Inhalt.

Erster Abschnitt.

Die Turnübungen

Seite

I. Gehen . . . . . 3.
1. Anstand im Gange . . . . . 3.
2. Dauer . . . . . 4.
3. Schnelle . . . . . 5.
4. Nichtachten der Örtlichkeit . . . . 5.
— Lediggang, Lastgang . . . . . 5.
II. Laufen . . . . . 7.
Laufvorrichtungen: Laufbahnen . . . 7.
Laufhaltung . . . . . 8.
Laufregeln . . . . . 9.
A. Das Rennen . . . . . 10.
1. Schnellrennen . . . . . 10.
2. Dauerrennen . . . . . 11.
B. Der Schlängellauf . . . . . 11.
1. Schnellschlängeln . . . . . 11.
2. Dauerschlängeln . . . . . 12.
C. Der Zickzacklauf . . . . . 12.
— Schlangenlauf . . . . . 12.
— Schneckenlauf . . . . . 13.
— Kiebitzlauf . . . . . 13.
— Sturmlauf . . . . . 13.
— Lediglauf, Lastlauf . . . . . 14.

https://doi.org/10.24355/dbbs.084-202207151648-0