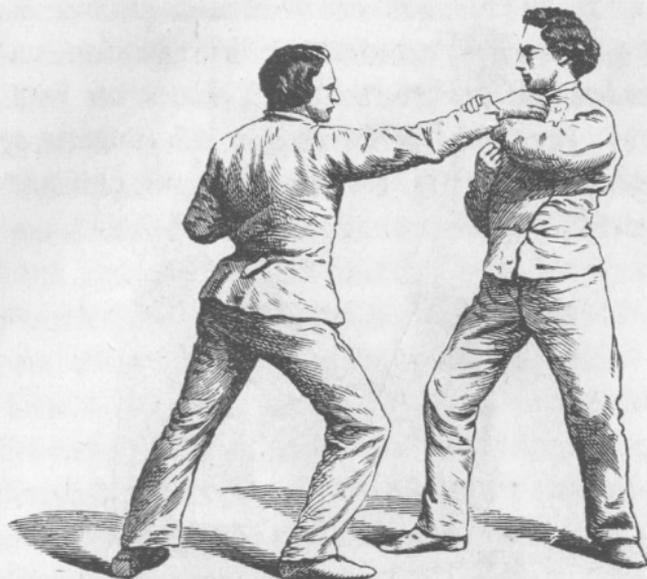


Fig. 30.

In Fig. 30 ist der mit der Vorhand geführte Brust-  
Außen- und Innenstoß auswärts gedeckt mit der Rückhand  
(man kann ihn auch auswärts decken mit dem Rückarm), in  
Fig. 31 einwärts mit der Rückhand, in Fig. 32 aufauswärts

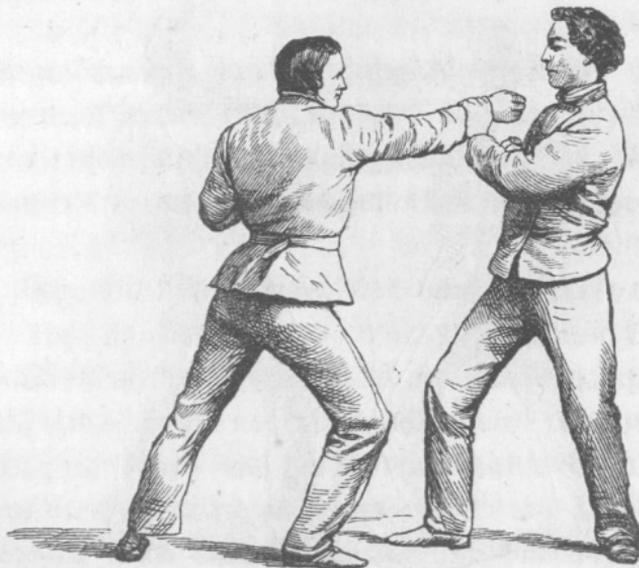


Fig. 31.

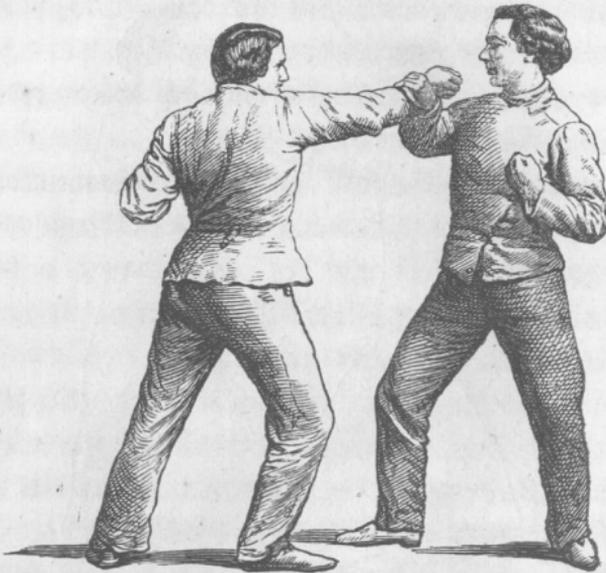


Fig. 32.

mit der Vorhand (Vorarm) und in Fig. 33 einwärts mit der Vorhand.

Der mit der Rückhand geführte Brust-Außen- und Innenstoß wird auswärts gedeckt mit dem Vorarm (=Hand), ein-

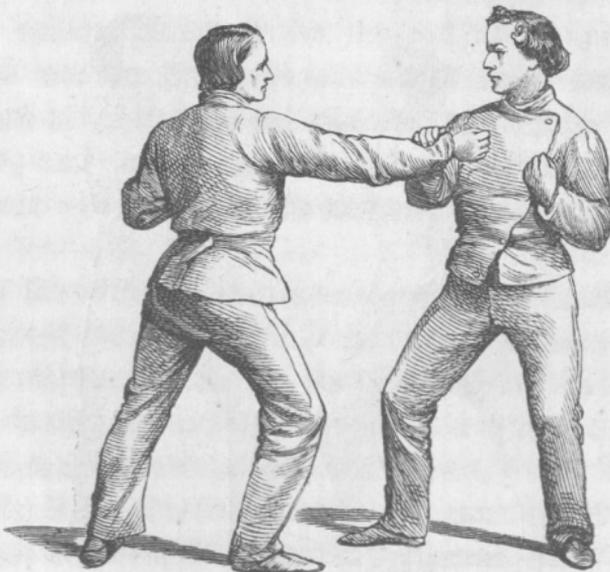


Fig. 33.

wärts mit der Vorhand, auswärts mit dem Rückarm (=Hand) und einwärts mit der Rückhand.

Der Arm=Außen= und Innenstoß wird gedeckt wie der Brust=Außen= und Innenstoß.

Den Brust= und Armstoß deckt man vortheilhaft aus= und einwärts, ebenso aufauswärts mit dem Arme oder mit der Hand und abeinwärts mit der Hand, wenig vortheilhaft aufeinwärts, weniger vortheilhaft abauswärts mit der Hand, mit dem Arme aber gar nicht abauswärts.

Den mit der Rückhand geführten Seite=Außen= und Innenstoß deckt man auswärts mit dem Vorarm oder mit der Vorhand, einwärts mit der Vorhand, auswärts mit dem Rückarm (=Hand) und einwärts mit der Rückhand.

Den mit der Vorhand geführten Seite=Außen= und Innenstoß deckt man auswärts mit dem Rückarm (=Hand), einwärts mit der Rückhand, auswärts mit dem Vorarm (=Hand) und einwärts mit der Vorhand.

Den Seitenstoß deckt man vortheilhaft aus= und einwärts, ebenso abeinwärts, wenig vortheilhaft abauswärts und gar nicht aufwärts.

In Fig. 37 ist der mit der Vorhand geführte Bauch=Außen= und Innenstoß auswärts gedeckt mit der Rückhand, in Fig. 38 einwärts mit der Rückhand; in Fig. 39 ist der mit der Rückhand geführte Bauch=Außen= und Innenstoß auswärts gedeckt mit der Vorhand, in Fig. 40 einwärts mit der Vorhand.

Den Bauchstoß deckt man vortheilhaft aus= und einwärts, auf= oder abwärts deckt man ihn gar nicht.

Die Lehrweise der Deckungen ist ungefähr folgende: Die Schüler stehen in Grundstellung geordnet zu einer Reihe in Stirn. Der Lehrer fordert einen der Schüler auf, ihm gegenüber Borstellung einzunehmen. Er läßt den Schüler Kopf=Außenstoß führen und zeigt und erklärt dabei, wie man diesen Stoß auf viererlei Weisen decken kann, nämlich mit der Vor-

hand aus= und einwärts und mit der Rückhand aus= und einwärts. Dann erkläre der Lehrer, daß man jeden Stoß auf diese vier Weisen decken kann, mag es ein mit der Rück= oder Vorhand geführter Kopf=, Arm=, Brust=, Seiten= oder Bauch=Außen= oder Innenstoß sein, und bemerke, daß die vier Deckungen der Außenstöße ziemlich gleich leicht und vortheilhaft sind und daß eine der vier Deckungen der Innenstöße nicht so leicht und deswegen nicht so vortheilhaft ist, wie die andern, nämlich die Außen=Deckung mit dem Streckarm. Nun fordere er den Schüler auf, Kopf=Innenstoß zu führen, und er zeige dabei recht deutlich, wie man bei der Außendeckung desselben mit dem Streckarm des Gegners Stoßarm umkreisen muß. Daß diese Deckung etwas schwerer und nicht so vortheilhaft ist, wie die andern, hindert nicht, sie ebenso zu üben, wie die andern. Hierauf verkündet der Lehrer, daß beim Ueben der Stöße und Deckungen die Deckenden den Stoßenden die zu deren Stoß nöthige entsprechende Blöße geben müssen, und zwar bei dem Kopf=, Seiten= und Bauchstoß durch Außen= oder Innenwaghalte des Streckarmes, bei dem Arm= und Bruststoße aber durch Außen= oder Innentiefhalte des Streckarmes. Andere Blößen werden ausdrücklich verlangt.

Nachdem der Lehrer die Ein= und Auswärtsdeckungen aller Stöße und Schläge der Reihe nach (Kopf=, Arm=, Brust=, Seiten= und Bauch=Außen= und Innenstoß) gezeigt und auf die dabei zu gebenden Blößen aufmerksam gemacht, theile er die ungleichzähligen Rotten der in zu zwei Schritten Abstand geöffneten Viererreihen in Säule stehenden Schüler in Einer und die gleichzähligen Rotten in Zweier ab und befehle: Acht! In Rechtsstellung hopsen! — Hopst! und hierauf: Acht! Die Einer machen eine Vierteldrehung links und die Zweier eine Vierteldrehung rechts auf linker Ferse! — Uebt! Stehen die Einer und Zweier in Rechtsstellung in engem Abstände einander gegenüber, so wird an das Oeffnen der Hand beim Stoßen erinnert und dann befohlen: Acht! Die Einer stoßen

bis zum Befehle Halt Kopf=Außenstoß (im  $\frac{2}{4}$  Takt) und die Zweier decken denselben auswärts mit dem Vorarm! — Uebt! Ist diese Uebung sechs- oder achtmal gut gemacht worden, sodasß in der ersten Zeit der Stoß und die Deckung und in der zweiten die Stellungseinnahme richtig erfolgte, dann kann weiter geboten werden: Acht! Die Zweier stoßen Kopf=Außenstoß und die Einer decken denselben auswärts mit dem Vorarm! — Uebt! und darnach wird verlangt: Acht! Die Einer stoßen im Wechsel mit den Zweiern Kopf=Außenstoß und decken denselben einwärts mit der Vorhand! Die Einer stoßen zuerst! — Uebt! Nachdem hier bemerkt worden, daß beim Decken das harte Schlagen mit der Hand oder mit dem Arme sorgfältigst vermieden werden muß und daß Niemand die Deckung größer ausführen soll, als gerade zur Ableitung des Stoßes erforderlich ist, wird wieder geboten: Acht! Die Zweier stoßen fortgesetzt Kopf=Außenstoß und die Einer decken den ersten Stoß auswärts mit dem Rückarm und den zweiten einwärts mit der Rückhand! — Uebt! und dann: Acht! Die Einer stoßen denselben Stoß und die Zweier decken ihn auf dieselbe Weise! — Uebt! Hier nehme der Lehrer Gelegenheit, die Schüler darauf aufmerksam zu machen, daß man beim Decken in strammer fester Stellung verbleiben und nach dem Stoße oder der Deckung wieder richtige Stellung und Armhaltung einnehmen muß, und befehle weiter: Acht! Die Einer stoßen fortgesetzt Kopf=Außenstoß und die Zweier decken denselben auf viererlei Weise, nämlich den ersten Stoß auswärts mit dem Vorarm, den zweiten einwärts mit der Vorhand, den dritten auswärts mit dem Rückarm und den vierten einwärts mit der Rückhand! — Uebt! Hier wird es nöthig werden, die Deckenden an das richtige Blößengeben und die Stoßenden an die stramme Stellungseinnahme zu ermahnen. Darauf wird befohlen: Acht! Die Zweier stoßen fortgesetzt Kopf=Außenstoß und die Einer decken auf viererlei Weise! — Uebt! und dann: Acht! In Linksstellung hopsen! — Hopst!

und endlich: Acht! Die Einer stoßen im Wechsel mit den Zweiern viermal Kopf=Außenstoß und decken denselben auf viererlei Weise! Die Einer stoßen zuerst! — Uebt!

Während die Schüler in Grundstellung ausruhen, fordere sie der Lehrer auf, nie zur Erleichterung des Gegners Deckung außerhalb des Zieles zu stoßen, im Gegentheil sollten sie recht genau und rasch nach dem Ziele stoßen, sodaß derjenige, welcher schlecht, falsch oder gar nicht deckt, getroffen wird. Es wird alsdann befohlen: Acht! Rechts vorstellen in Rechtsstellung! — Stellt! und hierauf: Acht! Die Vorhand zum Stoße bereit halten! — Uebt! Nun wird der mit der Vorhand zu führende Kopf=Außenstoß in derselben Weise gedeckt, wie der mit der Rückhand geführte, ebenso der mit der Rück- und Vorhand zu führende Kopf=Innenstoß.

Haben die Schüler die vier Deckungsweisen begriffen, so können sie den Arm-, Brust-, Seiten-, Bauch=Außen- und Innenstoß gleich auf zweierlei Weise (mit der Rück- oder Vorhand aus- und einwärts) und dann Einer und Zweier im Wechsel auf viererlei Weise decken. Auch können sie die Stöße unter einander in Wechsel bringen.

Können die Schüler in Links- und Rechtsstellung jeden mit der Rück- und Vorhand geführten Kopf-, Arm-, Brust-, Seiten- und Bauch=Außen- und Innenstoß der Reihe nach auf die vier Weisen decken, dann verkünde der Lehrer, daß man jeden Stoß außer ein- und auswärts zugleich auch ab- und aufwärts decken kann.

