

Da- zilfegeben  
beim  
Turnen an den Geräten  
in  
Turnvereinen und Schulen.

Eine Anleitung  
für  
Turnwarte und Vorturner, für Lehrer und Schüler



Mit 102 Holztafeln.

Z BIBLIOTEKI

e. k. kursu "

W KRAJOWIE.

Leipzig.

Verlag von Eduard Etrouck.

Biblioteka GI. AWF w Krakowie



1800053549







Yfronica : 35, 85, 113.

# Das Hilfegeben

beim

## Turnen an den Geräten.



Z BIBLIOTEKI  
Kursu naukowego gimnastycznego  
W KRAKOWIE.



~~S. 48.~~

Das Hilfegeben  
beim  
Turnen an den Geräten  
in  
Turnvereinen und Schulen.

Eine Anleitung  
für  
Turnwarte und Vorturner, für Lehrer und Schüler  
von  
L  
E. Schüzer,  
städtischem Turnlehrer in Leipzig.

Mit 102 Holzschnitten.



Leipzig. [ca 1910].

Verlag von Eduard Strauch.



513



[22 06 796] :

796.413/.414.01



# Inhaltsverzeichnis.

	Seite	Übung
Vorwort und Einleitung . . . . .	1	
Allgemeine Regeln beim Hilfegeben . . . . .	11	
<b>Reck</b> . . . . .		
Übungen unter der Stange ohne Schwung . . . . .	14	
Hangstand vorlings . . . . .	14	1
Hangstand rücklings . . . . .	14	2
Reck . . . . .	14	3
Abhang an den Knien . . . . .	14	4
Durchschub, Durchschwung . . . . .	14	5
Wage vorlings und rücklings im Hang . . . . .	15	6
Wage an einem Bein, im Duerhang, sowie im Seithang	15	7
Schwimmhang . . . . .	15	8
<b>Auffschwünge</b> . . . . .	15	
Wellauffschwung vorwärts . . . . .	15	9
Wellauffschwung rückwärts . . . . .	16	10
Mühlauflschwünge . . . . .	16	11
Sitzwellauffschwünge vorwärts . . . . .	16	12
Sitzwellauffschwünge rückwärts . . . . .	17	13
Sitzwellauffschwünge m. gegrätschten Beinen vorm. u. rückw.	17	14
Felgauffschwung vorlings . . . . .	17	15
Felgauffschwung rücklings (Kreuzaufschw., Rückenauzug)	18	16
<b>Abflschwünge</b> . . . . .	18	
Felgabflschwung vorwärts aus dem Stütze vorlings . . . . .	18	17
Ristwellabflschwung mit gegrätschten Beinen . . . . .	18	17a
Ristwellabflschwung mit geschlossenen Beinen . . . . .	18	17b
Abflschwung aus dem Knien . . . . .	18	17c
Abflschwung vorwärts mit Knien des einen u. Seitstrecken des anderen Beines . . . . .	18	17d

	Seite	Übung
Abschwung vorwärts aus dem Stütze vorlings z. Gang	18	18
Abschwung vorwärts aus dem Liegen auf dem Leib ohne Fassen der Stange . . . . .	18	19
Abwerfen vorwärts aus dem Liegen auf dem Leibe mit Legen der Unterarme an die Stange . . . . .	19	20
Abschwung rückwärts aus dem Sitz . . . . .	19	21
Abschwung rückwärts mit gestrecktem Körper aus dem Stütze rücklings . . . . .	19	22
Freies Abwerfen rückwärts aus dem Liegen auf dem Rücken . . . . .	20	23
Aniehangabschwung aus dem Sitz . . . . .	20	24
Abfallen vorwärts aus dem Stütze rücklings zum Armhange rücklings . . . . .	21	25
Abwerfen vorwärts aus dem Stütze rücklings z. Gange mit Ellengriff (Ausfugeln) . . . . .	21	26
<b>Umschwünge</b> . . . . .	21	
Wellumschwung rückwärts . . . . .	21	27
Wellumschwung vorwärts . . . . .	21	28
Sitzwellumschwung rückwärts . . . . .	22	29
Sitzwellumschwung vorwärts . . . . .	22	30
Felgumschwung vorlings rückwärts . . . . .	22	31
Felgumschwung vorlings vorwärts . . . . .	22	32
Felgumschwung vorlings vorwärts mit Anlegen d. Füße an die Stange . . . . .	23	33
Felgumschwung rücklings vorwärts . . . . .	23	34
Felgumschwung rücklings rückwärts . . . . .	23	35
Speiche vorlings . . . . .	23	36
Speiche rücklings . . . . .	24	37
<b>Recksprünge und Schwünge über das Neck.</b> (S. Pferd quergestellt.)		
<b>Schwingen</b> . . . . .	24	
Schwingen im Handhange . . . . .	24	38
Schwingen im Armhange vorlings . . . . .	24	39
Schwingen im Armhange rücklings . . . . .	24	40
$\frac{1}{2}$ Drehung u. d. L. beim Vorschwung . . . . .	24	41
Schwingen und $\frac{1}{2}$ Dr. u. d. L. beim Vorschwung mit Locken der Hände . . . . .	25	42

	Seite	Übung
Schwingen und Niedersprung nach vorn . . . . .	26	43
Schwingen und Niedersprung rückwärts . . . . .	26	44
Drehen um die Breitenachse beim Niedersprunge vorn. (Freier Überschlag rückwärts) . . . . .	26	45
Drehen um die Breitenachse beim Niedersprunge rückw. (Freier Überschlag vorwärts) . . . . .	28	46
Unterschwingung über eine vorgelegte Springschnur . . .	28	47
<b>Verschiedenes</b> . . . . .	29	
Umdrehen aus dem Stütze vorlings zum Stütze rücklings oder zum Sitz . . . . .	29	48
Kippen vorlings . . . . .	30	49
Kippen rücklings . . . . .	30	50
Durchschub im Hang u. sofortiges Aufstemmen rücklings	31	51
Sitzwellaufschw. rückw. m. gegrätschten Beinen a. d. Hang	31	52
Stemmen . . . . .	31	53
Schwungstemmen mit Drehen . . . . .	31	54
Niederlassen aus dem Stütze vorlings auf dem Neck und Aufstemmen auf der anderen Seite d. Stange	32	55
Felgüberschwung vorlings . . . . .	32	56
Felgüberschwung rücklings . . . . .	33	57
Felgaufschwung mit vorhergehendem Schwingen . . .	34	58
Halber Riesenschwung, sogenannter Magenschwung . .	34	59
Überschwung mit vorausgehendem Schwingen im Hang	34	60
Riesenfelge rückwärts (Nistgriff) . . . . .	35	61
Riesenfelge vorwärts (Kammgriff) . . . . .	35	62
<b>Zusammengesetzte Übungen</b> . . . . .	36	
Felgaufschwung und Felgumschwung mit Umsassen der Oberschenkel . . . . .	36	63
Felgaufschwung und $\frac{1}{2}$ Drehung zum Sitz . . . . .	37	64
Felgaufschwung zur Stützwage . . . . .	37	65
Felgaufschwung zum Handstehen und Wende . . . . .	37	66
Felgaufschwung z. Handstehen u. Abhocken od. =grätschen	38	67
Felgüberschwung vorlings m. Kammgr. u. Griffwechseln	39	68
Felgüberschwung vorlings und Kippen . . . . .	39	69
Felgüberschwung vorlings und Felgaufschwung . . .	39	70
Felgüberschwung vorl. u. sofort Felgüberschwung rückl.	39	71
Wellaufschwung mit Flanke, Wende und Kehre über d. Neck	40	72

	Seite	Übung
Wellauffschwung und Sitzwellumschwung . . . . .	40	73
Wellauffschwung und Schraubenwelle . . . . .	41	74
Wellauffschwung mit $\frac{1}{2}$ Drehung . . . . .	41	75
Wellauffschwung m. $\frac{1}{2}$ Drehung u. Spreizen z. Grätschsitz	42	76
Rippen mit Spreizen zum Sitz auf einem Schenkel . .	42	77
Rippen und Hocken mit einem Bein . . . . .	42	78
Rippen und Flanke zum Sitz auf beiden Schenkeln . .	42	79
Rippen und Hocken beider Beine zum Sitz . . . . .	42	80
Rippen und Hocken oder Grätschen z. Stehen a. d. Rect	43	81
Rippen u. Hocken z. Knien a. d. Stange u. Kniespr. vorn.	43	82
Rippen zum Handstehen und Überschlagen . . . . .	43	83
Stemmen mit Schwung und Hocken zum Stehen auf d. Stange, Hocke, Grätsche u. s. w. über d. Rect	43	84

