

# Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Einleitung . . . . .	1
I. Übungen mit dem langen Schwingseil . . . . .	7
Erstes Turn-, 4. Schuljahr, Sexta . . . . .	8
II. Übungen im Freispringen . . . . .	12
Zweites Turn-, 5. Schuljahr, Quinta . . . . .	13
Drittes " 6. " Quarta . . . . .	15
Viertes " 7. " Unter-Tertia . . . . .	16
Fünftes " 8. " Ober-Tertia . . . . .	16
Sechstes bis neuntes Turnjahr, Sekunda, Prima . . . . .	17
III. Stabspringen . . . . .	17
Obere Stufe, Sekunda, Prima . . . . .	17
IV. Übungen am Bock . . . . .	19
V. Übungen am Pferd . . . . .	21
Fünftes Turnjahr, Ober-Tertia . . . . .	23
Sechstes " Unter-Sekunda . . . . .	26
Siebentes " Ober- " . . . . .	28
Achstes " Unter-Prima . . . . .	29
Neuntes " Ober- " . . . . .	29
VI. Übungen am Barren . . . . .	31
Erstes Turnjahr, Sexta . . . . .	33
Zweites " Quinta . . . . .	38
Drittes " Quarta . . . . .	43
Viertes " Unter-Tertia . . . . .	47
Fünftes " Ober- " . . . . .	49
Sechstes " Unter-Sekunda . . . . .	54
Siebentes " Ober- " . . . . .	56
Achstes " Unter-Prima . . . . .	57
Neuntes " Ober- " . . . . .	59
VII. Übungen am Reck . . . . .	61
Erstes Turnjahr, Sexta . . . . .	63
Zweites " Quinta . . . . .	68