Ein Fechter muß alle ihm zu seiner Vertheidigung zu Gebote stehenden Mittel, die schlechten wie die guten, genau kennen, wenn er den besten Gebrauch davon machen will. Deswegen ist es nothwendig, daß der Lehrer zeigt, wie man jeden Stoß auf- oder abwärts decken kann und daß er den verschiedenen Werth der Deckungen hervorhebt. Der Lehrer fordert einen Schüler auf, ihm gegenüber Borstellung einzunehmen, und zeigt, während der Schüler Bruststoß führt, wie

man den Bruststoß mit der Vor- und Rückhand aufaus- oder aufeinanderwärts und abaus- oder abeinanderwärts decken kann und macht darauf aufmerksam, wie das Aufwärts- oder Abwärtsdecken von der Armhalte abhängt; stößt der Gegner über dem Streckarme weg, dann deckt man am vortheilhaftesten aufwärts, und abwärts, wenn er unter dem Streckarme weg stößt. Der Armstoß wird gedeckt wie der Bruststoß. Der Bauchstoß wird nur aus- und einwärts gedeckt und der Lehrer zeigt, wie das Rumpfvorneigen beim Abwärtsdecken und das Armbeugen beim Aufwärtsdecken der Festigkeit der Stellung und der Geschwindigkeit des Deckens nachtheilig sind. Ferner zeige der Lehrer, wie man den Seitenstoß mit der Vor- und Rückhand abwärts deckt und wie das Aufwärtsdecken die Sicherheit der Deckung so sehr gefährdet, daß man ihn lieber gar nicht aufwärts deckt. Beim Kopfstöße zeigt der Lehrer, wie das Aufwärtsdecken der hohen Armhebung und das Abwärtsdecken des Hebens und Senkens der Deckhand wegen die Schnelligkeit der Deckung vermindert, sodaß man das Auf- und Abwärtsdecken nur selten anwendet und den Kopfstoß nur aus- und einwärts deckt.

Der Lehrer lasse nun den Brust- und Armstoß aufaus- und aufeinanderwärts und abaus- und abeinanderwärts, den Seitenstoß abaus- und abeinanderwärts und den Kopfstoß abeinanderwärts decken in derselben Weise wie er die Aus- und Einwärtsdeckungen üben ließ.

Jeden Stoß oder Schlag kann man auch decken durch hinterschreiten oder -hopsen mit dem Vorfuße, durch rückwärts schreiten oder hopsen und durch seitwärts schreiten mit dem Rückfuße (Fig. 36). Die Schüler werden aufgefordert, nur selten durch hinter- und rückwärts schreiten und hopsen zu decken. Die Kopf-, Brust- und Schulterstöße und -Schläge deckt man auch durch eine Beugung der Beine und des Rumpfes (Fig. 35). Wir überlassen dem Lehrer die Zusammenstellung dieser Uebungen.

## Vorstöß und Vorschlag mit der Hand.

Ein Vorstoß oder Vorschlag ist ein Stoß oder Schlag, den man firtet gleich vor dem eigentlichen, dem Gegner beizubringenden Stoß oder Schlag. Zweck der Vorstöße und Vorschläge ist, sich Blöße beim Gegner zu schaffen.

Die Vorstöße und Vorschläge werden benannt wie die Stöße und Schläge, d. h. nach den Körpertheilen, nach denen man sie richtet, z. B. Kopfvorstoß, Bauchvorschlag u. s. w.

Führt man mit der einen Hand einen Vorstoß oder =Schlag nach einem Körpertheile, Kopf z. B., so kann man mit der andern Hand an denselben Körpertheil oder nach einem der andern Körpertheile, als Brust, Arm, Seite, Bauch, stoßen oder schlagen.

Der Vorstoß oder Vorschlag muß so vollständig, rasch und dem Stoße oder Schlage so täuschend ähnlich gemacht werden, daß ihn der Gegner für einen Stoß halten und folglich decken muß. Wird der Vorstoß oder Vorschlag dem Stoße oder Schlage nicht täuschend ähnlich gemacht, so erkennt ihn der Gegner gleich als Vorstoß oder =Schlag, deckt ihn gar nicht und benutzt die durch den schlechten Vorstoß oder =Schlag gegebene Blöße.

Mehr als zwei Vorstöße und Vorschläge können nicht mit Vorthail gemacht werden, nämlich einer in der Stellung und einer am Anfange der Aushebung.

Beim Bogen ist das Umkreisen der Unterarme durchaus nicht statthast; es nimmt dem Fechter die nöthige Ruhe und Sicherheit, und als Finte kann es auch nicht dienen, schon aus dem einfachen Grunde nicht, weil man dadurch seine Armhaltung vernachlässigt und folglich viele Blößen giebt.

Die Schüler stehen in Rechtsstellung einander gegenüber. Es wird befohlen: Acht! Die Einer stoßen Brust-Innenvorstoß und Bauch-Außenstoß. Den Vorstoß decken die Zweier einwärts mit der Vorhand und den Stoß auswärts mit der

Rückhand! — Uebt! Wenn die Zweier dieselben Stöße geführt und die Einer dieselben gedeckt haben, werden die Schüler aufgefordert, in dem Augenblicke, wo der Gegner nach ihrem Vorstoße greift, rasch ihren Stoß zu führen und den Vorstoßarm zu beugen, sodaß der Gegner bei der Deckung des Vorstoßes ihren Arm gar nicht berühre. Darauf wird geboten: Acht! Die Zweier stoßen Brust=Außenvorstoß und Kopf=Innenstoß. Den Vorstoß decken die Einer auswärts mit dem Vorarm und den Stoß einwärts mit der Rückhand! — Uebt! Hierauf kann geboten werden: Acht! Die Einer stoßen Seite=Außenvorstoß und Kopf=Außenstoß. Den Vorstoß decken die Zweier auswärts mit dem Vorarm und den Stoß auswärts mit dem Rückarm! — Uebt! u. dgl. m.

### Mitstoß und Mitschlag mit der Hand.

Der Mitstoß oder Mitschlag ist ein Stoß oder Schlag, den man gleichzeitig und zufällig mit des Gegners Stoß oder Schlag führt.

### Gegenstoß und Gegenschlag mit der Hand.

Gegenstoß oder Gegenschlag nennt man einen Stoß oder Schlag, den man des Gegners Stoß oder Schlag entgegenführt, und zwar so, daß man des Gegners Stoß oder Schlag deckt und zugleich nach ihm stößt oder schlägt. Das kann durch eine Deckung mit dem einen Arm oder mit der einen Hand und mit einem Stoß oder Schlag mit der andern geschehen (Fig. 34), oder indem man stößt oder schlägt und sich des Gegners Stoß oder Schlag entzieht durch eine Beugung der Beine und des Rumpfes (Fig. 35), oder durch einen Schritt seitwärts mit dem Rückfuße (Fig. 36).

Der Lehrer befiehlt den in Linksstellung einander gegenüber stehenden Schülern: Acht! Die Einer stoßen Kopf=Außenstoß. Die Zweier decken den Stoß auswärts mit dem Vorarm und führen Bauch=Innengegenstoß! — Stoßt! Nachdem

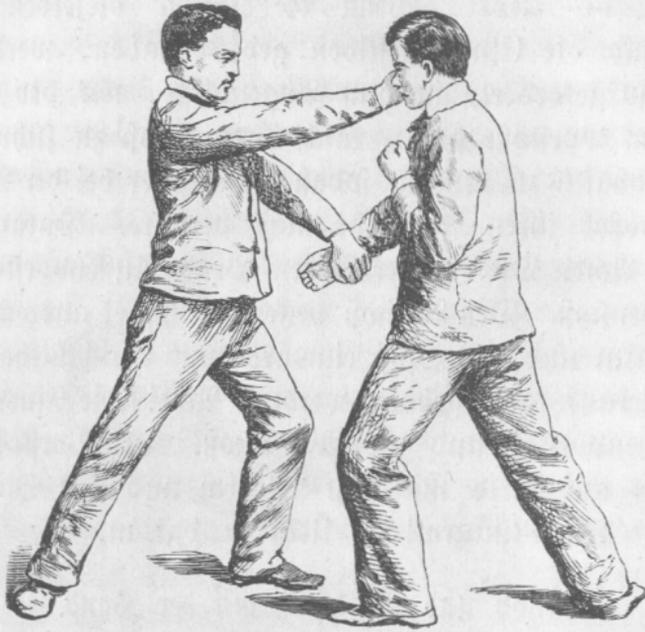


Fig. 34.

die Zweier denselben Stoß und die Einer den Gegenstoß geführt haben, wird befohlen: Acht! Die Einer stoßen Brust-Innenstoß. Die Zweier decken den Stoß abeinwärts mit der

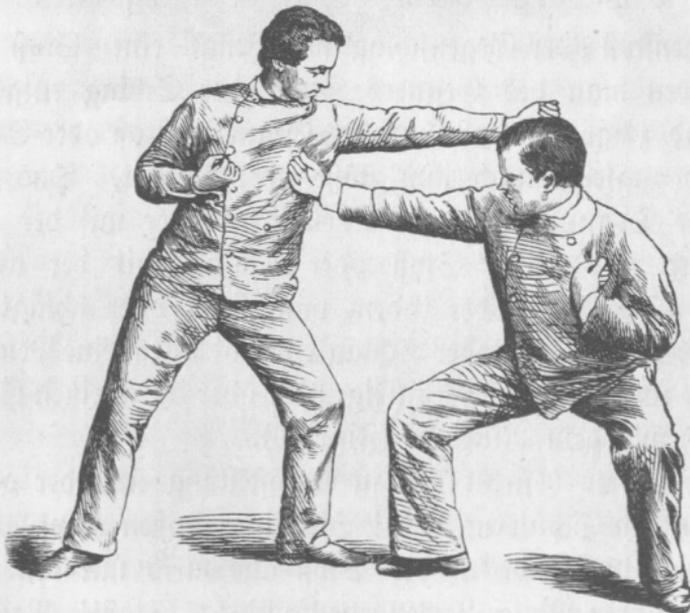


Fig. 35.

Vorhand und führen Kopf=Außengegenstoß, den die Einer einwärts decken mit der Rückhand! — Stoßt! Hierauf stoßen die Zweier denselben Stoß und die Einer decken und führen den Gegenstoß, den die Zweier decken. Es kann nun weiter befohlen werden: Acht! Die Einer führen Brust=Außenstoß mit der Vorhand. Die Zweier decken denselben durch Bein- und Kumpfbeugung und führen mit der Vorhand Seite=Innen-

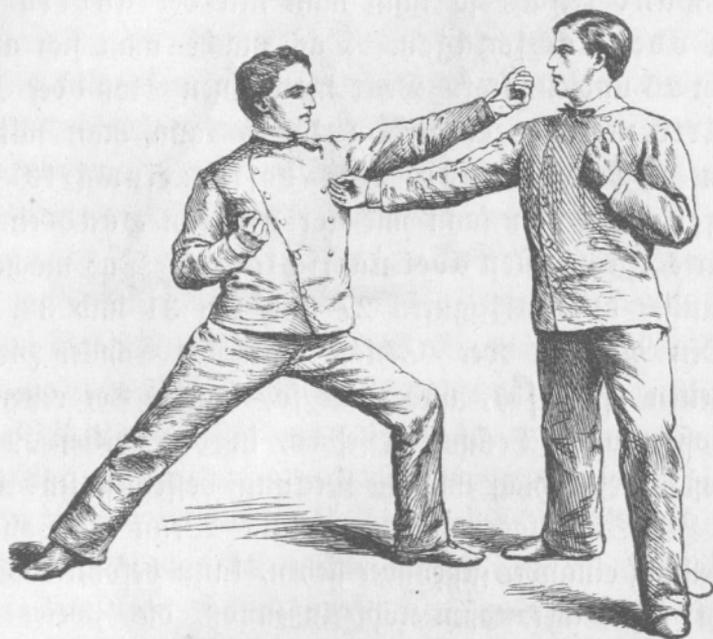


Fig. 36.

gegenstoß, den die Einer einwärts decken mit der Rückhand! — Stoßt! Wenn die Einer in Links- und die Zweier in Rechtsstellung in mittlerem Abstände einander gegenüber stehen, kann weiter befohlen werden: Acht! Die Zweier führen Kopf=Innenstoß mit der Vorhand. Die Einer decken den Stoß durch rechts seitwärts rechts schreiten und führen mit der Vorhand Brust=Innengegenstoß, den die Zweier einwärts decken mit der Rückhand! — Stoßt!

### Nachstoß und Nachschlag mit der Hand.

Ein Nachstoß oder Nachschlag ist ein solcher Stoß oder Schlag, den man unmittelbar nach der Deckung des Gegners Stoß oder Schlag nach irgend einem Körpertheil des Gegners führt.

Deckt man einen Stoß oder Schlag auswärts mit der einen Hand (Arm), so kann man mit der andern nachstoßen oder nachschlagen. Das mache man sich an den Figuren 26 und 28 klar. Deckt man einen Stoß oder Schlag einwärts mit der einen Hand, so kann man mit derselben nachstoßen und noch besser einwärts nachschlagen, oder man kann mit der andern Hand ein- oder auswärts nachstoßen oder nachschlagen. Das mache man sich deutlich an den Figuren 27 und 29, 31 und 33.

Den Nachstoß oder =Schlag üben die Schüler zuerst in drei Zeiten (| | |), und zwar so, daß in der ersten Zeit der Stoß und die Deckung desselben, in der zweiten Zeit der Nachstoß oder =Schlag und die Deckung desselben und in der dritten Zeit Stellungseinnahme erfolgt. Wenn die Schüler in Linksstellung einander gegenüber stehen, kann befohlen werden: 1) Acht! Die Einer stoßen Kopf=Außenstoß, die Zweier decken denselben auswärts mit dem Vorarm und führen Brust=Außennachstoß, den die Einer auswärts decken mit dem Vorarm! — Uebt! 2) Acht! Die Zweier stoßen Kopf=Innenstoß, die Einer decken denselben auswärts mit dem Rückarm und führen Seite=Außennachstoß, den die Zweier einwärts decken mit der Vorhand! — Uebt! 3) Die Einer stoßen Brust=Innenstoß, die Zweier decken denselben abeinwärts mit der Vorhand und führen mit derselben Kopf=Innennachschlag, den die Einer auswärts decken mit dem Vorarm! — Uebt! 4) Acht! Die Zweier stoßen Bauch=Außenstoß, die Einer decken denselben auswärts mit der Vorhand und führen Bauch=Innennachstoß, den die Zweier auswärts decken mit dem Vorarm! — Uebt!