### Schaufelred . . . . .

Hang mit den Füßen an den Seilen . . . . .	45	1
Umdrehen aus dem Stütze zum Sitz . . . . .	46	2
Niederlassen a. d. Stütze rücklings z. Armhänge rücklings	46	3
Rippen und Stemmen, Felsüberschwung . . . . .	46	4
Stützwage auf einem und auf beiden Armen und Ab- schwung vorwärts . . . . .	46	5
Handstehen . . . . .	46	6
Kniewell- und Sitzwellauffschwünge . . . . .	46	7
Nest . . . . .	46	8
Auffschwung z. Hockstand oder z. Knien auf d. Stange	46	9
Stehen auf d. Stange u. Vorneigen zur Wage rücklings	47	10
Im Stehen auf der Stange: Umkippen zur Fahne . .	48	11
Knien auf der Stange . . . . .	48	12
Umschweben eines Seiles . . . . .	48	13
Genickstehen auf der Stange . . . . .	48	14
Übungen mit Schaufeln . . . . .	48	15

### Ringe . . . . .

Übungen im Hangstand . . . . .	49	
Aus dem Hangstande vorlings: Aufrichten u. Vorneigen zum Hangstande rücklings . . . . .	49	1
Aus d. Hangstande vorlings: Umdrehen zum Schwimm- hangstand . . . . .	49	2

	Seite	Übung
Beinübungen im Hangstand . . . . .	49	3
Vorneigen zum Schwimmhangstand . . . . .	50	4
Rumpfkreisen ohne Drehen mit Griff an beiden Ringen	50	5
Rumpfkreisen mit Drehen im Hang an nur einem Arm und einem Ring . . . . .	50	6
<b>Liegestütz</b> . . . . .	51	
<b>Hang</b> . . . . .	51	
Griffwechsel beider Hände mit Hangzucken . . . . .	52	1
Hang mit gebeugten Armen und Vor-, Seit- und Hoch- strecken eines Armes . . . . .	52	2
Loslassen eines Ringes und Fassen des anderen Ringes	52	3
Flüchtiges Seit- oder Vorstrecken beider Arme . . . . .	52	4
Hangwechsel zum Unterarmhang . . . . .	52	5
Aus dem Unterarmhange rücklings: Niederlassen z. Hand- hange rücklings . . . . .	52	6
Unterarmhang rücklings und Fassen der Füße zum Nest	52	7
Auffstemmen aus dem Unterarmhange zum Stütz auf den Unterarmen . . . . .	52	8
Vor- u. Zurückschwingen der Beine im Hang an beiden ruhig hängenden Ringen, oder auch nur an einem Ring . . . . .	53	9
<b>Stütz</b> . . . . .	53	
Sprung zum Stütz . . . . .	53	1
Auffstemmen zum Stütz . . . . .	53	2
Kippen . . . . .	53	3
Armübungen im Stütz . . . . .	53	4
Vor- und Zurückschwingen der Beine im Stütz . . . . .	53	5
Rumpfsheben und Handstehen . . . . .	54	6
<b>Liegehang und Aufschwünge</b> . . . . .	54	
Allgemeines . . . . .	54	1
Aufschwung aus dem Liegehang . . . . .	54	2
Legen beider Beine auf beide Arme und Abgrätschen .	54	3
Liegehangwage . . . . .	55	4
Aus dem Liegehang: Drehen zum Schwimmhang, Auf- stemmen zum Liegestütz . . . . .	55	5
Kniehang an den Ringen . . . . .	56	6



	Seite	Übung
<b>Drehen um die Breitenachse</b> . . . . .	56	
Abhang . . . . .	56	1
Emporziehen im Abhang . . . . .	56	2
Überschlagen rückwärts . . . . .	56	3
Das Nest . . . . .	56	4
Das Nest an einem Fuß und an einer Hand . . . . .	56	5
Wage rücklings im Hang an beiden Ringen . . . . .	57	6
Wage rücklings an einem Arm . . . . .	57	7
Überschlagen vorwärts im Hang an hochgestellten Ringen . . . . .	57	8
Überschlagen rückwärts im Hange mit Auskugeln . . . . .	58	9
Überschlagen rückwärts mit Abgrätschen . . . . .	58	10
Felgausschwung zum Stütz . . . . .	59	11
Abschwung (Überschlagen) vorwärts aus dem Stütz . . . . .	59	12
<b>Stehen in den Ringen</b> . . . . .	59	
Allgemeines . . . . .	59	1
Überschlagen rückwärts und vorw. im Sitz in d. Ringen . . . . .	59	2
<b>Schaukeln</b> . . . . .	60	
Ab sprung am Ende des Rückschwunges . . . . .	60	1
Ab sprung am Ende des Vorschwunges (S. Red Fig. 21) . . . . .	61	2
Schaukeln mit Heben und Senken beider Beine . . . . .	61	3
Schaukeln mit Loslassen eines Ringes und Fassen des anderen Ringes . . . . .	61	4
Überspreizen mit Loslassen u. Wiederfassen des Ringes . . . . .	62	5
Wellausschwung während des Schaukelns . . . . .	62	6
Aufstemmen zum Stütz . . . . .	62	7
Rippen . . . . .	63	8
<b>Schaukeln mit Drehen um die Breitenachse</b> . . . . .	63	
Schaukeln im Abhang . . . . .	63	1
Felgausschwung am Ende des Vor- oder Rückschaukelns . . . . .	63	2
Überschlagen zum Hange mit Auskugeln . . . . .	63	3
Überschlagen rückw. z. Stand am Ende eines Schaukel- schwunges . . . . .	63	4
Überschlagen u. Abgrätschen am Ende d. Vorschwunges . . . . .	63	5
Abgrätschen am Ende des Rückschaukelns . . . . .	63	6
Ab sprung aus d. Nesthang am Ende des Vorschaukelns . . . . .	64	7
Schaukeln im Stütz . . . . .	64	8
Schaukelsprung in die Weite . . . . .	65	9

	Seite	Übung
Schaukelsprung über eine vorgelegte Schnur . . . . .	65	10
Schaukeln von einem erhöhten Standpunkt aus . . . . .	65	11

## Rundlauf . . . . . 66

### Wagerechte Leiter . . . . . 67

Hangeln und Hangzucken . . . . .	67	
Hangeln ohne Schwingen und mit Schwingen . . . . .	67	1
Hangeln mit Drehen . . . . .	67	2
Hangzucken . . . . .	68	3
Schwingen seitwärts im Hang an den Sprossen m. Loß- lassen einer Hand . . . . .	68	4
Schwingen und Hangzucken vorwärts . . . . .	69	5
Schwingen und Hangzucken rückwärts . . . . .	69	6

### Schräge Leiter . . . . . 70

Übungen auf der oberen Seite der Leiter . . . . .	70	
Steigen . . . . .	70	1
Steigen und Herabgleiten im Gratsitz auf den Holmen . . . . .	70	2
Steigen, Setzen auf eine Sprosse, Niederlassen z. Liegen auf dem Rücken und überschlagen . . . . .	70	3
Übungen an der unteren Seite der Leiter . . . . .	71	
Hangstand, Griffwechsel im Hangstand (S. Neß Fig. 1) . . . . .	71	1
Steigen . . . . .	71	2
Hangeln . . . . .	72	3

### Senkrechte Stangen . . . . . 74

Übungen an einer Stange . . . . .	74	
Klettern . . . . .	74	1
Hangeln . . . . .	74	2
Übungen an zwei Stangen . . . . .	74	
Das Nest . . . . .	74	1
Hangeln . . . . .	75	2
Schwingen . . . . .	75	3
Schwimmhang . . . . .	75	4
Drehen während des Schwingens . . . . .	75	5

<b>Schräge Stangen</b> . . . . .	76	
Liegestützel vorlings und rücklings . . . . .	76	1
Schulterstehen, Unterarmstehen, Handstehen . . . . .	76	2
<b>Klettertau</b> . . . . .	77	
Hangeln oder Klettern an einem Seil und Emporheben des unteren Seilendes . . . . .	77	1
Stellen auf das Seil . . . . .	77	2
Hang und Stütz gemischt . . . . .	77	3
Übungen an zwei Seilen . . . . .	77	4
<b>Wippe</b> . . . . .	78	
<b>Barren</b> . . . . .	79	
<b>Übungen am Ende des Barrens</b> . . . . .	79	
Überschlagen zum Hangstand oder zum Nest . . . . .	79	1
Aufschwung zum Grätschitz auf beiden Holmen . . . . .	79	2
Aufschwung zum Stütz . . . . .	79	3
Knieen auf beiden Holmen . . . . .	80	4
Rippen am Ende des Barrens . . . . .	80	5
Aufstemmen aus dem Hang . . . . .	80	6
Speizen von außen nach innen (Einspeizen) . . . . .	80	7
Einspeizen rückwärts . . . . .	81	8
Eingrätschen . . . . .	82	9
Ausgrätschen rückwärts . . . . .	82	10
Ausgrätschen vorwärts . . . . .	83	11
Überschlagen mit gebeugten Armen . . . . .	83	12
Überschlagen mit gestreckten Armen . . . . .	84	13
Abgrätschen aus dem Handstehen . . . . .	84	14
<b>Übungen in der Mitte des Barrens</b> . . . . .	84	
Schwingen im Stütze mit gestreckten Armen . . . . .	84	1
Schwingen im Stütz auf den Unterarmen . . . . .	85	2
Schwingen im Stütz auf den Unterarmen u. Aufstippen beim Rückschwung . . . . .	85	3
Schwingen im Stütz auf den Unterarmen u. Aufstippen beim Vorschwung . . . . .	85	4

