

4) Es dürfen nur diejenigen Körpertheile bewegt werden, welche das Kommando und die Erklärung der Biegung nennen.

a) Ohne Gewehr.

1.) Kreisbewegung der Arme.

Bewegt den rechten (linken) Arm (beide Arme) im Kreise!

In Frontstellung, Vorwärtsstreckung des genannten Arms, oder beider Arme, mit unterwärts geballter Faust, langsame Zurückbiegung nach oben, und bei scharfgekrümmtem Ellbogen, dicht am Oberleibe vorbei, möglichst weit nach hinten u. s. f. im Kreise.

2.) Antritt zur Stellung und Niederbiegung.

1.) Antritt zur — Stellung!

2) Biegt euch — nieder! — hoch! u. s. f.

Auf 1. Achtelwendung auf dem rechten Absatze und Einstemmen der Hände auf die Hüften nach S. 4.

2.) Schmale Stellung des Oberleibes bis beinah in Viertelwendung. Kopf und Auge bleiben auf die Angriffs-Linie *) gerichtet.

Auf nieder! Langsame Niederbiegung, so weit es ohne Veränderung der festen Fußstellung und senkrechten Körperhaltung möglich ist.

Auf hoch! Rasche Streckung in die Stellung.

*) Unter Angriffslinie, ist die verlängerte Standlinie des linken Fußes aus der Fehthstellung zu verstehen, welche rechtswinklig von der Standlinie des rechten Fußes ausgeht.