Werden diese Uebungen in drei Zeiten gut dargestellt, so können sie in nur zwei Zeiten dargestellt werden, sodaß auf die erste Zeit der Stoß und Nachstoß und auf die zweite Zeit Stellungseinnahme kommt.

## Kürhandboxen der Paare

in engem Abstände.

Der Lehrer verkündet den Schülern, daß sie das Schulhandboxen beendigt haben und nun nach eigener Kür handboxen können. Dann erklärt und zeigt er, wie man das Kürhandboxen an Ort, oder an und von Ort durch Schreiten, Hopfen und Drehen üben kann; ferner wie man rungweise boxen kann, sodaß die Einer z. B. ein-, zwei-, dreimal hintereinander stoßen und dann die Zweier ebenso vielmal, oder wie jeder Boxer ein- oder mehrmal oder so oft er es für gut findet, stoßen kann. Es werden die Schüler aufgefordert, beim Kürhandboxen für die richtige stramme Stellung zu sorgen, ihre Stellung von Zeit zu Zeit zu wechseln, jedoch so, daß sie in der Stellung, in welcher sie sich schwächer fühlen, am meisten üben, ferner ihre Stöße, Schläge und Deckungen in so mannigfaltigen Wechsel zu bringen, als nur irgend möglich ist, um dem Gegner die Berechnung schwierig zu machen. Außerdem müssen sich die Schüler des Gegners Stoß-, Schlag- und Deckungsweise merken und mit emsigem Auge nach dessen Blößen spähen, die da sein können: schlechte Stellung, falsche Armhaltung, mangelhafte Stöße, Schläge oder Deckungen, oder mehrmalige Wiederholung eines und desselben Stoßes oder Schlages, oder einer und derselben Deckung. Eine dauernde Blöße muß man rasch benutzen, eine schnell vorübergehende aber muß man sich merken und den Gegner zu der Wiedergabe derselben auf irgend eine Art zu verleiten suchen, um sie dann mit Entschlossenheit und Schnelligkeit zu benutzen.

Stehen die Einer und Zweier in Rechtsstellung in engem Abstände einander gegenüber, so wird befohlen: Acht! Kürhandstoßboren an Ort! Die Einer und Zweier stoßen im Wechsel zweimal ohne Vor- und Nachstöße! — Stoßt! Nach ungefähr fünf Minuten wird geboten: Acht! Die Einer und Zweier stoßen im Wechsel einmal mit Nachstößen! — Uebt! und nach einiger Zeit wird wieder geboten: Acht! Die Einer und Zweier stoßen im Wechsel einmal mit Vor-, Gegen- und Nachstößen! — Stoßt! Sobald die Schüler diese Uebung ziemlich richtig machen, wird geboten: Acht! Kürhandstoßboren an Ort! — Stoßt! und endlich: Acht! Kürhandstoßboren an und von Ort! — Stoßt! Weil man zu letzterer Uebung viel Raum braucht, deswegen können bloß acht Paare zu gleicher Zeit üben. Wie das Kürhandstoßboren, so wird auch das Kürhandschlagboren und Kürhandboren geübt.

## Schulhandboren der Einzelnen.

### Der Ausfall.

In Links- wie in Rechtsstellung giebt es zwei Ausfälle, nämlich einen kleinen und einen großen Ausfall. Beim kleinen Ausfall schreitet man mit dem Vorfuße vorwärts, indem man den Rückfuß fest stehen läßt und das Rückbein streckt (Fig. 37 und 38), und beim großen Ausfall schreitet man mit dem Rückfuße vorwärts, indem man den Vorfuß auswärts wendet und das Vorbein streckt (Fig. 39 und 40).

Der Lehrer zeigt nun die Aushebung zum kleinen Ausfall und macht dabei auf die Streckung des Rückbeins aufmerksam, dann schreitet er vorwärts und zeigt, wie man der festen Ausfallstellung wegen den Rückfuß fest am Boden stehen und nicht aufkippen lasse und wie man den Vorfuß ein wenig auswärts stellen und das Vorbein so gebeugt halten muß,

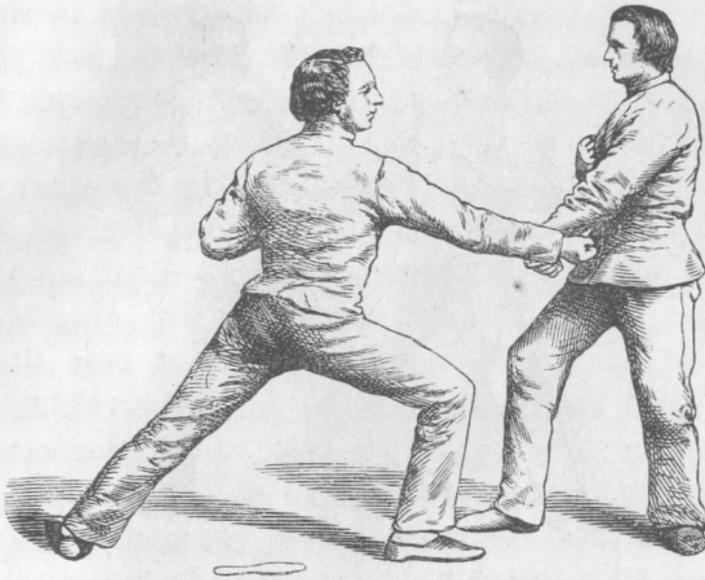


Fig. 37.

daß das Knie die Fußspitze beinahe übersteht; dabei bemerkt er, daß man bei dieser Schrittgröße die Bogstellung am leichtesten und raschesten wieder einnehmen kann; macht man aber den Schritt so groß, daß das vorstehende Unterbein senkrecht steht, oder größer, so erschwert man sich die Einnahme der

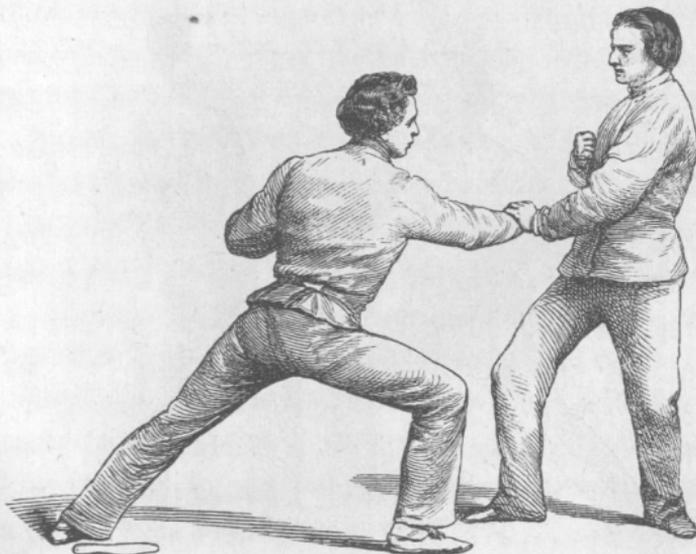


Fig. 38.

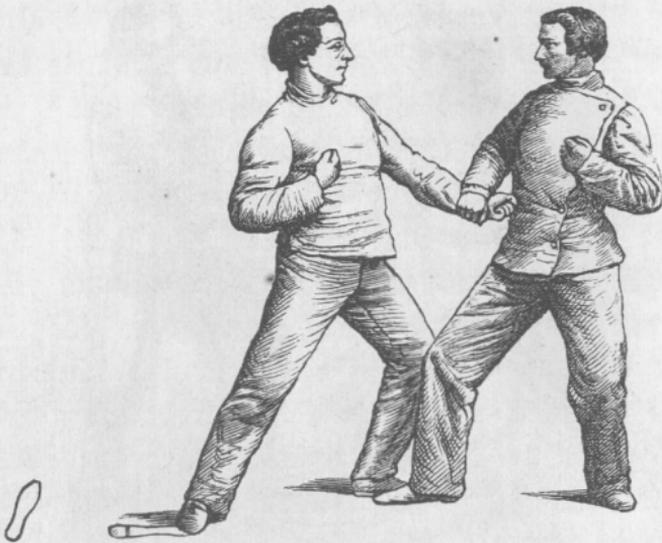


Fig. 39.

Vorstellung ganz bedeutend. Den Rumpf hält man bei der Aushebung wie beim Ausfalle gestreckt und den Kopf aufrecht.

Stehen die Schüler in zu zwei Schritten Abstand geöffneten Viererreihen in Stirn und in Grundstellung, so wird befohlen: Acht! Rechts hinterstellen in Linkstellung und den Vorarm zum Stoße bereit halten! — Uebt! und alsbald:

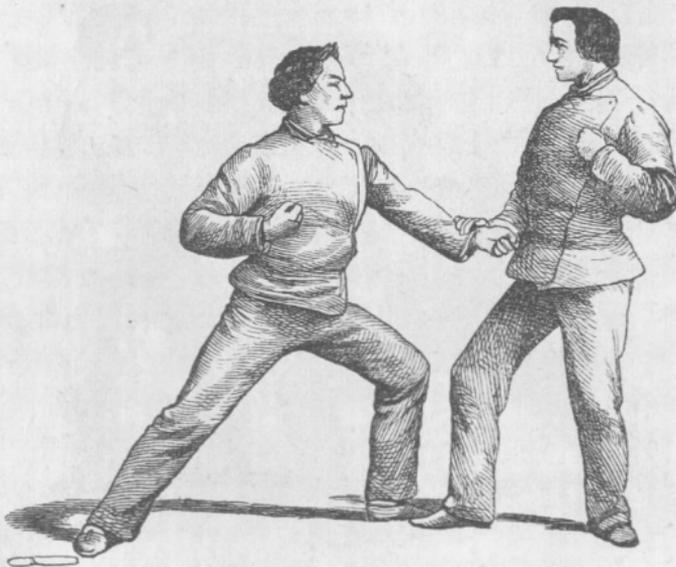


Fig. 40.

Acht! Kleiner Ausfall vorwärts und Seitenstoß! — Uebt! Darnach wird erklärt, daß der Stoß erst nach der Aushebung und erst beim Vorwärtsschreiten geführt wird und dann wird wieder geboten: Acht! Kleiner Ausfall vorwärts mit Stampfschritt und Kopfstoß! — Uebt! und hierauf: Kleiner Ausfall vorwärts mit Schleiffschritt und Bruststoß! — Uebt! Dieselben Uebungen werden auch in Rechtsstellung gemacht. Der Lehrer lasse den Ausfall zuerst in vier Zeiten üben, sodaß auf die erste Zeit die Aushebung, auf die zweite das Vorwärtsschreiten, auf die dritte die Stellungseinnahme und auf die vierte Verbleiben in der Stellung kommt. Wenn die Schüler den Ausfall in vier Zeiten gut darstellen, dann können sie ihn auch in zwei Zeiten üben.

Nun erklärt und zeigt der Lehrer: Bei der Aushebung zum großen Ausfall streckt man das Vorbein und hebt gleichzeitig den Rückfuß auf, sodaß man nur auf dem Vorbein steht. Beim Vorwärtsschreiten erhebt man sich auf die Fußspitze, wendet den Fuß auswärts und stellt die Vorferse mit dem Niederschreiten des Rückfußes wieder auf den Boden. Das Uebrige wie beim kleinen Ausfall.

Der Ausfall ist eine sehr wichtige Uebung beim Fechten, denn von ihm hängt die Geschwindigkeit und Sicherheit des Stoßes oder Schlages, sowie die Festigkeit der Stellung ab. Deswegen müssen ihn die Schüler tüchtig üben. Um Abwechslung in die Uebung des Ausfalls zu bringen, verbinde man ihn mit Schreiten und Hopsen, Stellungswechseln, Drehungen, Stößen und Schlägen. Wir lassen hier nur einige Beispiele folgen und überlassen dem Lehrer die weitere Zusammenstellung. 1) Linksstellung. Acht! Rechts nah hinterschreiten, kleiner Ausfall und Bruststoß! — Uebt! 2) Linksstellung. Kleiner Ausfall, Seitenstoß und rechts hinterschreiten! — Marsch! 3) Linksstellung. Großer Ausfall, Bauchstoß und links hinterschreiten in Rechtsstellung, dann kleiner Ausfall, Kopfstoß und links vorschreiten in Linksstellung! — Marsch!

4) Linkshstellung. Großer Ausfall und Bruststoß, eine Vierteldrehung links und links vorstellen in Linkshstellung! — Uebt! Die Schüler schreiten bei dieser Uebung im Viereck vorwärts. 5) Linkshstellung. Kleiner Ausfall und Armstoß, eine Vierteldrehung rechts und rechts vorstellen in Rechtshstellung, dann kleiner Ausfall und Armstoß, eine Vierteldrehung links und links vorstellen in Linkshstellung. Bei dieser Uebung schreitet man im Zickzack vorwärts. 6) Rechtshstellung. Acht! Vierteldrehung rechts auf rechter Fußspitze, großer Ausfall und Seitenstoß, und rechts vorstellen in Rechtshstellung! — Uebt! Die Schüler bewegen sich vorwärts im Viereck. 7) Rechtshstellung. Halbdrehung links auf beiden Fersen in Linkshstellung, großer Ausfall und Kopfstoß, dann rechts hinterstellen in Linkshstellung und Halbdrehung rechts auf beiden Fersen in Rechtshstellung, großer Ausfall und Kopfstoß! — Uebt!