	Seite	Übung
Schwingen mit gestreckten Armen und Armbeugen . . .	85	5
Schwingen und Kehre rechts . . . . .	85	6
Schwingen und Wende links . . . . .	86	7
Schwingen und Drehkehre . . . . .	86	8
Schwingen und Drehwende . . . . .	86	9
Schulterstehen . . . . .	86	10
Oberarmstehen . . . . .	87	11
Unterarmhangstehen . . . . .	87	12
Unterarmstehen . . . . .	87	13
Handstehen mit gebeugten Armen . . . . .	87	14
Handstehen mit gestreckten Armen . . . . .	87	15
Gehen auf den Händen . . . . .	88	16
Drehen im Handstehen . . . . .	88	17
Rolle vorwärts . . . . .	89	18
Rolle rückwärts . . . . .	89	19
Abschwung vorwärts aus dem Reitsitz . . . . .	90	20
Rolle vorwärts ohne Gebrauch der Arme . . . . .	90	21
Rippen aus dem Liegen auf den Holmen . . . . .	91	22
Im Liegestütz: Niederlassen zum Schwimmhang . . . .	91	23
Niederlassen aus dem Querstütze zum Seithang u. Fellschwung . . . . .	92	24
Wellumschwung rechts von innen nach außen . . . . .	92	25
Wellumschwung links von außen nach innen . . . . .	92	26
Kreise mit einem und mit beiden Beinen . . . . .	93	27
Viertel Drehungen im Stütz . . . . .	93	28
Halbe Drehungen im Querstütz . . . . .	93	29
Schere vorlings . . . . .	94	30
Schere rücklings . . . . .	94	31
Sitzwechsel mit Stütz nur einer Hand . . . . .	94	32
Sprünge aus d. Innenseitstand. (Hocke, Grätsche u. s. w.)	95	33
Zurückneigen aus dem Innenseititz . . . . .	96	34
Sprung zum Innenseititz und Stütz . . . . .	96	35
Hocke, Grätsche u. s. w. aus dem Seitliegestütz . . . .	96	36
Aus dem Innenseititz Zurückneigen, Fassen des vorderen Holmes und Aufstemmen . . . . .	96	37
<b>Übungen aus dem Außenseitstande vorlings . . . . .</b>	<b>97</b>	
Liegengang mit einem und mit beiden Beinen . . . . .	97	1

	Seite	Übung
Überschlagen zum Nest aus dem Liegehang . . . . .	97	2
Auffschwung rücklings auf den zweiten Holm . . . . .	97	3
Überschwung rücklings über den zweiten Holm . . . . .	97	4
Schraubenauffschwung . . . . .	98	5
Neben der Beine rücklings zum Nest . . . . .	98	6
Kniemellauffschwung . . . . .	98	7
Felgauffschwung vorlings am zweiten Holm . . . . .	98	8
Felgüberschwung vorlings am zweiten Holm . . . . .	98	9
Bruststehen und überschlagen . . . . .	99	10
Genickstehen . . . . .	99	11
<b>Sprünge in, auf und über den Barren</b> . . . . .		
Wendeschwung links zum Reitsitz . . . . .	99	1
Flankenschwung rechts zum Sitz . . . . .	100	2
Kehrschwung links zum Sitz . . . . .	100	3
Kehre zum Querstütz . . . . .	100	4
Flanke über beide Holme . . . . .	100	5
Wende über beide Holme . . . . .	101	6
Kehre über beide Holme . . . . .	101	7
Hoche und Grätsche über beide Holme . . . . .	101	8
<b>Sprünge in den Barren in Verbindung mit</b>		
<b>Schwüngen aus dem Barren</b> . . . . .		
Flanke rechts über den ersten Holm zum Stütz und		
Flanke links über den zweiten Holm . . . . .	102	1
Wende zum Stütz und Kehre über den zweiten Holm	102	2
Wende zum Stütz und Kehre über den ersten Holm . . . . .	102	3
Kehre zum Stütz und Wende über den zweiten Holm	102	4
Kehre zum Stütz und Wende über den ersten Holm . . . . .	103	5
Sprung zum Handstehen auf beiden Holmen . . . . .	103	6
<b>Sprünge a. d. Außenseitst. a. Ende d. Barrens</b> 103		
Wendeschwünge links zum Stütz auf beiden Holmen am		
Ende des Barrens . . . . .	103	1—6
Kehre links zum Stütz am Ende des Barrens . . . . .	106	7
<b>Pferd</b> . . . . .		
A. Der Länge nach in die Bahn gestellt . . . . .	107	
<b>Sprünge auf das Pferd und vom Pferd</b> . . . . .		
Sprung zum Liegestütz, auch z. Reitsitz u. Abgrätschen	107	1



	Seite	Übung
Schere . . . . .	107	2
Schraubenaufsitzen . . . . .	107	3
Kopfstehen und überburzeln vorwärts . . . . .	108	4
Sprung zum Schulterstehen und Schräg=überschlagen vorwärts (Bärensprung) . . . . .	108	5
Rolle rückwärts . . . . .	108	6
Abburzeln rückwärts am Ende des Pferdes . . . . .	108	7
Grätsche zum flücht. Stütz rückl. u. Abgrätschen rückw.	108	8
Grätsche, Schere hinter d. Händen u. sofort Abgrätschen rückwärts . . . . .	109	9
Flankenschwung von der Seite her und Abspringen . . . . .	109	10
Wendeschwung und Abgrätschen vorwärts . . . . .	109	11
Grätsche zum Stütze rücklings, Schere vor den Händen und sofort Abgrätschen vorwärts . . . . .	109	12
<b>Sprünge über das Pferd . . . . .</b>	109	
Spreiße zum Stand an der Seite des Pferdes . . . . .	109	1
Wende . . . . .	110	2
Grätsche üb. d. Länge d. Pferdes ohne u. mit Drehen (Siehe Bock) . . . . .	110	3
Grätsche schräg über das Pferd . . . . .	110	4
B. Der Quere nach in die Bahn gestellt . . . . .	110	
<b>Sprünge auf das Pferd und vom Pferd . . . . .</b>	110	
Allgemeine Regeln . . . . .	110	1
Hocken zum Stehen, zum Knien und zum Sitzen . . . . .	111	2
Grätschen zum Sitz . . . . .	111	3
Schraubenaufsitzen . . . . .	111	4
Schere im Seitstütz . . . . .	112	5
Abspreizen seitwärts aus dem Seitstütz . . . . .	112	6
Flankenschwung, Kehrschwung u. Wendeschw. zum Sitz	113	7
Halbe Finte . . . . .	113	8
Halbes Rad und halbe Finte . . . . .	113	9
Ganzes Rad . . . . .	113	10
Halbes Rad mit Doppelkehre . . . . .	114	11
Schraubenfinte und Schraubenrad . . . . .	114	12
<b>Sprünge über das Pferd . . . . .</b>	115	
Flanke rechts . . . . .	115	1
Wende rechts . . . . .	115	2

	Seite	Übung
Kehre links . . . . .	116	3
Drehlehre . . . . .	116	4
Drehwende . . . . .	116	5
Doppelkehre und Doppelflanke . . . . .	116	6
Überschlagen . . . . .	117	7
Abhocken u. Abgrätschen aus dem Handstehen (S. Rect) . . . . .	117	8
Knieen und Kniesprung . . . . .	117	9
Grätsche . . . . .	118	10
Sechsprung . . . . .	118	11
<b>Bockspringen . . . . .</b>		
<b>Sprünge auf den Bock und vom Bock . . . . .</b>	120	
Grätsche zum Sit und Abgrätschen . . . . .	120	1
Sprung zum Knieen und Kniesprung . . . . .	120	2
<b>Sprünge über den Bock . . . . .</b>	121	
Grätsche . . . . .	121	1
Grätsche mit Drehungen um die Längsachse . . . . .	122	2
Spreize zum Stand neben dem Bock; Flanke und Kehre über den Bock . . . . .	123	3
<b>Drei-Springen . . . . .</b>		
Das gewöhnliche Springen . . . . .	124	
Sprünge mit Drehen um die Längsachse . . . . .	125	
Sprünge mit Drehen um die Breitenachse . . . . .	125	
<b>Stabspringen . . . . .</b>		
<b>Schweben . . . . .</b>		
<b>Schaukeldiele . . . . .</b>	128	
Gehen auf der Diele . . . . .	128	1
Schaufeln mit Fassen der Kette . . . . .	128	2
Übungen im freien Stehen auf der Diele . . . . .	128	3
Abspringen von der Diele . . . . .	128	4