---

## Kürhandbøxen der Einzelnen.

Das Kürhandbøxen der Einzelnen besteht darin, daß sich der Einzelne im Stoße und Schlage und im Ausfall übe und sich dabei besleißige, einen raschen Stoß oder Schlag (besonders mit linker Hand) recht leicht zu führen, sowie eine gute Aushebung und einen richtigen Ausfall damit zu verbinden. Das Ziel seines Stoßes oder Schlages kann ein Ständer, ein Baum, ein an die Wand gemachtes Zeichen oder irgend ein anderer Gegenstand sein.

---

## Schulhandboren der Paare

### in mittlerem und weitem Abstände.

Der Lehrer zeigt und erklärt, wie man sich dem Gegner durch die Aushebung um einen Fuß, durch den kleinen Ausfall um zwei Fuß und durch den großen Ausfall um drei Fuß nähert. Zur Erreichung des Gegners aus engem Abstände bedient man sich bloß der Aushebung, aus mittlerem Abstände des kleinen (Fig. 37) und großen Ausfalls (Fig. 39), nur muß man bei letzterem den Kumpf beinahe senkrecht, also rückwärts gebeugt halten, um dadurch die Annäherung auf nur zwei Fuß zu beschränken. Aus weitem Abstände nähert man sich dem Gegner durch den großen Ausfall (Fig. 40). Steht man in weitem Abstände und will sich des kleinen Ausfalls bedienen, so muß man zuvor in mittlerem Abstand schreiten, was sich am besten durch nah hinterschreiten mit dem Rückfuße ausführen läßt (Fig. 38). Hiernach lasse der Lehrer Schulhandboren in mittlerem und weitem Abstände zuerst mit einfachen Stößen und Schlägen, dann mit Stößen und Nachstößen und =Schlägen und zuletzt mit Stößen, Schlägen, Vor-, Gegen- und Nachstößen und =Schlägen üben.

---

## Kürhandboren der Paare.

Nachdem der Lehrer die Schüler aufgefordert, den Ausfall immer mit Leiseschritt, überhaupt alle Uebungen möglichst geräuschlos zu machen, befehle er: Acht! Kürhandboren an Ort! — Bort! und nach einer Weile wird wieder befohlen: Acht! Kürhandboren an und von Ort! — Uebt!

---

## Schulfußboxen der Einzelnen.

### Die Stöße.

In jeder Vorstellung kann man mit dem Vor- und Rückfuß führen:

- 1) Unterbeinstoß,
- 2) Kniestoß,
- 3) Oberbeinstoß,
- 4) Bauch=Außen= und =Innenstoß,
- 5) Seite= = = =
- 6) Brust= = = =
- 7) Arm= = = =
- 8) Kopf= = = =
- 9) Rückenstoß.

Die Außenstöße werden außerhalb des Gegners Streckarm geführt und die Innenstöße innerhalb desselben. Da der

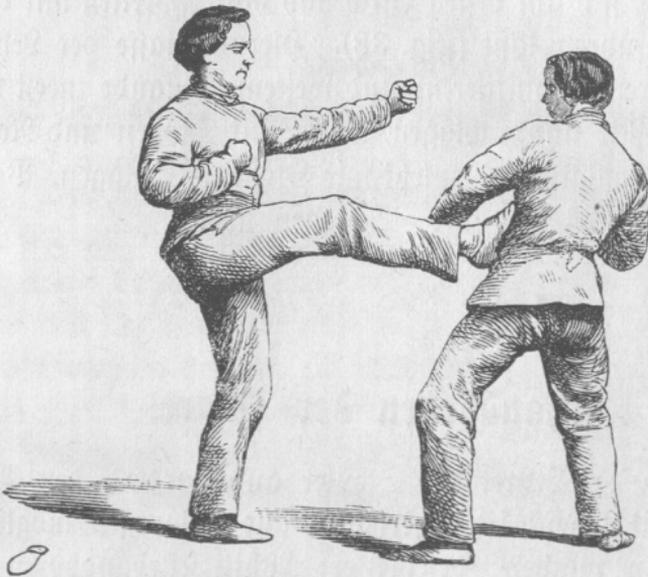


Fig. 41.

Einfluß der Armhalte bei dem Oberbeinstoß, Knie- und Unterbeinstoß nur gering ist, so brauchen wir diese Stöße auch nicht durch Außen oder Innen näher zu bezeichnen. In Fig. 41

ist ein Seite=Außenstoß und in Fig. 42 ein Seite=Innenstoß dargestellt.

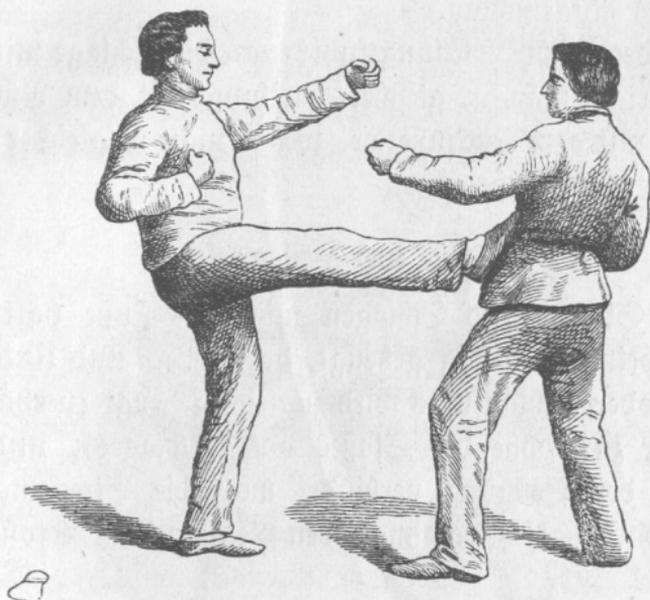


Fig. 42.

### Die Schläge.

Mit dem Fuße kann man nur Außenschläge führen. Stehen beide Boxer in gleicher Stellung, so kann der eine mit dem Rückfuße an des andern Unterbein, Knie, Oberbein, Hüfte, Seite, Schulter, Arm und Kopf schlagen und mit dem Vorfuße ans Unterbein, Knie, Oberbein, Bauch, Tiefbrust, Brust, Arm und Kopf, also:

- 1) Unterbeinschlag,
- 2) Knieschlag,
- 3) Oberbeinschlag,
- 4) Hüftschlag,
- 5) Bauchschlag,
- 6) Seitenschlag,
- 7) Tiefbrustschlag,
- 8) Schulterschlag,
- 9) Brustschlag,

- 10) Armschlag,
- 11) Kopfschlag,
- 12) Rückenschlag.

In widergleicher Stellung führt man die Schläge mit dem Vorfuße, welche man in gleicher Stellung mit dem Rückfuße führt, und mit dem Rückfuße die, welche man in gleicher Stellung mit dem Vorfuße führt.

### Die Stoß- und Schlagweise.

Beim Stoßen und Schlagen mit dem Fuße hält man das Standbein ein wenig gebeugt, das Ober- und Unterbein des Stoß- oder Schlagfußes wird zugleich gebeugt (verhältnißmäßig stark zur Höhe des Stoßes oder Schlages), und mit dem Ende der Beugung verbindet man die Streckung des Beines und Fußes, sodaß man den Gegner beim Stoße mit

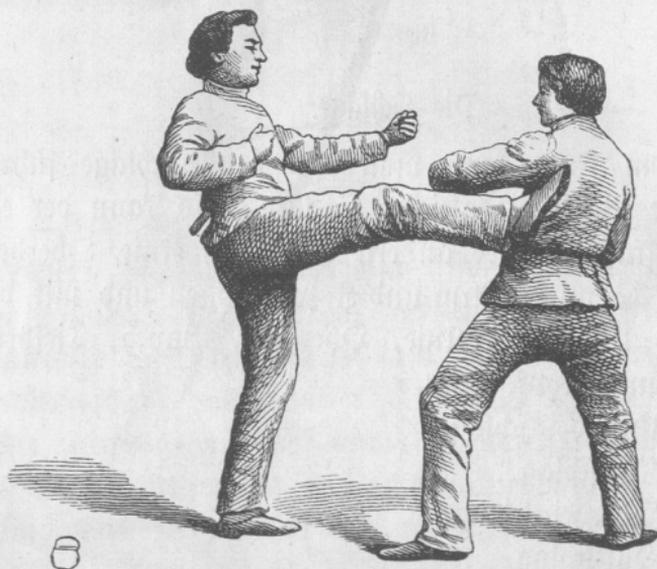


Fig. 43.

den Zehen (Fig. 41 und 42) und beim Schlage mit dem Fußrücken trifft (Fig. 43 und 44). Nur beim Stoßen ans Unterbein und Knie hält man den Stoßfuß auswärts (Fig. 45), damit man den Gegner nicht mit der Fußsohlenkante trifft;

bei allen übrigen Stößen hält man den Fuß gerade. Ein Stoß oder Schlag kann auf diese Weise mit der größten Geschwindigkeit geführt und der Gegner dabei doch nur leise berührt werden. Es darf weder mit ganzem Fuße oder gestrecktem Beine gestoßen, noch mit gerade gehaltenem Fuße oder gestrecktem Beine geschlagen werden.

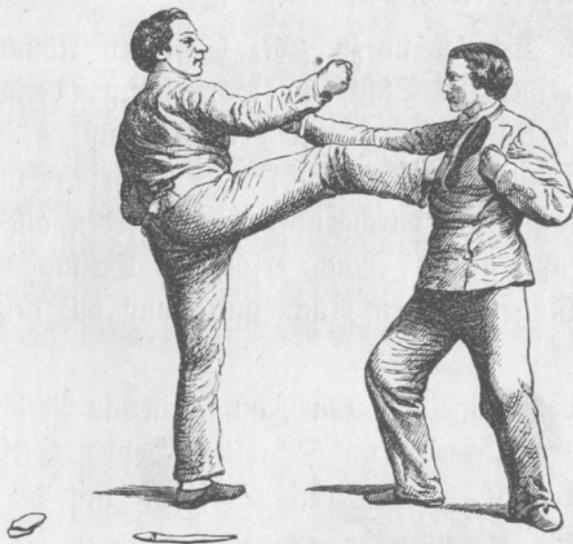


Fig. 44.

In der ersten Zeit wird mit dem Rückfuße gestoßen oder geschlagen und in der zweiten Zeit Stellung eingenommen. Ein Schlag mit dem Rückfuß und Stellungswechsel wird im  $\frac{2}{4}$  Takt (♩ ♪ ♩) so geübt: Rechtsstellung. Links schlagen und seitwärts rechts schreiten (hopsen), rechts hinterschreiten in Linksstellung. Das Schlagen kommt auf die ♩, das Seitwärtsschreiten auf das ♪ und das Hinterschreiten auf das ♩.

Den Stoß mit dem Vorfuß führt man auf diese Weise: Rechtsstellung. Links nah hinterschreiten, rechts stoßen (Fig. 47) und nah vor-, links weit hinterschreiten, oder: Links nah hinterhopsen, rechts stoßen und nah vorhopsen, links hinterschreiten. Die Übung wird im  $\frac{2}{4}$  Takt (♩ ♪ ♩) dar-

gestellt, sodas auf die  $\text{J}$  nah hinterschreiten (=hopsen) und stoßen, auf das  $\text{J}$  nah vorschreiten (=hopsen) und auf das  $\text{f}$  weit hinterschreiten kommt.

Ganz in derselben Weise führt man den Schlag mit dem Vorfuß, z. B. Rechtsstellung. Links nebenschreiten (=hopsen), rechts schlagen ( $\text{J}$  Fig. 48) und nah vorschreiten (=hopsen  $\text{J}$ ), links weit hinterschreiten ( $\text{f}$ ).

Stehen die Schüler in zu zwei Schritten Abstand geöffneten Viererreihen in Säule in Borstellung, dann wird befohlen: Acht! Unterbeinstoß mit dem Rückfuß! — Stoßt! Acht! Bruststoß mit dem Rückfuß! — Stoßt! Sind alle Stöße mit dem Rückfuß durchgeübt, dann werden alle Stöße mit dem Vorfüße geübt. Nach erfolgtem Stellungswechsel können alle Schläge mit dem Rück- und dann mit dem Vorfuß geübt werden.

Stöße und Schläge mit dem Fuß können in Verbindung und Wechsel gebracht werden mit Schreiten, Hopsen, Stellungswechseln, Drehungen, Stößen und Schlägen mit der Hand und mit Ausfall.

Wir lassen hier einige Musterübungen folgen: 1) Linksstellung. Rechts vorstellen in Rechtsstellung und Kniestoß mit dem Rückfuß! — Uebt! 2) Rechtsstellung. Bauchstoß mit dem Rückfuß und links vorhopsen, rechts hinterstellen in Linksstellung! — Uebt! 3) Linksstellung. Halbdrehung rechts auf beiden Ferfen in Rechtsstellung und Seitenschlag mit dem Rückfuß! — Uebt! 4) Rechtsstellung. Kopfstoß mit der Rückhand, Stellung, Brustschlag mit dem Vorfuß! — Uebt! 5) Rechtsstellung. Kleiner Ausfall und Bruststoß mit der Vorhand, Stellung, Bauchschlag mit dem Rückfuß und links vorstellen in Linksstellung! — Uebt! 6) Rechtsstellung. Großer Ausfall und Armstoß, Vierteldrehung rechts und rechts vorstellen in Rechtsstellung und Kniestoß mit dem Vorfuß! — Uebt! 7) Linksstellung. Kleiner Ausfall und Bauchstoß,

Stellung, Halbdrehung links auf linkem Fuße und Kopfstoß mit dem Vorfuß! — Uebt!

Die Schüler müssen die Stöße und Schläge mit dem Fuß so lange üben, bis sie sie richtig machen können.