## Vorwort und Einleitung.

Es sind gewiß viele mit mir den dann und wann veröffentlichten, oft mit großem Fleiße zusammengestellten statistischen Aufnahmen über die beim Turnen vorkommenden Unglücksfälle mit regem Interesse gefolgt. Denn jeder, der selbst mehr oder weniger oft in der Lage gewesen ist, wenn auch nicht gerade seine Haut, so doch seine verschiedenen Gliedmaßen zu Markte zu tragen, wird stets eine solche Aufstellung mit besonderer Teilnahme lesen. Wenn uns auch diese statistischen Überlieferungen, sobald wir sie mit ähnlichen, auf anderen Gebieten gemachten Zusammenstellungen vergleichen, meistens zeigen, daß es bei uns Turnern bezüglich der Unglücksfälle noch gar nicht so schlecht aussieht, als man gewöhnlich anzunehmen geneigt ist, so sollte man dennoch auf den Turnplätzen und in den Schulen nach Möglichkeit bestrebt sein, allen Unglücksfällen vorzubeugen; denn leider ist das Turnen zum Teil noch immer das Schmerzenskind auf dem Gebiete der körperlichen Erziehung. Wenn jetzt auch der weitaus größte Teil des Publikums dem Turnen holder gesinnt ist als früher, wenn auch dem Turnen von seiten der Behörden, von maßgebenden Ärzten, ja in neuerer Zeit auch von unserem Kaiser ganz bedeutend Vorschub geleistet, beziehungsweise stark das Wort geredet wird, so giebt es doch noch immer viele Leute, welche bei dem Worte „turnen“ sich eines bedenklichen Kopfschüttelns nicht erwehren können, ganz besonders, wenn es sich um das Schulturnen handelt. Wenn einzelne auch nicht im Stande sind, die Turnerei auf ihrem Siegeszuge durch die ganze Welt aufzuhalten, so liegt es doch im Interesse der Sache und im Interesse des Wohles der ganzen Menschheit, alles zu vermeiden, was die weiteste

Verbreitung des Turnens hindern könnte. Es ist Pflicht jedes Turners, hierzu mit beizutragen, und zwar zunächst in moralischer Beziehung. Jeder muß bestrebt sein, nicht nur dem Turnen, sondern auch den Turnern nach außen hin die gebührende Achtung zu verschaffen. Dies geschieht nicht nur durch wohlanständiges Wesen und durch die Art und Weise, wie der Turner sich dem Vergnügen und der Unterhaltung hingiebt, (denn auch dem Turner soll man solches nicht verzeihen), sondern auch dadurch, daß man unliebsame Vorkommnisse besser im stillen bei sich daheim zu bekämpfen sucht und nicht, wie es oft geschieht, Angelegenheiten, welche vielfach nur kleine Kreise berühren, Uebelstände, welche oft den Verhältnissen nach gar keine sind, öffentlich in der Presse hin und her zerrt. Durch dieses öffentliche Waschen schmutziger Wäsche wird der Turnerei nun und nimmer gedient. Doch es ist nicht meine Absicht, diesen Punkt hier weiter zu verfolgen, er ist mir nur so mit untergeschlüpft und bedarf eigentlich der Entschuldigung. Wir wollen hier vielmehr die Wirkung der praktischen Thätigkeit der Turner auf die Allgemeinheit ins Auge fassen.

Wir dürfen uns nicht verhehlen, daß mit vielen Turnübungen größere oder kleinere Gefahren verknüpft sind, die jedoch bei gebührender Aufmerksamkeit alle vermieden werden können. Deshalb müssen wir in erster Linie Vorsicht beim Turnen verlangen. Diese Mahnung soll jedoch nicht allein für die Turner im allgemeinen um ihrer selbst willen gelten, sondern vielmehr und besonders für jeden, welcher mit der verantwortungsvollen Stellung eines Vorturners, Turnwarts oder Turnlehrers betraut wurde. Für sie gipfelt die Vorsicht zunächst in der Wahl der Übungen. Dieselben müssen jeder Zeit den Fähigkeiten der zu Unterrichtenden angemessen gewählt werden. Schon GutsMuths sagt in seiner „Gymnastik für die Jugend“, Schneepenthal 1804: „Unterscheide den Schwächling von dem dauerhaften und miß nicht beide mit einerlei Maße. Suche jenen nicht gleich zum Athleten machen zu wollen; seine Stärkung erfordert Zeit und Gradation . . .“

„Suche die Konstitution deiner Jüglinge kennen zu lernen;

unterscheide wenigstens den vollkommen gesunden von dem, der kränklich ist . . .“ Wir sehen, unsere Forderung bezüglich der Wahl der Übungen ist nicht neu, auch sind wir über deren Berechtigung vollständig einig, dennoch, daß wird jeder zugestehen, wird viel dagegen geäußert. Anders ist es mit der zweiten Vorsichtsmaßregel, dem Hilfegeben, hierüber gehen die Meinungen erfahrungsmäßig auseinander, wie wohl sich sehr viele Beispiele zu Gunsten des Hilfegebens anführen lassen. Nehmen wir z. B. das Schwimmen an. Viele lernen es zwar ohne Hilfe, keiner wird aber die Vorsicht aus den Augen lassen, die Schwimmbewegungen in nicht zu tiefem Wasser zu üben. Kann er sich dabei irgend eines mechanischen Hilfsmittels bedienen, oder wird er von einem Zweiten unterstützt, so wird er das Schwimmen unstreitig sicherer, leichter und schneller lernen, ohne deshalb für nutzlos zu gelten, denn den wahren Mut zeigt gewiß nicht der, welcher sich tollkühn in Gefahr begiebt. Dennoch vertritt so mancher die Ansicht, der in den Strom geworfene werde schon schwimmen, oder, um dieses Bild auf das Turnen anzuwenden, wer turnt, wird schon festhalten, damit er nicht falle. Nun gewiß, es kommt vor, daß einer, wenn er aus Versehen in tiefes Wasser gerät, plötzlich schwimmen kann, was ihm vorher nicht gelingen wollte, diese Erfahrung habe ich an mir selbst gemacht. Wie oft habe ich aber die Schwimmbewegungen vorher an Orten geübt, wo keine Gefahr war? Beim Turnen ist es genau so, so mancher bringt plötzlich zu seinem eigenen Erstauen eine Übung fertig, die er sich selbst nicht zugetraut hätte, er denkt aber nicht daran, wie oft er schon die Vorübungen dazu gemacht hat, er ahnt es kaum, daß er nur der zielbewußten Leitung seines Vorturners diesen Erfolg zu danken hat. „Ich bin einfach ins Wasser gesprungen und da konnte ich schwimmen,“ „ich habe die Sitzwelle gleich das erste Mal gekonnt, als ich sie versuchte.“ Solche und ähnliche Reden hört man häufig genug, sie entspringen entweder einer ruhmrednerischen Ueber des Betreffenden oder er hat sich wirklich nicht klar gemacht, daß seine Leistung nur das Ergebnis vielleicht unbewußter Vorarbeit war. Besser ist es, wenn solche Redensarten unterbleiben, denn sie ver-



führen so manchen dazu, mehr zu wagen als gut und nötig ist. Zuweilen ist ja ein solches Wagnis mit Erfolg gekrönt, häufiger ist es aber der Grund zu den verschiedensten Unglücksfällen. Schlimmer noch und ganz falsch ist es, wenn Vorturner Gefahr bergende Übungen ohne die gehörige Vorbereitung verlangen und in dem Glauben, dadurch den Mut der Übenden zu heben, jede Hilfeleistung unterlassen, denn der Turner, im Vertrauen auf die Umsicht seines Vorturners, wird in den meisten Fällen ruhig die Übung versuchen. Für jeden Unglücksfall, der auf diese Weise sich ereignet, ist aber der Vorturner verantwortlich, dies wird jeder tüchtige Vorturner stets im Gedächtnis behalten. Zahn sagt über die Aufgabe des Vorturners bzw. Turnwarts, in seiner ersten Auflage der „Deutschen Turnkunst“: „Ein Vorsteher einer Turnanstalt (Turnwart) übernimmt eine hohe Verpflichtung und mag sich zuvor wohl prüfen, ob er dem wichtigen Amte gewachsen ist. Er soll die jugendliche Einfalt hegen und pflegen, daß sie nicht durch frühreife gebrochen werde. Offenbarer als jedem anderen entfaltet sich ihm das jugendliche Herz. Der Jugend Gedanken und Gefühle, ihre Wünsche und Neigungen, ihre Gemütsbewegungen und Leidenschaften, die Morgenträume des jungen Lebens bleiben ihm keine Geheimnisse. Er steht der Jugend am nächsten und ist ihr darum als Bewahrer und Berater verpflichtet, zum Hort und Halt, zum Anwalt ihres künftigen Lebens. werdende Männer sind seiner Obhut anvertraut, die künftigen Säulen des Staates, die Leuchten der Kirche und die Helden des Vaterlandes.“ Hier sagt uns Zahn, welche hohe Bedeutung der Einfluß des Leiters von Turnstunden auf seine Zöglinge in moralischer Beziehung haben kann, haben soll. Doch weist er an einer anderen Stelle auch auf dessen Verpflichtung hin, für das körperliche Wohl des ihm anvertrauten Turners zu sorgen. Er sagt: „Die Vorturner müssen die Neuen in den Vorübungen unterweisen und bei den Übungen, wo es Not thut, selbst vormachen (vorturnen). Sie müssen Hilfen zu geben wissen und, wo ein Ausgleiten oder Fallen leicht möglich ist, besonders acht geben und bei der Hand sein, um allen Schaden zu verhüten. Auch