---

## Kürfußboxen der Einzelnen.

In seiner freien Zeit bemüht sich jeder Boxer Stöße und Schläge mit linkem und rechtem Fuße rasch und leicht an irgend einen passenden Gegenstand zu führen. Er übe Stöße und Schläge besonders in Verbindung mit Drehungen und Stellungswechseln.

---

## Schulfußboxen der Paare.

Jeder mit dem Rück- oder Vorfuß geführte Außen- und Innenstoß kann mit linker oder rechter Hand aus-, ein- und vorwärts gedeckt werden.

Das Abwärtsdecken hat keinen Werth, ebenso wenig wie das Aufwärtsdecken des Unterbeinstoßes, des Knie-, Oberbein-, Bauch- und Seitenstoßes. Durch das Aufwärtsdecken des Brust-, Arm- und Kopfstoßes könnte man den Gegner leicht zu Boden werfen, deswegen üben wir das Aufwärtsdecken dieser drei Stöße nur im Falle der Noth.

Die mit dem Fuße geführten Schläge werden mit der einen Hand auswärts (Fig. 48 und 52) und mit der andern einwärts (Fig. 49 und 51) gedeckt. Der Oberbeinschlag, Knie- und Unterbeinschlag kann durch nah hinterschreiten des Vorfußes und der Unterbeinschlag auch durch Beugung des Unterbeins gedeckt werden (Fig. 45).

Mit dem Fuße kann man auch aus-, ein- und vorwärts decken (Fig. 46).

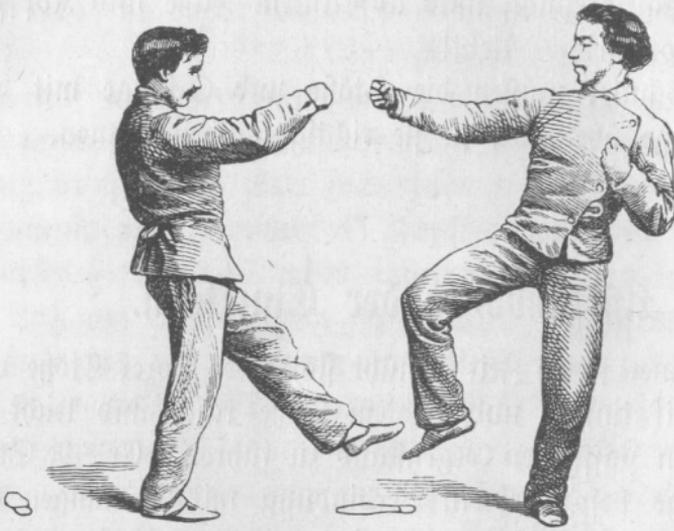


Fig. 45.

In Fig. 45 ist der mit dem Rückfuß geführte Unterbeinstoß gedeckt durch Beugung des Vorbeins. Nicht ganz so vortheilhaft kann man ihn auch durch nah nebenschreiten und wenig vortheilhaft mit der Rück- und Vorhand aus- oder einwärts decken. Ebenso deckt man den mit dem Vor-

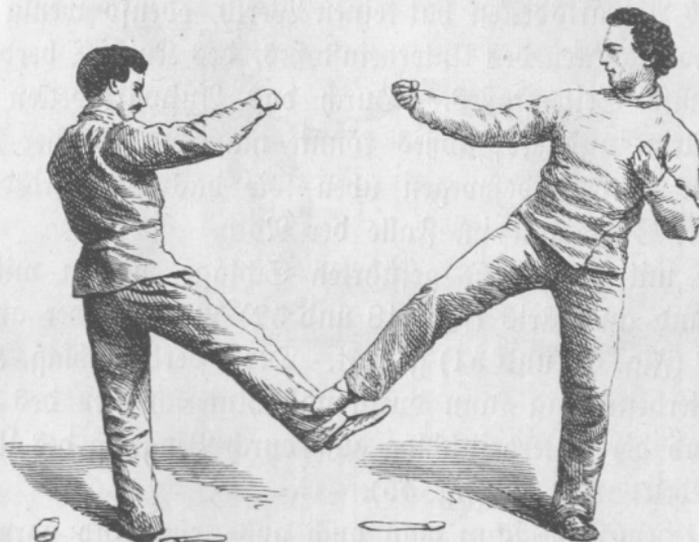


Fig. 46.

fuß geführten Unterbeinstoß und den mit dem Rück- oder Vorfuß geführten Unterbeinschlag.

In Fig. 46 ist der mit dem Vorfuß geführte Kniestoß vorwärts gedeckt mit dem Vorfuß. Bei dieser Deckung hebt man den Fuß auf und beugt das Bein möglichst rasch, so daß Einen der Gegner während der Beugung mit seinem Fußrücken unter die Fußsohle trifft. Beim Fußaufheben hält man das Bein in beiden Gelenken lose gebeugt und den Fuß lose gestreckt. Auf diese Weise kann man alle mit dem Fuß geführten Stöße und Schläge decken. Diese Deckung auszuführen ohne dem Gegner weh zu thun, ist ziemlich schwer; deswegen sollen sie unsere Schüler auch erst später üben, wenn sie im Decken überhaupt recht geübt sein werden, nun aber mögen sie den Kniestoß vortheilhaft mit nah nebenschreiten und beinahe ebenso vortheilhaft mit der Hand aus-, ein- oder vorwärts decken.

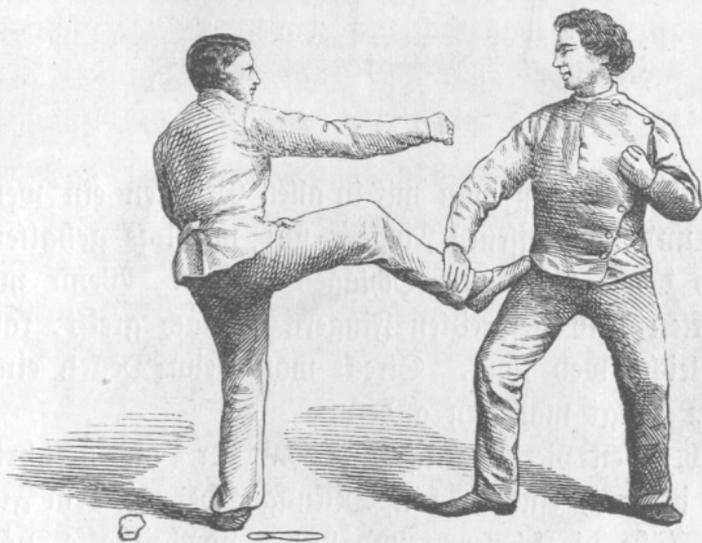


Fig. 47.

Die an die untere Hälfte des Oberbeins geführten Stöße und Schläge deckt man vortheilhaft durch nah nebenschreiten und mit der Hand aus-, ein- oder vorwärts; die an die obere Hälfte des Oberbeins geführten Stöße und Schläge

deckt man vortheilhaft mit der Hand aus-, ein- oder vorwärts, weniger vortheilhaft durch nah nebensichreiten.

In Fig. 47 ist der mit dem Vorfuß geführte Bauchstoß vorwärts gedeckt mit der Vorhand und in Fig. 48 ist der mit dem Vorfuß geführte Bauchschlag auswärts gedeckt mit der Rückhand.

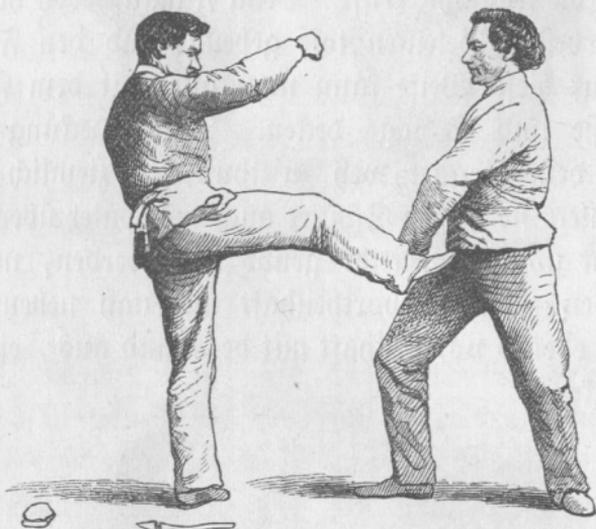


Fig. 48.

Beim Decken muß man mit in allen Gelenken ein wenig gebeugten und geschlossenen Fingern und mit lose gehaltener Hand nach den Stößen und Schlägen greifen. Wenn man mit gestreckten und gespreizten Fingern darnach greift, kann man sich leicht weh thun. Streckt man beim Decken einen Arm, dann beugt man den andern.

Wie bei den vier Deckungen der mit der Hand geführten Stöße, so ist auch eine der fünf Deckungen der mit dem Fuße geführten Stöße die schwerere und wenig vortheilhafte, nämlich die mit der Vorhand zu machende Außendeckung der Innenstöße oder die Innendeckung der Außenstöße.

Je nachdem ein mit dem Fuße geführter Stoß oder Schlag gedeckt wird, nimmt man wieder dieselbe oder eine andere Stellung ein. Wird ein mit dem Vorfuß geführter

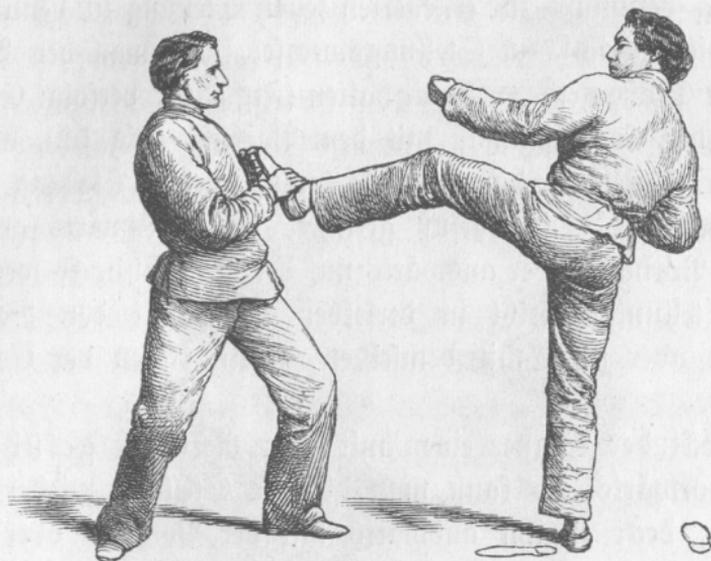


Fig. 49.

Stoß vorwärts gedeckt, dann kann man dieselbe Stellung wieder einnehmen, wird er aber mit der Vorhand auswärts oder mit der Rückhand einwärts (Fig. 49) gedeckt, dann muß man eine ganze Drehung auf dem Rückfuße machen und Stellung wechseln, um den durch die Deckung erhaltenen Schlag und Schwung, der Einem sonst die Festigkeit der

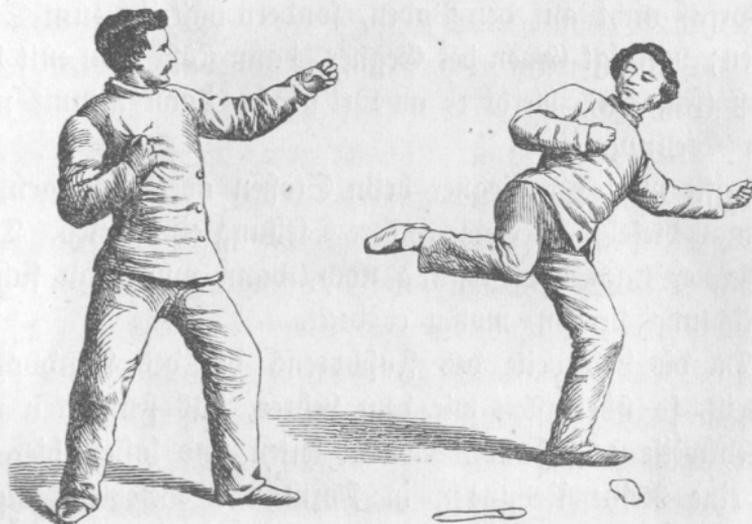


Fig. 50.

Stellung benimmt, zur erneuerten festen Stellung zu benutzen. Unmittelbar nach dem Stellungswechsel kann man den Vorfuß zum Stoße gehoben bereit halten (Fig. 50); verfolgt Einen der Gegner, so stößt man mit dem Vorfuße (Fig. 52), bleibt er an Ort stehen, dann nimmt man wieder Stellung ein. Wird der mit dem Vorfuß geführte Stoß einwärts gedeckt mit der Vorhand oder auswärts mit der Rückhand, so wechselt man Stellung, bleibt in derselben oder hält den Vorfuß gehoben oder stößt mit demselben, wenn Einen der Gegner verfolgt.

Deckt der Gegner einen mit dem Rückfuß geführten Stoß vorwärts, so kann man dieselbe Stellung wieder einnehmen; deckt er ihn auswärts mit der Vorhand oder einwärts mit der Rückhand, so kann man ebenfalls dieselbe Stellung wieder einnehmen, und, wenn der durch die Deckung erhaltene Schwung stark ist, mit dem Rückfuße rückauswärts und mit dem Vorfuße vorschreiten in feste Stellung. Deckt der Gegner einen mit dem Rückfuß geführten Stoß einwärts mit der Vorhand (Fig. 51) oder auswärts mit der Rückhand, dann muß man eine ganze Drehung auf dem Vorfuße machen und dieselbe Stellung wieder einnehmen. Dabei stellt man den Vorfuß nicht auf den Boden, sondern hält ihn zum Stoße gehoben; verfolgt Einen der Gegner, dann stößt man mit dem Vorfuß (Fig. 52), bleibt er an Ort stehen, dann nimmt man wieder Stellung ein.

Trifft man den Gegner beim Stoßen oder Schlagen, so kann man dieselbe oder eine andere Stellung einnehmen. Deckt der Gegner nach der Treffung noch, dann muß man sich in der Richtung drehen, wohin er deckt.

Da die Lehrweise des Fußboxens der des Handboxens gleich ist, so überlassen wir dem Lehrer, das Fußboxen nach der Lehrweise des Handboxens zu leiten und lassen hier nur noch eine Reihe Uebungen in Form von Befehlen folgen: 1) Acht! Die Einer stoßen fortgesetzt Unterbeinstoß mit dem

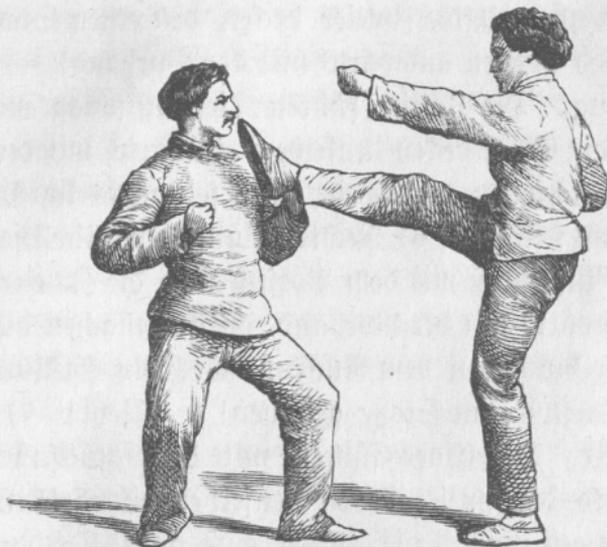


Fig. 51.

Rückfuß und die Zweier decken denselben durch Beugung des Vorbeins! — Uebt! 2) Die Einer stoßen im Wechsel mit den Zweiern Unterbeinstoß mit dem Vorfuß und decken denselben durch nah nebenschreiten! — Uebt! 3) Die Zweier führen fortgesetzt Knieschlag mit dem Rückfuß und wechseln Stellung; die Einer decken den Knieschlag durch nah hinter-schreiten! — Uebt! 4) Die Einer stoßen Bauch-Außenstoß

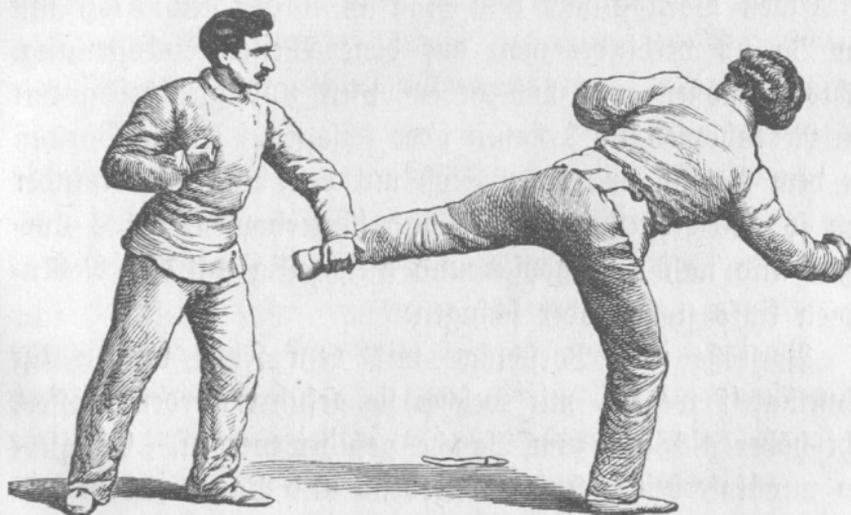


Fig. 52.

mit dem Rückfuß und die Zweier decken den ersten Stoß vorwärts und den zweiten auswärts mit der Vorhand! — Uebt!

5) Linksstellung. Die Zweier führen Tiefbrustschlag mit dem Vorfuß und die Einer decken denselben einwärts mit der Rückhand; darauf schreiten die Zweier links seitwärts links, rechts hinter in Linksstellung. 6) Rechtsstellung. Acht! Die Einer führen Seite-Außenstoß mit dem Vorfuß und die Zweier decken denselben auswärts mit der Vorhand, darauf machen die Einer eine ganze Drehung auf dem Rückfuß, wechseln Stellung und halten den Vorfuß zum Stoße gehoben! — Uebt!

7) Linksstellung. Acht! Die Einer führen mit dem Rückfuß Brust-Sinnenstoß und die Zweier decken denselben einwärts mit der Vorhand; darauf machen die Zweier eine ganze Drehung auf dem Vorfuß und führen dann Bauch-Außenstoß mit dem Vorfuß, den die Einer auswärts decken mit der Vorhand.

### Vor-, Mit-, Gegen- und Nachstöße und -Schläge mit dem Fuße.

Was wir beim Handbogen über die Vor-, Mit-, Gegen- und Nachstöße und =Schläge gesagt haben, gilt im Wesentlichen auch von den Vor-, Mit-, Gegen- und Nachstößen und =Schlägen mit dem Fuße.

Einen Vorstoß mit dem Rückfuß und einen Stoß mit dem Vorfuß verbindet man auf diese Weise: Linksstellung. Rechts vorstoßen und nah nebenhopsen und gleichzeitig mit dem Nebenhopsen links stoßen oder schlagen. Einen Vorstoß mit dem Vorfuß und einen Stoß mit dem Rückfuß verbindet man so: Rechtsstellung. Links nah hinterhopsen, rechts vorstoßen und nah nebenhopsen und gleichzeitig mit dem Nebenhopsen links stoßen oder schlagen.

Vorstöße und Vorschläge mit dem Fuße können der Schnelligkeit wegen, mit welcher sie geführt werden müssen, nicht höher als bis zum Bauche geführt werden. Es giebt also nur Unterbein-, Knie-, Oberbein- und Bauchvorstöße und =Schläge.

Einige Beispiele: 1) Rechtsstellung. Die Einer stoßen Unterbeinvorstoß mit linkem und Bauch-Innenstoß mit rechtem Fuß. Den Vorstoß decken die Zweier mit Beugung des Vorbeins und den Stoß vorwärts mit der Rückhand! — Uebt! 2) Rechtsstellung. Acht! Die Zweier üben Knievorstoß mit linkem und Seitenschlag mit rechtem Fuß. Den Vorstoß decken die Einer mit nah nebenstellen und den Schlag auswärts mit der Vorhand! — Uebt! 3) Linksstellung. Die Einer führen Bauchvorschlag mit linkem Fuß und Unterbeinstoß mit rechtem. Die Zweier decken den Vorschlag auswärts mit der Rückhand und den Stoß durch Beugung des Unterbeins! — Uebt!

Deckt man einen mit dem Fuße geführten Stoß oder Schlag durch Beugung des Vorbeins oder durch nah neben-schreiten, oder mit der Hand vor-, aus- oder einwärts: so kann man mit linkem oder rechtem Fuße nachstoßen oder nachschlagen, z. B.: 1) Linksstellung. Acht! Die Einer führen Bauch-Innenstoß mit rechtem Fuß, die Zweier decken vorwärts mit der Rückhand und führen mit linkem Fuß Unterbeinnachstoß, den die Einer durch Beugung des Unterbeins decken! — Uebt! 2) Linksstellung. Acht! Die Einer führen mit linkem Fuße Unterbeinschlag und wechseln Stellung, den Schlag decken die Zweier durch nah hinterschreiten und führen mit rechtem Fuße Knienachschlag, den die Einer durch nah hinterschreiten decken! — Uebt! 3) Rechtsstellung. Acht! Die Einer führen mit rechtem Fuße Seite-Innenstoß, die Zweier decken vorwärts mit linker Hand und führen mit linkem Fuße Hüftnachschlag, den die Einer auswärts decken mit rechter Hand! — Uebt!

Nun können Vorstöße und Vorschläge, Stöße und Schläge und Nachstöße und Nachschläge in Verbindung und Wechsel gebracht werden, z. B. Rechtsstellung. Die Zweier üben mit linkem Fuße Unterbeinvorstoß und mit rechtem Fuße Bauchschlag. Den Vorstoß decken die Einer durch Beugung des Unterbeins und führen mit rechtem Fuße Seite-Außennachstoß, den die Zweier auswärts decken mit rechter Hand.

## Kürfußboxen der Paare

in mittlerem und weitem Abstände.

Wenn der Lehrer an die feste stramme Stellung, an den Stellungswechsel, an das leise Stoßen und Schlagen, sowie an den mannigfaltigen Wechsel der Stöße, Schläge und Deckungen erinnert hat und die Schüler in Boystellung einander gegenüberstehen, so kann er befehlen: Acht! Kürfußboxen an Ort. Die Einer und Zweier stoßen und schlagen im Wechsel zweimal ohne Vor- und Nachstöße und =Schläge! — Uebt! Nach einigen Minuten wird geboten: Acht! Die Einer und Zweier stoßen und schlagen im Wechsel einmal und führen Nachstöße und =Schläge! — Uebt! und nach einer Weile wird wieder geboten: Acht! Die Einer und Zweier stoßen und schlagen im Wechsel einmal und führen Vor-, Gegen- und Nachstöße und =Schläge! — Uebt! Werden die Vor- und Nachstöße und =Schläge mit den Stößen und Schlägen richtig verbunden, dann kann geboten werden: Acht! Kürfußboxen an Ort! — Uebt! und nach einiger Zeit wird wieder geboten: Kürfußboxen an und von Ort! — Uebt!

## Schulboxen.

Hier kommt es darauf an, den Schülern zu zeigen, wie man die Vor- und Gegenstöße und =Schläge, die Stöße und Schläge, sowie die Nachstöße und =Schläge mit der Hand und mit dem Fuß in Verbindung und Wechsel bringt mit Schreiten, Hopfen, Drehungen, Stellungswechseln, mit Ausfall und mit Deckungen. Wir wollen einige Uebungen zum Muster geben und überlassen dem Lehrer, einfachere oder zusammengesetztere Uebungen in Befehlen zu ordnen und darstellen zu lassen.

1) Die Einer führen Kopf-Außenstoß mit der Rückhand; die Zweier decken auswärts mit der Vorhand und führen mit

dem Rückfuß Unterbeinschlag, den die Einer durch Beugung des Beins decken. Diese Uebung wird in vier Zeiten dargestellt. 2) Die Zweier führen Seite-Innenstoß mit dem Vorfuß, die Einer decken denselben vorwärts mit der Vorhand und führen mit der Rückhand Bauch-Außenstoß, den die Zweier auswärts decken mit der Vorhand (vier Zeiten). 3) Die Einer führen Seitenschlag mit dem Rückfuß, die Zweier decken denselben einwärts mit der Rückhand und führen mit der Vorhand Kopf-Innennachstoß, den die Einer einwärts decken mit der Vorhand (zwei Zeiten). 4) Die Zweier führen Kopf-Innenvorstoß mit der Vorhand und Kniestoß mit dem Vorfuß. Den Vorstoß decken die Einer einwärts mit der Rückhand und den Stoß durch nah nebenschreiten (zwei Zeiten). 5) Die Einer führen Knievorstoß mit dem Vorfuß und Seite-Außenstoß mit der Vorhand. Den Vorstoß decken die Zweier durch nah hinterschreiten und den Stoß abauswärts mit der Rückhand (zwei Zeiten). 6) Die Zweier führen Hüftvorschlag mit dem Rückfuß und Brust-Innenstoß mit der Vorhand. Den Schlag decken die Einer auswärts mit der Vorhand und den Stoß einwärts mit der Rückhand und führen mit derselben Kopf-Innenschlag, den die Zweier auswärts decken mit der Vorhand (zwei Zeiten). 7) Die Einer führen Brust-Innenstoß mit dem Vorfuß und machen eine ganze Drehung und Stellungswechsel. Den Stoß decken die Zweier einwärts mit der Rückhand und führen Seite-Innennachstoß mit der Vorhand, den die Zweier abeinwärts decken mit der Vorhand. 8) Rechtsstellung. Die Zweier führen Kopf-Innenstoß mit dem Rückfuß, machen eine ganze Drehung rechts auf dem Vorfuß und führen mit demselben Bauch-Außenstoß. Den Kopfstoß decken die Einer auswärts mit der Rückhand, den Bauchstoß auswärts mit der Vorhand und führen mit dem Rückfuß Oberbeinnachschlag, den die Zweier decken durch eine halbe Drehung rechts und rechts hinter-, links vorschreiten in Linksstellung (drei Zeiten).

Zur Erleichterung des Verständnisses einer zusammen-  
gesetzten Übung kann der Lehrer solche von einem Bogerpaare  
vorüben und von allen übrigen nachüben lassen.

## Kürboren.

Der Lehrer verkündigt den Schülern, daß sie ihre Boge-  
lehre beendigt haben und nun Kürboren können; dann fordert  
er sie auf: 1) auf ihre feste und stramme Stellung zu achten  
und in Linksstellung und in Rechtsstellung gleichviel zu boren,  
damit sie nicht einseitige Borer werden; 2) recht leise und  
gewandt zu schreiten, zu hopsen und zu drehen; 3) nicht lange  
in einer und derselben Stellung zu bleiben; 4) die Vor- und  
Gegenstöße und =Schläge, die Stöße und Schläge und Nach-  
stöße und =Schläge mit der Hand wie mit dem Fuß recht  
leicht und doch rasch zu führen und in mannigfaltigen Wechsel  
zu bringen; 5) beim Ausfallen das Standbein recht zu strecken  
und mit Leiseschritt auszufallen; 6) ihre Deckungen recht leicht  
und rasch zu machen und in beständigen Wechsel zu bringen  
und beim Boren an und von Ort nicht oft durch seit- oder  
rückwärts schreiten oder hopsen zu decken.

Die Schüler können zuerst Kürboren mit Stößen und  
Schlägen, dann noch mit Nachstößen und =Schlägen und  
endlich mit Vor- und Gegenstößen und =Schlägen, Stößen  
und Schlägen und Nachstößen und =Schlägen, zuerst an Ort  
und dann an und von Ort.