müssen sie die Besonnenheit besitzen, aus den einzelnen Stücken einer vielgestaltigen Übung jedesmal eine zweckmäßige Auswahl zu treffen. Bei der Aufsicht über Jüngere und Schwächere müssen sie besonders berücksichtigen, daß es hier nicht sowohl auf Erlangung von Fertigkeiten, als auf allgemeine Vorbereitung zur Turnfertigkeit ankommt.“ — Es ist zwar hier lediglich von jugendlichen Turnern die Rede, aber wir können vieles ohne weiteres auch auf die erwachsenen Turner anwenden. Eine mehr allgemein gehaltene, mehr den von uns oben aufgestellten Satz über die Verpflichtung des Vorturners betreffende Bemerkung finden wir in Ravensteins Volksturnbuch. Dort heißt es: „der Vorturner vergesse nie, daß ihm zunächst Leib und Leben seiner Liegen=Turner anvertraut sind; durch strenge Aufsicht und sorgfältige Hilfen hat er jedem Schaden nach Kräften vorzubeugen.“ Wir sehen, es ist keine Kleinigkeit, Vorturner zu sein. Das Amt eines Vorturners ist ein verantwortungsvolles Ehrenamt, er wird aber nur dann Ehre einlegen, wenn er sich nicht bloß seiner Würde und Pflicht bewußt ist, sondern wenn er letztere auch erfüllt. Davon sind wir jedoch überzeugt, daß es niemals im Willen eines Vorturners oder eines Turnlehrers liegt, seine Unterstellten an ihrer Gesundheit zu schädigen, wohl aber geschieht es zuweilen durch falsche Behandlung des Stoffes sowohl, als auch der Turner. Manche lassen aber auch aus Prinzip nicht die nötige Vorsicht walten, sie verlangen und erwarten, daß jeder gleich den gehörigen Mut und das nötige Geschick mitbringt. Über diesen Punkt gestatte man mir noch einige Worte.

Bedenken wir wohl, daß wir mit dem Turnen noch höhere Ziele verfolgen als nur die, den Körper zu kräftigen, ver-  
 geben wir nicht, daß das Turnen den Mut, das Selbst-  
 vertrauen und die Entschlossenheit des Menschen wecken und  
 heben soll, doch glaube man nicht, daß dieses edle Ziel ge-  
 waltsam erzwungen werden kann, wie der Versuch leider oft  
 genug gemacht wird. „Jünglinge müssen gewagt wer-  
 den“, gewiß, auch ich bin dieser Überzeugung, ich möchte  
 sogar den Gedanken noch erweitern und sagen: Die Menschen  
 müssen gewagt werden. Wagt nicht die Mutter das Kind,

wenn es die ersten Schritte allein versucht? Sie wird, wenn sie vernünftig ist, nicht auf das Kind zustürzen und es leitend an der Hand führen, wie sie es wohl zur Vorbereitung bisher gethan hat, sondern sie läßt das Kind gewähren, überwacht aber sorgfältig alle Bewegungen und hält sich in möglichster Nähe, um einen gefährlichen Fall zu verhindern. Dadurch wird der Mut des Kindes geweckt, und es wird die Gehversuche bald wiederholen. Anders aber, wenn es bei den ersten Versuchen einen schweren Fall gethan hat, dann wird es die Versuche eine Zeitlang unterlassen. Das Kind wird zwar deshalb das Gehlernen nicht ganz aufgeben, dafür sorgt die wohlthätige leichte Vergesslichkeit des Kindes, es wird diese Versuche immer wieder aufnehmen, falls es dazu im Stande ist, denn wenn es bei dem ersten Fall einen bleibenden Schaden davon getragen hat, so kann es wohl kommen, daß das Kind das Gehen spät, oft recht spät lernt. Wenn diese Fälle auch große Ausnahmen sind, so weiß doch jede sorgsame Mutter, daß dem Kinde in dieser Zeit die größte Aufmerksamkeit zugewendet werden muß. Schon hier zeigt es sich also, daß die Entwicklung des Mutes und des Selbstvertrauens einer leitenden Hand bedarf.

So ist es aber auch in allen anderen Lebenslagen bei allen Unternehmungen des Menschen. Jeder benutzt, um zum Ziele zu kommen, die gebotenen Hilfsmittel, er verschmäht auch nicht die hilfreiche Hand eines Freundes, die ihn über Klippen und Gefahren hinwegzuführen vermag. Und so muß es auch auf unseren Turnplätzen sein. Darum wendet euch nicht stolz und verächtlich ab, wenn euch ein Neuling um Rat fragt, sondern seid stets zum Helfen bereit, ganz besonders ihr, deren Amt es ist, ratend und helfend thätig zu sein.

Wir haben oben angeführt, daß man den Mut des Kindes fördert, wenn man es bei seinen ersten Gehversuchen vor dem Fallen schützt. Wenden wir nun auch dieses Beispiel auf das Turnen an. Jeder, der bei irgend einer Übung gefallen ist, wird in der nächsten Zeit weniger mutig den Turnplatz betreten, mindestens wird er eine gewisse Scheu vor der Übung haben, bei welcher er fiel, ja, es kommt oft genug vor, daß der Betreffende diese Übung nun überhaupt nicht lernt.

Hätte man ihm die nötige Hilfe zu teil werden lassen und so das Fallen verhindert, so würde ihm der Mut nicht gesunken, sondern gewachsen sein, und er hätte das nächste Mal die Übung gewiß mit größerem Selbstvertrauen ausgeführt, bis er schließlich so sicher wurde, daß das Hilfegeben von selbst wegfallen konnte. Ich spreche natürlich nur von Übungen, bei welchen durch entsprechende Hilfeleistung Unglücksfälle vermieden werden können, außergewöhnliche Kunststücke, bei denen das Helfen und Halten nur zum Teil möglich ist, das Gelingen aber von Zufälligkeiten abhängt, müssen bei diesen Vergleichen ausgeschlossen werden.

Wie oft hört man sagen: „Ich habe früher auch geturnt, aber, ich hatte, ich war — mir fehlte die nötige Zeit.“ Wollten wir der Sache auf den Grund gehen, so würden wir oft die Ursache des Fernbleibens auf einer ganz anderen Seite, als angegeben wurde, zu suchen haben. Er kam auf den Turnplatz und wurde in eine Kiege gewiesen, der Vorturner achtete nicht auf seine Unfertigkeit, er ließ ihn ruhig sich abmühen, ohne ihm die nötige Hilfe zu teil werden zu lassen, höchstens erbarmten sich die übrigen Genossen seiner und hoben ihn unter allgemeiner Heiterkeit auf das Gerät. Die Übungen, welche der Vorturner wählte, waren gar nicht so schwer, deshalb ist unser Neuling auch nicht einmal gefallen, aber das Gefühl, daß ihm unter dem obwaltenden Umständen ein derartiges Unglück doch einmal zustößen werde, trieb ihn vom Turnplatz weg, der Sache und sich selbst zum Schaden. Nun wird man mir vielleicht antworten: Solche Feiglinge wollen wir auf unserem Turnplatz gar nicht haben. Darauf würde ich erwidern: Wer wird sich nicht wärmen wollen, weil er sich am Feuer brennen könnte? gewiß niemand, warum? weil wir die Gefährlichkeit des Feuers kennen und uns vor ihm zu schützen wissen. Dieses Vertrautsein mit Gefahren ist uns anerzogen worden. Aber wie so viele gute Eigenschaften, läßt sich auch der Mut, wie wir schon oben gesehen haben, dem Menschen anerziehen. Der Turnplatz aber soll nicht bloß der Ort sein, wo der an und für sich Mutige diese seine gute Eigenschaft leuchten lassen kann, sondern er soll auch eine Stätte sein, wo der von der Natur in dieser Be-

ziehung etwas stiefmütterlich Behandelte sich die edelsten Eigenschaften des Menschen, den Mut, das Selbstvertrauen und die Entschlossenheit anzueignen vermag. Dies muß das höhere Ziel des Turnens in Vereinen, sowie in Schulen sein und bleiben, und nie sollte jemand dieses Ziel aus den Augen verlieren. Erreicht wird dieses Ziel aber am ehesten, wenn man dem Hilfsbedürftigen, dem Schwachen, zur rechten Zeit die Unterstützung nicht versagt. Durchdrungen von diesem Gedanken ist es mein Wunsch, hierzu etwas beitragen zu dürfen, durch Weitereinführung rechter und richtiger Hilfeleistung beim Turnen an den Geräten in Turnvereinen und in Schulen. Die Schulen, vor allen Dingen die höheren, möchte ich noch besonders hervorheben, denn sie sind die Stätte, wo zukünftige, tüchtige Vereinsvorturner am leichtesten geschult werden können. Sowie jeder Sache, soll sie gelingen, ein System zu Grunde liegen muß, so muß auch das Hilfegeben systematisch betrieben werden. Dieses System ist leicht gefunden und schnell aufgestellt. Der Hilfegebende hat mit der wachsenden Sicherheit der Abenden bei den einzelnen Übungen, mit dem Helfen und Halten allmählich nachzulassen, bis der Betreffende die Übung allein auszuführen vermag. Das ist das ganze System. Ganz falsch würde es sein, nach wie vor zu helfen, denn dadurch würde man allerdings zur Unselbständigkeit erziehen.