Eine Kampfweise, welche für die Fechter die tüchtigste  
Bildungsschule der Aufmerksamkeit und Entschlossenheit, der  
Kraft und Gewandtheit ist, und welche sich dem eigentlichen  
ernsten Kampfe am meisten nähert und somit zugleich als die  
beste Kriegsschule erkannt werden muß, ist folgende:

Zwei Zweier- oder Dreierreihen stehen einander gegen-  
über in Linksstellung. Die Gleichzähligen beider Reihen be-

ginnen den Kampf mit einander. Während des Kampfes helfen sich die Boxer einer Reihe einander, die der andern Reihe zu überwinden. So kann z. B. der Einer der ersten Reihe im Wechsel mit dem Ersten, Zweiten oder Dritten, oder mit dem Ersten und Zweiten oder Ersten und Dritten der zweiten Reihe boxen.

Bei diesem Kampfe muß man nicht allein seinen Gegner im Auge haben, der vor Einem steht, sondern auch die, welche neben Einem stehen. Einen Gegner, welcher hinter Einem steht, muß man auch von Zeit zu Zeit sehen, und seinen Bewegungen dann mit dem Gehöre folgen, damit man immer wisse, wo er ist, ob er sich entfernt oder nähert, und um ihm, wenn er Einem in den Stoßbereich kommt, Stöße und Schläge zu geben oder seine Stöße und Schläge zu decken. List aller Art ist bei diesem Kampfe anzuwenden. Seinem vorstehenden Gegner macht man einen Vorstoß, um seinem nebenstehenden Gegner den Stoß beizubringen. Glaubt man, einen neben oder hinter Einem, selbst in zehn, zwölf Schritten Abstand stehenden zweiten Gegner unvermerkt von hinten angreifen zu können, so macht man seinem ersten Gegner eine Finte, läuft auf den zweiten zu und bringt ihm Stöße oder Schläge bei. Wird man beim Weglaufen von seinem ersten Gegner verfolgt, so hat man doch oftmals Zeit genug, seinem zweiten Gegner einen Stoß oder Schlag beizubringen und es dann wieder mit seinem ersten Gegner aufzunehmen. Von besonderer Wichtigkeit ist der Kniff, mit dem man seinen Feind durch Schreiten und Hopsen in den Stoßbereich eines Freundes lockt und ihn so den Stößen und Schlägen zweier Fechter aussetzt. Manchmal gelingt es Einem auch, seinen Gegner so zu leiten, daß er von seinen eigenen Leuten gestoßen und geschlagen wird.

Wer mit einem fremden Gegner kürfechten will, der verständige sich zuerst mit ihm, was für Stöße und Schläge gebracht werden sollen. Und er verständige sich genau, um

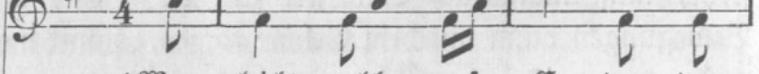
Streitigkeiten zu verhüten. — Hat man mit Jemandem gewisse Kampfregeln aufgestellt, dann müssen sie auch genau befolgt werden. Derjenige, welcher wissentlich diese Regeln bricht, macht sich eines Verbrechens schuldig.

## Jägerlied.

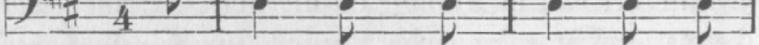
Lebhaft. Eins, zwei: oder vierstimmig.

C. M. v. Weber.

I. 

II. 

III. 

IV. 

{ Was gleich wohl auf Er = den dem  
Beim Klan = ge der Hör = ner im



Jä = ger = ver = gnü = gen, wem spru = delt der  
Grü = nen zu lie = gen, den Hirsch zu ver =



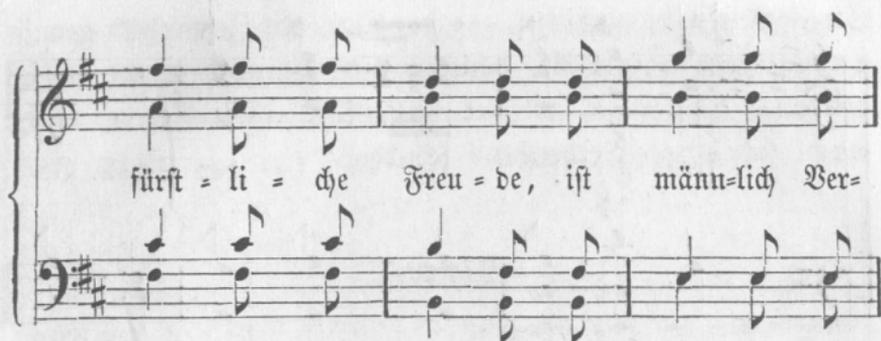




Be = cher des Le = bens so reich? } Ist  
fol = gen durch Dif = licht und Feich, }



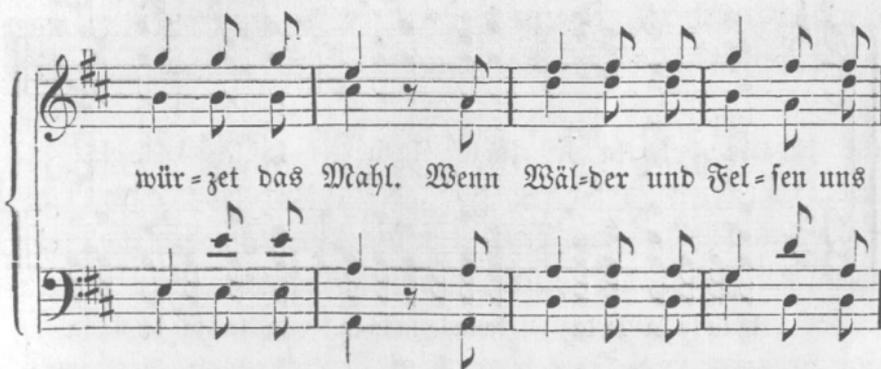




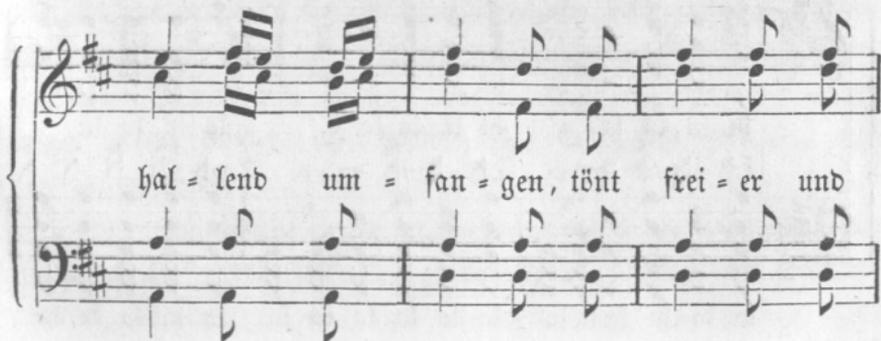
fürst = li = che Freu = de, ist männ = lich Ver =



lan = gen, es stär = ket die Gli = der und



wür = zet das Mahl. Wenn Wäl = der und Fel = sen uns



hal = lend um = fan = gen, tönt frei = er und

freud'ger der Lie = = = der Schall. Jo-

ho tralla la la

la la la la la la

la la la la la la la la la la la la

la la la la la la la la la la la la la la la la

la la la la la la la la la la la la

la la la la la la la la la la la la la la la la



## Vorreigen zum Jägerlied.

32 Vorer stehen in zwei neben einander stehenden Säulen von je acht Zweierreihen in Stirn. Jede Säule enthält vier Doppelpaare, sodaß von diesen jedes ein Reihenkörper von zwei Zweierreihen und zwei Zweierrotten ist. Die eine Säule steht in einem Abstände von sechs Schritten neben der andern. Reihen und Rotten stehen in einem Abstände von drei Schritten zueinander.

	1. Säule.		2. Säule.		
	Rotte	Rotte	Rotte	Rotte	
1. Reihe	—	—	—	—	1. Reihe
2. =	—	—	—	—	2. =
<hr/>					
1. =	—	—	—	—	1. =
2. =	—	—	—	—	2. =
<hr/>					
1. =	—	—	—	—	1. =
2. =	—	—	—	—	2. =
<hr/>					
1. =	—	—	—	—	1. =
2. =	—	—	—	—	2. =
	Erste	Zweite	Erste	Zweite	

Zuerst hören die Schüler einzeln und dann paarweise, und zwar so, daß bald Reihe mit Reihe und bald Rotte mit Rotte hört. Die Einer der Reihen oder die Einer der Rotten führen bei allen Übungen den Stoß oder Schlag zuerst.

1., 2., 3. und 4. Takt. Beim ersten Viertel des 1. Taktes macht jeder Einzelne eines Doppelpaares eine Vierteldrehung nach Innen und bewegt sich mit acht Hopserschritten zur Achte. Beim ersten Schritte geben die Rotten-Einer den Rotten-Zweiern die linke Hand und beim fünften Schritte die rechte.

5., 6., 7. und 8. Takt. Während des 5., 6. und 7. Taktes bewegen sich alle mit sechs Hopperschritten zur Achte. Beim ersten Schritte geben die Reihen-Einer den Reihen-Zweiern die linke Hand und beim vierten Schritte die rechte. Beim ersten Viertel des 8. Taktes hopft die erste Säule in Linksstellung und die zweite in Rechtsstellung in die ursprüngliche Aufstellung aller Reihen in Stirn.

Wiederholung des 1. bis 8. Taktes. Auf das erste Viertel des 8. Taktes machen die Boxer der ersten Säule einen großen Ausfall (schreiten rechts) vorwärts und führen Kopfstoß, dann machen sie eine Vierteldrehung links und schreiten links vor in Linksstellung, ebenso beim 2. und 3. Takte; beim 4. Takte nach dem Ausfall machen sie eine Vierteldrehung links und hopfen rechts vor in Rechtsstellung; hierauf machen sie beim 5., 6. und 7. Takte je einen großen Ausfall und führen Kopfstoß, dann machen sie eine Vierteldrehung rechts und stellen rechts vor in Rechtsstellung; beim 8. Takte nach dem Ausfall macht jede erste Reihe eine Vierteldrehung links auf linkem Fuße und hopft links vor, rechts hinter in Linksstellung, und jede zweite Reihe macht eine Vierteldrehung rechts auf linkem Fuße und hopft links vor, rechts hinter in Linksstellung, so daß jede erste Reihe der zweiten gegenüber steht. Die Boxer der zweiten Säule machen vom 1. bis 4. Takte in Rechtsstellung und mit Rechtsdrehen dasselbe, was die erste Säule in Linksstellung und mit Linksdrehen macht; ebenso machen sie vom 5. bis 8. Takte in Linksstellung und mit Linksdrehen dasselbe, was die erste Säule in Rechtsstellung mit Rechtsdrehen macht. Die zweite Säule macht also die widergleiche Bewegung der ersten.

9. Takt. Die Einer machen einen großen Ausfall und führen Kopf-Außenstoß, den die Zweier auswärts decken mit dem Vorarm.

10. Takt. Die Zweier machen einen großen Ausfall und führen Kopf-Außenstoß, den die Einer auswärts decken mit dem Vorarm.

11. Takt. Die Einer machen einen großen Ausfall und führen Brust=Außenstoß, den die Zweier auswärts decken mit dem Rückarm.

12. Takt. Die Zweier machen einen großen Ausfall und führen Brust=Außenstoß, den die Einer auswärts decken mit dem Rückarm.

13. Takt. Die Einer führen mit dem Vorfuß Seite=Außenstoß, den die Zweier vorwärts decken mit der Vorhand.

14. Takt. Die Zweier führen mit dem Vorfuß Seite=Außenstoß, den die Einer vorwärts decken mit der Vorhand.

15. Takt. Die Einer führen mit dem Rückfuß Hüftschlag, den die Zweier auswärts decken mit der Vorhand.

16. Takt. Die Zweier führen mit dem Rückfuß Hüftschlag, den die Einer auswärts decken mit der Vorhand. Mit dem letzten Achtel dieses Taktes hopsen alle in Rechtsstellung und machen dabei eine Vierteldrehung, sodaß sie sich nun rottenweise einander gegenüberstehen.

17. Takt. Die Einer machen einen großen Ausfall und führen Kopf=Innenstoß, den die Zweier einwärts decken mit der Vorhand.

18. Takt. Die Zweier machen einen großen Ausfall und führen Kopf=Innenstoß, den die Einer einwärts decken mit der Vorhand.

19. Takt. Die Einer machen einen großen Ausfall und führen Brust=Innenstoß, den die Zweier einwärts decken mit der Rückhand.

20. Takt. Die Zweier machen einen großen Ausfall und führen Brust=Innenstoß, den die Einer einwärts decken mit der Rückhand.

21. Takt. Die Einer führen mit dem Vorfuß Seite=Innenstoß, den die Zweier einwärts decken mit der Vorhand.

22. Takt. Die Zweier führen mit dem Vorfuß Seite=Innenstoß, den die Einer einwärts decken mit der Vorhand.

23. Takt. Die Einer führen Bauch=Innenstoß mit dem Rückfuß, machen eine ganze Drehung auf dem Vorfuß und nehmen Stellung ein. Die Zweier decken den Stoß einwärts mit der Borhand.

24. Takt. Die Zweier führen Bauch=Innenstoß mit dem Rückfuß, machen eine ganze Drehung auf dem Vorfuß und nehmen Stellung ein. Die Einer decken den Stoß einwärts mit der Borhand.

25. Takt. Alle schreiten links rückwärts, rechts vor, links hinter.

26. Takt. Alle hopsen zweimal rechts, machen eine Viertel-drehung und stellen links vor in Linksstellung, sodaß die Reihen einander gegenüberstehen.

27. Takt. Die Einer führen Unterbeinschlag mit dem Rückfuß und hopsen in Rechtsstellung. Die Zweier decken den Schlag durch Beinbeugung.