Wenn ich mir erlaube, an alle die Vorturner, Turnwarte, Turnlehrer und Turnlehrerinnen, welche anderer Ansicht sind als ich, das Erjuchen zu richten, dem hier vertretenen Standpunkte beizupflichten, so geschieht es nicht aus müßiger Laune meinerseits, sondern es drängen mich dazu die verschiedensten Beobachtungen und Erfahrungen, welche ich in dieser Angelegenheit machte und das Bewußtsein, daß wir nur durch stetiges Bemühen alle Gefahren beim Turnen abzuwenden, das zum Teil noch immer herrschende Vorurteil gegen das Turnen verschwinden machen können.

Soll mein Werk fruchtbringend sein, so darf ich mich, dies ist meine Überzeugung, nicht auf die Aufstellung allgemeiner Regeln, welche natürlich dem Ganzen zum besseren



Verständnis und zur Ergänzung vorausgeschickt werden und wobei ich nicht nur meine eigenen Erfahrungen, sondern auch die anderer bewährterer Männer verwende, beschränken, sondern ich muß die Art und Weise des Hilfegebens beim Turnen an den verschiedenen Geräten beschreiben und die einzelnen Übungen, soweit es nötig und thunlich, bildlich darstellen. Es sollen dabei keineswegs alle nur möglichen Übungen behandelt werden, denn dies würde viel zu weit führen, sondern es finden lediglich solche Übungen Berücksichtigung, welche irgend eine Gefahr in sich bergen. Da es aber zur Erhaltung der Lust zum Turnen ungleich viel beiträgt, wenn der Anfänger recht bald einige Stücke lernt, soll auch das Hilfegeben zum Zwecke schnelleren Erlernens einzelner Übungen, mit deren Einübung sonst weniger Gefahr verbunden ist, berücksichtigt werden. Denn es sollen diese Beschreibungen nicht nur den fortgeschritteneren Vereinsturnern, sondern auch den Anfängern, insbesondere aber auch, wie schon gesagt, dem Schulturnen dienen.

Für letzteres ist das Hilfegeben von ganz besonderer Wichtigkeit, weil bei einem Massenunterrichte, wie er in den Schulen stattfinden muß, wenn sonst die Stunde nicht als verloren angesehen werden soll, die Schüler sich gegenseitig unterstützen müssen, denn der Lehrer kann mit dem besten Willen nicht, wenn er vier, sechs oder acht auf einmal turnen läßt, jedem helfen. Ja, ich meine, der Lehrer soll beim Massenturnen überhaupt nicht „Hilfestehen“, denn er wird zu leicht durch die Beaufsichtigung der Masse von dieser verantwortungsvollen Thätigkeit abgezogen und kann deshalb nicht in gehöriger Weise alles Unglück verhüten. Dem Lehrer liegt es ob, alle zu überwachen, besonders aber diejenigen, welche als Helfer bereit stehen. Deshalb kann er nicht selbst Helfer sein. Nur in einzelnen Fällen, wo es gilt, durch gütigen Zuspruch und durch besonderes Geschick einem außergewöhnlich Schwachen, Ängstlichen oder Ungeschickten zu helfen, Mut einzulösen oder ihn zu fördern, tritt der Lehrer ein, gleichzeitig den von ihm bestellten Helfern ein Beispiel gebend, was besonders für größere Schüler von besonderem Werte sein dürfte. Denn, da zu Helfern meistens



doch die geschicktesten Knaben genommen werden, so sollte man in ihnen, wie gesagt, schon in der Schule die zukünftigen Vorturner der Vereine sehen. Sie werden sich später des Erlernten und der gegebenen Beispiele mit Freuden erinnern und beides zum Nutzen ihrer Mitmenschen verwerten. Dies gilt natürlich in allererster Linie für die Seminare, wo ja die Schüler von vornherein zu Lehrern, auch zum Teil zu Turnlehrern berufen sind. Daß der Lehrer sich nicht auf das zufällige Geben von Beispielen beschränken darf, ist selbstverständlich, er muß im Gegenteil bei allen Übungen denen, welche zur Hilfeleistung bestimmt sind, zeigen, nicht nur wie, sondern auch wo sie anzufassen haben. Und auch hierfür soll das Nachfolgende die Unterlagen bieten.

Wir beginnen mit den vorzugsweise zu Hangübungen bestimmten Geräten, lassen dann die Geräte, welche besonders zu Stützübungen verwendet werden, folgen, und schließen mit den Geräten, welche lediglich dem Springen dienen. Von den einzelnen Geräten nehmen wir immer die wichtigeren zuerst. Bei der Reihenfolge der Übungsgattungen glaubten wir diejenigen zuerst bringen zu sollen, welche von Anfängern gewöhnlich zuerst geübt werden. Die einzelnen Übungen lassen wir möglichst in aufsteigender Schwierigkeit folgen, doch hat beides in diesem Falle weiter keine besondere Bedeutung, denn eine streng geordnete Reihenfolge läßt sich deshalb nicht aufstellen, weil durch Weglassen derjenigen Übungen, bei denen das Hilfegeben unnötig ist, oder bei denen es sich durch andere Beschreibungen von selbst ergibt, große Lücken entstehen. Aus diesem Grunde macht sich die Aufstellung eines genauen Registers nötig. Aber auch mit Hilfe desselben würde es beschwerlich sein, das zu finden, was man sucht, wenn wir den ganzen Stoff, wie wir es zuerst beabsichtigten, in einer Reihe von Artikeln in der Turnzeitung gebracht hätten. Soll diese Arbeit wirklich Nutzen bringen, so muß sie in handlicher Form und in übersichtlicher Weise, jedem sich dafür interessierenden Turnlehrer, Turnwart, Vorturner und besonders auch den Schülern, welche als Hilfegebende ausgewählt sind, zugänglich sein. Deshalb fassen wir das Ganze in einem Büchlein zusammen; möge dasselbe recht viele Freunde gewinnen.

## Allgemeine Regeln beim Hilfegeben.

Mit Genehmigung des Verfassers gebe ich hier zuvörderst die von J. C. Lion aufgestellten und seinen „Turnübungen des gemischten Sprunges“ vorangestellten allgemeinen Regeln beim Hilfegeben wieder.

„Bier Anforderungen des Turners an den Helfer gelten mir als berechtigt, wenn jener daneben nicht vergißt, daß auch der beste Helfer einmal fehlen kann und sicher fehlt, falls der Turner selbst unbesonnen und rücksichtslos oder fahrlässig ins Zeug geht.

1. Der Helfer soll sicher sein, also weder steif, Wein an Wein, noch schlaff und nachlässig, vielleicht die Hände in die Hosentaschen dastehen, damit er nicht zu spät oder zu schwach zugreife; sonst fällt der Schützling vor oder gar mit ihm. Auch lasse er sich niemals durch Nebendinge zerstreuen. Beim Kinderturnen kann es leicht vorkommen, daß der Lehrer deshalb die Hilfe schlecht giebt, weil er mit halbem Ohre nach anderer Seite hinhorcht. Es ist nicht jedermanns Sache, die Pflichten der Aufsicht mit denen der Unterweisung und Hilfe zugleich zu erfüllen.

2. Der Helfer soll fein sein. Ich tadle jede raube Behandlung, welche — allzubiederbe — blaue Male zurückläßt, den Übermut der Hilfsbereitschaft, welche reißt und wirft, als wäre der Abende um der Hilfe, nicht diese um des Abenden Willen am Plage. Wo ein Fingerdruck oder ein leichter Handschlag genügt, ist es nicht Sache des Helfers, gewaltsame Stärke zu zeigen. Schon darum hat dieser die Größe seiner Leistung wohl zu berechnen, weil er sonst zu früh ermüdet. Einen ganz widrigen Eindruck aber macht es, wenn jemand mit unbehilflichem Drängen und Heben und gar mit Geschrei seine Dienste anbringt, statt wohlzuthun im stillen.

3. Der Helfer soll nicht selber im Wege stehen. So soll er vor allem nicht die Gelenke binden, neben denen er angreift, soll die Schwunglinie meiden, soll beweglich der Bewegung folgen. Das gebietet ihm schon die Rücksicht auf seine eigene werthe Person, denn er hat kein Recht zur Beschwerde, wenn das Ungeheuer, welches er beseitigen will, sich

in Schlägen und Tritten auf ihn selbst überträgt. . . . Greife nicht mit gespreizten Fingern, wegen der Gefahr sie zu verstauchen . . . bemühe dich stets mehr vorbeugend als rettend einzuwirken, und gieb dir nicht die vergebliche Mühe, einen Fallenden aufzuhalten, anstatt die Gewalt des Falles bloß zu mildern.

4. Der Helfer soll nicht verwöhnen. Es ist seine Aufgabe, zur Freiheit zu erziehen, er muß sich auf den Tag freuen, wo er entbehrlich wird, und ihn voraussehen. Was man nie ohne Beistand kann, hat man überhaupt nicht gelernt . . . ."

Diesen Sätzen habe ich nur noch wenig hinzuzufügen und dies wenige bezieht sich mehr auf das Verhalten der Turner selbst. Der Helfer muß während der Ausübung seines Amtes auf jede Unterhaltung verzichten. Es ist deshalb unstatthaft, auf ihn hineinzusprechen und so seine Aufmerksamkeit abzulenken.

Er muß bei besonders schwierigen Übungen zur Vorsicht raten, bei anderen Übungen wieder auf versteckte Gefahren aufmerksam machen. Bewegungen, Handgriffe u. s. w., welche zur Verhütung von Unglücksfällen oder auch nur zur besseren und schöneren Ausführung der Übung dienen, sind noch vor dem Vormachen der Übung den Turnern bekannt zu geben, damit sie sich dieselben durch die folgende Anschauung leichter einprägen können.

Die Turner haben dafür Sorge zu tragen, daß sie keinerlei Gegenstände (Nadeln, offene Hosenschnallen u. s. w.) an oder in ihren Kleidern tragen, an welchen sich der Helfer oder auch sie sich selbst verletzen könnten. Auch sollte jeder ein Paar leichte Schuhe ohne Absätze zum Turnen anziehen, denn bei aller Vorsicht ist es doch möglich, daß der Helfer einmal mit dem Fuße des Übenden in unangenehme Berührung kommt. Ein Stiefelabsatz wird in diesem Falle aber weit unangenehmer wirken als ein leichter Schuh.

## Neck.

Als erste Regel gilt: Halten am Handgelenk bezw. am Arm und Unterstützen an den übrigen Körperteilen. Mit einem bloßen Hinaufwerfen des Körpers ist nicht gedient, dadurch kann der Übende erst recht zu Falle kommen. In allen Fällen hat der Hilfegebende darauf zu achten, daß er nie an einer Stelle steht, wo er von den hin und her oder herabschwingenden Beinen des Übenden getroffen werden kann.

Bei Übungen, welche ebenso am hochgestellten, wie am niedriggestellten Neck ausgeführt werden können, habe ich bei Aufnahme der Figuren meistens das letztere gewählt, unter der Voraussetzung, daß Anfänger die Übungen immer erst am niedriggestellten Necke lernen sollten. Ist die Hilfeleistung in beiden Fällen nicht die gleiche, so wird besonders darauf aufmerksam gemacht. Denn wir können uns, um nach Möglichkeit Wiederholungen zu vermeiden, nur an die Übung selbst halten, die verschiedenen Aufstellungen des Gerätes können nur dann in Betracht kommen, wenn die Nothwendigkeit es verlangt.

Kann sich der Helfer bei einer Übung ebensogut rechts wie links stellen, was übrigens häufig vorkommt, so beschränken wir uns auf die einseitige Beschreibung und überlassen es jedem selbst, dies unter Umständen auf die andere Seite zu übertragen.

---

## Übungen unter der Stange, ohne Schwung.

1. Hangstand vorlings. Die Füße stehen auf dem

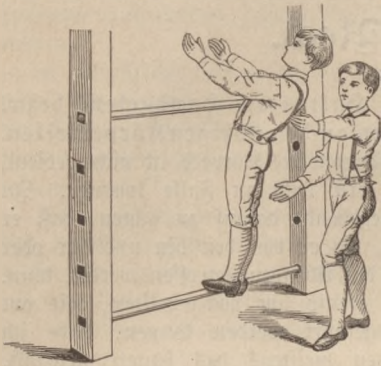


Fig. 1. Hangstand vorlings.

Boden oder auf einer tiefer liegenden Stange. Hangzucken mit Zusammenschlagen der Hände. Der Helfende steht rechts vom Üben- den und hält den linken Arm hinter den Rücken desselben. (Fig. 1.)

2. Hangstand rücklings. Griffwechsel, Wechsel zwischen Handhang und Armhang u. s. w. Der Helfende nimmt dieselbe Stellung ein wie bei 1,

Fig. 1, doch unterstützt er den Üben- den an der Brust.

3. Nest. Der Helfende faßt mit der linken Hand das rechte Handgelenk des Üben- den und legt die rechte Hand an dessen Brust. (Fig. 2.) Besonders anzuwenden beim rückwärts Überschlagen aus dem Nest.



Fig. 2. Das Nest.

4. Abhang an den Knien. Der Helfende legt den rechten Arm auf die obere Seite der Unterschenkel des Üben- den. Bei hochgestelltem Neck faßt er einen Unterschenkel mit einer Hand. (Fig. 3.)

5. Durchschub, Durchschwung. Beim Durchschub zum Hange rücklings findet dieselbe Unterstützung statt, wie beim Nest (siehe Fig. 2). Beim Durchschwung zum Stande hinter dem Neck, stellt sich der Helfende hinter das Neck,

faßt mit der linken Hand das linke Handgelenk des Üben-



den und legt schnell den rechten Arm, falls er links vom Übenden steht, dem letzteren unter den Leib. (Fig. 4.)

6. Wage. Unterstützung so viel als nötig an den Beinen, jedoch ohne festzuhalten. Bei der Wage rücklings wird die eine Hand an die Brust, die andere unter die Knie gelegt.

7. Wage an einem Beine, im Querhange, sowie im Seithange. Der Helfende legt eine Hand unter den Rücken des Übenden.

8. Schwimmhang. Der Übende wird, besonders während des Umdrehens aus dem Liegehange vorlings, an der Brust unterstützt. Eine Hand behält der Helfende frei, um damit erforderlichen Falls die loslassende Hand des Übenden an die Stange zu legen.



Fig. 3. Abhang an den Knieen.

### Aufschwünge.

9. Wellaufschwung vorwärts rechts, mit Ristgriff oder mit Kammgriff. Der Helfende steht an der linken Seite, faßt mit der rechten Hand den linken Oberarm des Übenden und mit der linken Hand das linke Bein desselben. Also das Bein, welches herabhängt, wird gefaßt, niemals das Bein, welches auf der Stange liegt. (Fig. 5.) Falsch

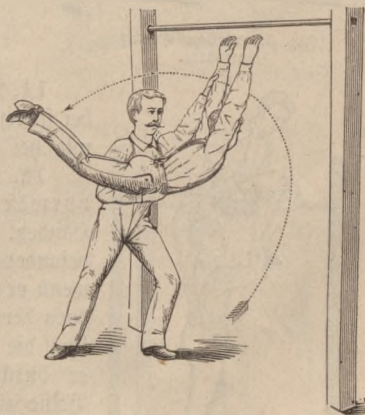


Fig. 4. Durchschub, Durchschwung.

ist es, nur an dem Beine allein zu helfen, dadurch wird der Übende oft gewaltsam hinaufgeworfen und fällt unter Umständen vorn herunter.



10. Wellaufschwung rückwärts, links. Der Helfende steht an der rechten Seite, faßt mit der linken Hand den rechten Unterarm des Übenden und hilft beim Aufschwüngen mit der rechten Hand an der Schulter nach. (Fig. 6.)

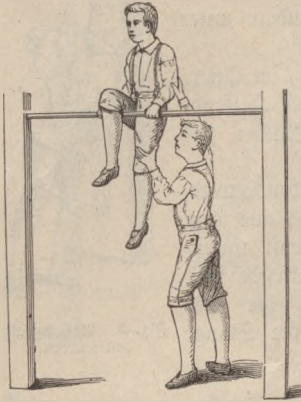


Fig. 5. Wellaufschwung vorwärts.

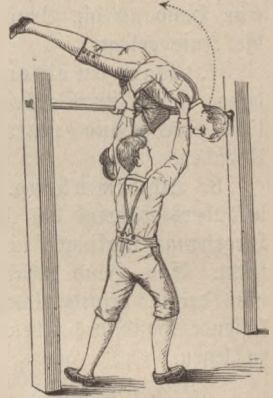


Fig. 6. Wellaufschwung rückwärts.

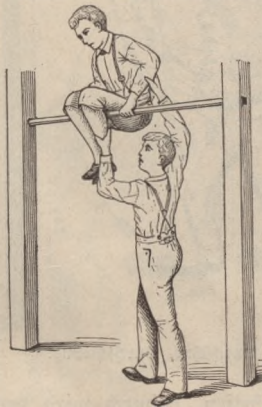


Fig. 7. Sitwellaufschwung vorwärts.