28. Takt. Die Zweier führen Unterbeinschlag mit dem Rückfuß und hopsen in Rechtsstellung. Die Einer decken den Schlag durch Beinbeugung.

29. Takt. Beim ersten Achtel führen die Einer mit dem Rückfuß Hüftschlag, den die Zweier auswärts decken mit der Borhand; beim dritten Achtel führen die Zweier mit dem Rückfuß Hüftschlag, den die Einer auswärts decken mit der Borhand.

30. Takt. Dieselben Uebungen wie im 29. Takt.

Wiederholung des 27., 28., 29. und 30. Taktes.

31. Takt. Die Einer machen beim zweiten Viertel einen großen Ausfall und führen Kopf=Außenstoß, den die Zweier auswärts decken mit dem Rückarm.

32. Takt. Die Zweier machen beim zweiten Viertel einen großen Ausfall und führen Kopf=Außenstoß, den die Einer auswärts decken mit dem Rückarm.

33. Takt. Alle hopsen zweimal links, machen eine Viertel-drehung und stellen mit Anfang des

34. Takt es rechts vor in Rechtsstellung, sodaß die Kotten einander gegenüberstehen.

Wiederholung der Uebungen des 31., 32., 33. und 34. Takt es.

35. Takt. Alle hopsen rechts vorwärts (machen eine Halbdrehung rechts auf rechtem Fuße), zweimal links hinter (machen eine Vierteldrehung rechts auf linkem Fuße) und hopsen rechts vor, links hinter in Rechtsstellung.

36. Takt. Dieselben Uebungen wie im 35. Takte.

37. Takt. Beim ersten Achtel führen die Einer mit dem Rückfuß Hüftschlag, den die Zweier auswärts decken mit der Vorhand; beim dritten Achtel führen die Zweier mit dem Rückfuß Hüftschlag, den die Einer auswärts decken mit der Vorhand.

38. Takt. Die Uebungen des 37. Takt es.

Wiederholung der Uebungen des 35., 36., 37. und 38. Takt es.

39. Takt. Die Einer machen beim zweiten Viertel einen großen Ausfall und führen Kopf=Außenstoß, den die Zweier auswärts decken mit dem Rückarm.

40. Takt. Die Zweier machen beim zweiten Viertel einen großen Ausfall und führen Kopf=Außenstoß, den die Einer auswärts decken mit dem Rückarm.

41. Takt. Die Einer machen Dreivierteldrehung links und hopsen zweimal links und zweimal rechts mit Anfang des 42. Takt es in Grundstellung. Die Zweier machen Dreivierteldrehung rechts und hopsen zweimal rechts und zweimal links mit Anfang des 42. Takt es in Grundstellung, sodaß Alle wieder in der ursprünglichen Aufstellung aller Reihen in Stirn stehen.

# Das Ruzen.

---



## Ru Übungen.

---

**R**ogen in Verbindung oder im Wechsel mit Ringen nennt man Ruzen<sup>\*)</sup>. Es braucht kaum erwähnt zu werden, daß man sich beim Ruzen auch der Handschuhe und Fecht-  
haube bedient. Wir wollen hier die schönsten und nützlichsten Ru Übungen zusammenstellen:

In Fig. 53 stand der Einer in Links- und der Zweier in Rechtsstellung. Der Einer macht einen großen Ausfall und führt Brust-Innenstoß mit der Rückhand, indem er des Zweiers Kniekehle mit Speichgriff faßt, das Bein des Gegners in die Höhe hebt und ihn dadurch zum Falle bringt. Beim Ueben dieser und aller folgenden Uebungen wirft man den Gegner nie zu Boden, sondern faßt ihn während des Falles und richtet ihn wieder auf.

In Fig. 54 standen Einer und Zweier in Rechtsstellung. Der Einer macht einen großen Ausfall und führt Brustschlag mit der linken Hand, indem er des Zweiers Oberbein mit dem Unterarme faßt, in die Höhe hebt und den Gegner so zum Fallen bringt.

---

<sup>\*)</sup> Da in der deutschen Hauptsprache kein Wort ist, das diese Uebung bezeichnet, so nehmen wir das in der bayrischen und schwäbischen Nebensprache befindliche Wort „ruze“, unter dem man eine Verbindung von Ringen und Rogen versteht.

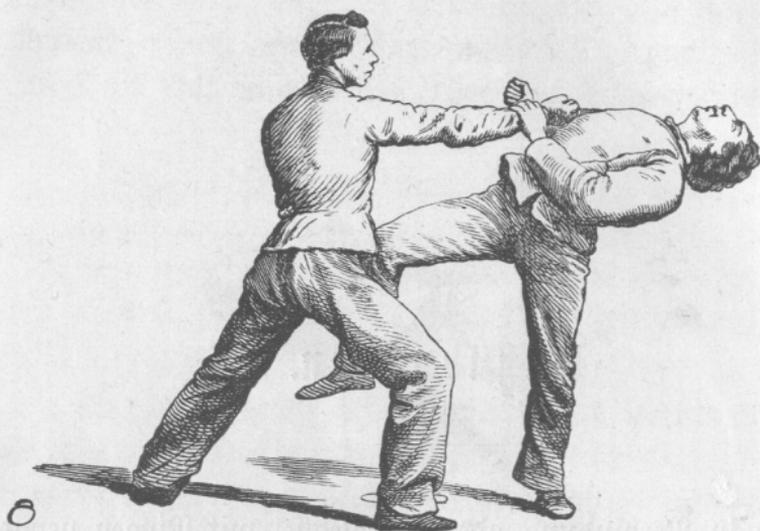


Fig. 53.

Eine ähnliche Übung ist diese: Der Einer steht in Links- und der Zweier in Rechtsstellung. Der Einer macht einen großen Ausfall, führt Bruststoß oder Kopfschlag mit der Rückhand und faßt des Zweiers Oberbein von Innen mit dem linken Unterarm und hebt des Gegners Bein, sodaß der Gegner rückwärts fallen muß.



Fig. 54.

In Fig. 55 stand der Einer in Links- und der Zweier in Rechtsstellung. Der Einer macht einen großen Ausfall, führt Kopf-Innenstoß und wirft den Gegner über die Hüfte.

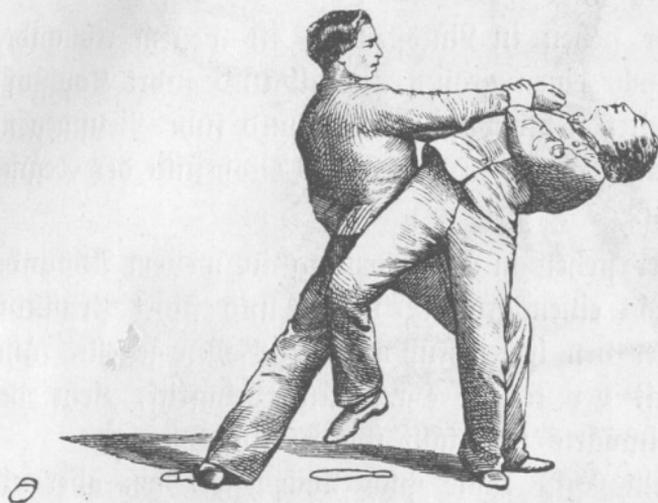


Fig. 55.

Gleichzeitig mit der Deckung eines mit der Hand geführten Stoßes oder Schlages faßt man den Gegner beim Handgelenke mit beiden Händen und zieht ihn mit einem Rucke zu Boden, oder man macht eine halbe Drehung auf beiden Ferseu und wirft den Gegner über den Rücken. Beim Ueben hebt man den Gegner nur ein wenig in die Höhe, wie Fig. 12 der Ringkunst darstellt.

Die Ruzer stehen in Rechtsstellung in mittlerem Abstände. Der Einer umschreitet des Zweiers Vorbein durch links neben-, rechts vorausschreiten, führt beim Vorausschreiten Bruststoß mit der rechten Hand und wirft den Gegner rücklings zu Boden. (Siehe Fig. 21 der Ringkunst.)

Dieser Griff und Stoß werden mit einer Vierteldrehung rechts auf rechtem Fuße gedeckt.

Durch Fassen des Gegners Unterbein mit dem Vorbein und Kopfstoß fällt man ihn auf diese Weise: Der Einer schreitet nah hinter mit dem Rückfuße, umstellt des Zweiers Vorbein

mit rechts vorschreiten und führt zugleich Kopfstoß mit der Vorhand. Der Gegner fällt rücklings.

Griff und Stoß werden durch eine Vierteldrehung rechts auf rechtem Fuße gedeckt.

Die Kuger stehen in Linksstellung in weitem Abstände. Der Zweier macht einen großen Ausfall und führt Kopfstoß. Der Einer schreitet rechts vorauswärts und führt Brustgegenstoß mit der linken Hand. Durch diesen Stoß fällt der Gegner auf den Rücken.

Die Fechter stehen in Rechtsstellung in weitem Abstände. Der Einer macht einen großen Ausfall und führt Bruststoß. Bevor der Einer den linken Fuß auf den Boden gestellt, führt der Zweier mit der rechten Hand Unterbeingriff, zieht des Einers Bein einwärts und fällt ihn rücklings.

Mit diesem Griff kann auch noch ein Stoß oder ein Schlag verbunden werden.

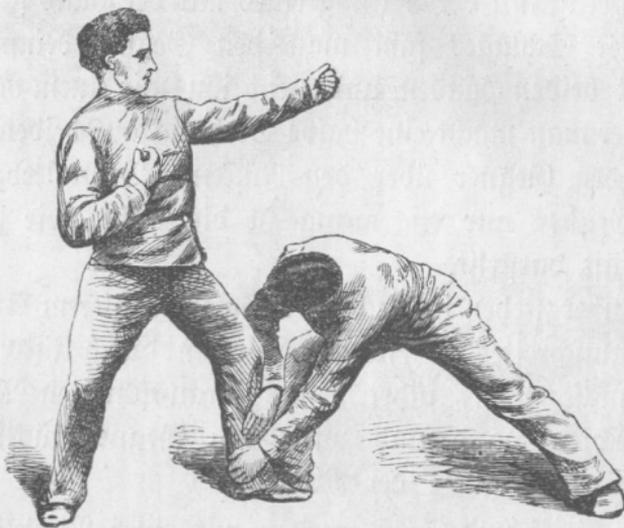


Fig. 56.

Eine besonders nützliche Übung ist das Fassen des Gegners Fuß bei seinem Stoß oder Schlag (Fig. 51, 52) oder auch während er in Stellung steht (Fig. 56).

Hat man des Gegners Fuß gefaßt, so braucht man ihn nur in die Höhe zu heben, um den Gegner zu Boden zu werfen.

Der in Fig. 52 Gefaßte kann diesen Wurf dadurch decken, daß er eine Vierteldrehung macht, sich in Beugstüz vorlings fallen läßt und mit dem freien Fuße einen Stoß nach dem Gegner führt (Fig. 57).

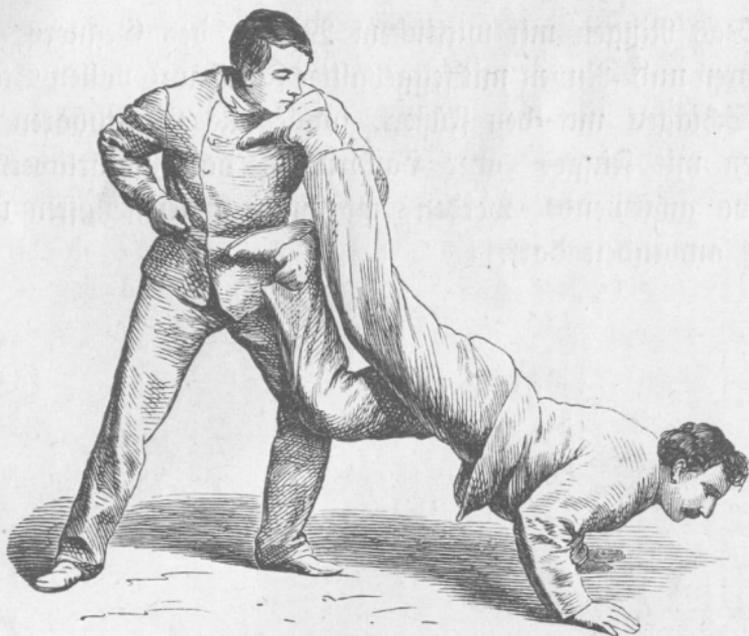


Fig. 57.

Hat Einen der Gegner mit beiden Händen fest gefaßt (Fig. 51 und 56), dann darf man sich nicht drehen, weil man sich durch die Drehung das Oberbein verdrehen könnte, sondern man läßt sich in Beugstüz rücklings fallen und führt mit dem freien Fuße einen Stoß nach des Gegners Armen oder Beinen.

Dringt der Gegner aus weitem oder weiterem Abstände rasch auf Einen ein, dann läßt man sich mit einer halben Drehung aus der Stellung in Beugstüz fallen und führt zwei rasch auf einander folgende Stöße mit den Füßen nach dem Gegner. Den einen Stoß kann man dabei tief und den

andern hoch führen, ähnlich wie in Fig. 57. Nach Ausführung der beiden Stöße nimmt man schleunigst wieder Stellung ein.

Es ist rathsam, im ernstestn Kampfe nur wohlberechnete Kopf- und Kumpfstöße und =Schläge mit den Füßen zu führen. Man beschränke sich, besonders zu Anfang des Kampfes, auf die Fuß-, Unter- und Oberbeinstöße und =Schläge.

---

Das Ringen mit wirklichem Werfen des Gegners, das Freiboxen und =Kuzen mit festgeballter Faust und vollen Stößen und Schlägen mit den Füßen, sowie das Geräthboxen und =Kuzen mit Finger- oder Handringen darf natürlicherweise nur da angewendet werden, wo man scharfe Waffen überhaupt anwenden darf.