11. Mühl aufschwünge. Hierbei findet dieselbe Unterstützung statt, wie bei den Wellaufschwüngen.

12. Sitwell aufschwünge vorwärts, die Beine zwischen den Händen. Hierbei ist das Hilfegeben besonders wichtig, weil der Übende, wenn er wirklich hinaufkommt, leicht vorn herunter fällt. Aber auch wenn ihm die Übung nicht gelingt, kann er durch zu schnelles Senken der Beine zu Falle kommen. Der Helfende steht an der linken Seite, faßt den linken Unterschenkel des Übenden mit der linken Hand, und mit der rechten Hand faßt er den linken Arm desselben. (Fig. 7.) Am

Beine darf nicht gezogen werden, dasselbe hält man nur, um mit Leichtigkeit das Vorüberfallen zu verhindern.

13. Sitzwellaufschwung rückwärts, die Beine zwischen den Händen. Der Helfende steht an der linken Seite, er faßt das linke Handgelenk des Übenden mit der rechten Hand ellengriffs; in dem Augenblick, wo der Aufschwung erfolgt, ergreift er dessen linke Schulter und hilft ihm so hinauf, oder er verhindert wenigstens das Herabfallen. (Vergl. Fig. 6.)  
 Notwendig ist es, daß der Aufschwung auf ein verabredetes Zeichen, oder bestimmt mit dem zweiten, (dritten) Rückschwung erfolgt, damit der Helfende weiß, wann er zuzufassen hat.

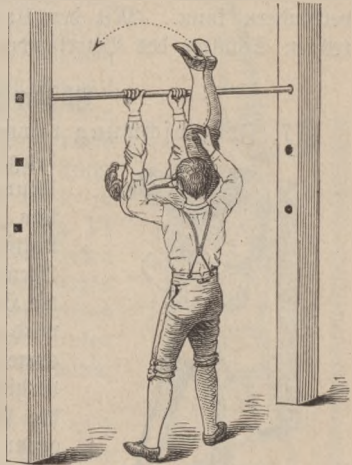


Fig. 8. Felgaufschwung vorlings.

14. Sitzwellaufschwünge mit gegrätschten Beinen vorwärts und rückwärts. Hierbei findet dieselbe Unterstützung statt wie bei den Sitzwellaufschwüngen mit geschlossenen Beinen.

15. Felgaufschwung vorlings mit Ristgriff, mit Kammgriff und mit Ellengriff u. s. w. Der Helfende steht an der rechten Seite, er faßt den rechten Arm des Übenden speichgriffs mit der linken Hand und während des Aufschwügens faßt er den rechten Oberschenkel desselben mit der rechten Hand. (Fig. 8.)

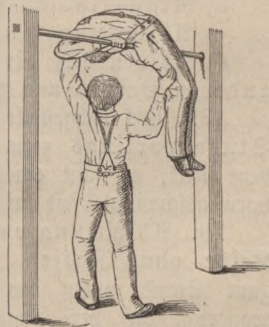
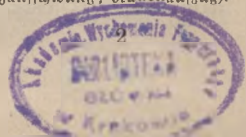


Fig. 9. Felgaufschwung rücklings. (Kreuzaufschwung, Rückenauflauf).

L. Schüller, Hilfegeben beim Turnen.



16. Felgaufschwung rücklings (Kreuzaufschwung, Rückenauflzug). Der Helfende steht an der rechten Seite, er faßt mit der rechten Hand den rechten Oberschenkel des Übenden, wodurch er am besten das gefährliche Vornüberfallen verhindern kann. Mit der linken Hand schiebt er an der rechten Schulter des Betreffenden. (Fig. 9.)

### Abschwünge.

17. Felgabschwung vorwärts aus dem Stütze vorlings mit Rammgriff. Bei dieser Übung ist darauf zu achten, daß kein ruckhaftes Senken der Beine stattfindet, weil dadurch, sobald der Übende zum Hang kommt, leicht die Hände abrutschen. Der Übende wird mit einer Hand am Unterarme gehalten. Die andere Hand verhindert das zu schnelle Senken der Beine. Der Hilsegebende faßt genau so an wie beim Felgaufschwung vorlings. (Fig. 8.) Dieselbe Unterstützung findet statt bei dem



Fig. 10. Abschwung vorwärts aus dem Liegen auf dem Leibe, ohne Fassen der Stange.

- a) Ristwellabschwünge mit gegrätschten Beinen,
- b) Ristwellabschwünge mit geschlossenen Beinen,
- c) Abschwünge aus dem Knien auf dem Neck,
- d) Knien mit einem Beine und Seitstrecken des anderen Beines und Abschwung vorwärts.

18. (Neck hochgestellt). Abschwung vorwärts aus dem Stütze vorlings zum Hang. Der Helfende steht unter dem Neck, er faßt einen Arm des Übenden, sobald dieser vorn abschwingt, fest mit beiden Händen.

19. Abschwung vorwärts aus dem Liegen auf dem Leibe ohne Fassen der Stange. (Freies Abwerfen zum Stand unter dem Neck.) Der Helfende legt dem wagerecht auf der Stange Liegenden, falls er selbst links steht, den linken Arm auf den Nacken und hält den linken Arm des Betreffenden mit der rechten Hand fest. (Fig. 10.)

20. Abwerfen vorwärts aus dem Liegen auf dem Leibe mit Legen der Unterarme an die Stange. Der Übende kommt erst zum Unterarmhang und dann zum Handhange mit Kammgriff. Geübte Turner können auch den Schwung benutzen und ein Schwungstemmen mit Kammgriff hinzufügen. Schließlich kann auch die Übung fortgesetzt werden, indem man sich beim Schwungstemmen flüchtig auf den Leib legt und dann in gleicher Weise abschwingt, wie Fig. 11 zeigt. Der Helfende steht an der linken Seite vor dem Reck, er faßt den linken Oberarm des Übenden mit der rechten Hand kammgriffs und mit der linken Hand hält er dessen linke Schulter. (Fig. 11.)



Fig. 11. Abwerfen vorwärts aus dem Liegen auf dem Leibe mit Legen der Unterarme an die Stange.

21. Abschwung rückwärts aus dem Sitz. Der Helfende faßt mit beiden Händen einen Arm des Übenden, wobei er hinter dem Recke stehen muß.

22. Abschwung rückwärts mit gestrecktem Körper aus dem Stütze rücklings. Diese Übung ist nicht schwer, aber doch sehr gefährlich, denn wenn der Übende den Körper nicht gestreckt läßt, sondern die Beine hebt, senken sich die Beine beim Herabschwingen so schnell, daß er meistens nicht imstande ist, im Hange rücklings den Griff zu behalten; die Hände rutschen ab und da die Beine den Schwung nach vorn fortsetzen, fällt er fast immer auf den Rücken. Der Helfende muß also darauf achten, daß der Übende den ganzen Körper gestreckt hält, er faßt deshalb, wenn er links steht, den linken Schenkel des Betreffenden mit der linken Hand und läßt nicht eher los, als bis dieser im Liegen auf dem Rücken den Schwerpunkt gefunden hat. (Siehe Fig. 9.) Sobald sich die Beine des Übenden senken, legt der Helfende die linke Hand



an dessen Brust. Mit der rechten Hand hält er fortwährend dessen linken Arm fest.

23. Freies Abwerfen rückwärts aus dem Liegen auf dem Rücken. Der Übende liegt wagerecht auf dem Rücken, der Helfende steht an dessen linker Seite, vor dem Kopf, und hält mit beiden Armen den linken Oberarm des Übenden. (Fig. 15.) Zu Anfang können auch zweie in gleicher Weise halten.

24. Kniehangabschwung aus dem Sitz. Der Helfende steht links vor dem Kopf. Er legt den rechten Arm



Fig. 12. Freies Abwerfen rückwärts aus dem Liegen auf dem Rücken.



Fig. 13. Kniehangabschwung.

hinter die Stange und die rechte Hand auf das linke Knie des Übenden, um das vorzeitige Abgehen der Beine von der Stange zu verhüten. Der Übende sitzt mit stark nach vorn gebeugtem Oberkörper auf der Stange und legt die Kniekehlen fest an die Stange. Beim Zurückwerfen bleiben die Knie vollständig gebeugt, der Oberkörper aber wird im Hüftgelenke gestreckt. Sobald der Herabschwingende mit dem Kopf unten vor die Stange kommt, legt ihm der Helfende den linken Arm vor die Brust (Fig. 13) und läßt die Beine los.

Hat der Übende zu viel Schwung und ist zu befürchten, daß er rückwärts fällt oder, bei niedriggestellter Stange, mit dem Kopf an die Stange schlägt, so legt der Helfende schnell den rechten Arm an seinen Rücken.

25. Vorwärts Abfallen aus dem Stütze rücklings zum Armhänge rücklings. Der Helfende steht links vor dem Reck und hält den Übenden mit der linken Hand an der Brust und mit der rechten Hand am linken Oberarm.

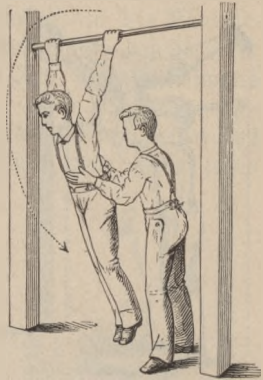


Fig. 14. Vorwärts Abwerfen aus dem Stütze rücklings.

26. Vorwärts Abwerfen aus dem Stütze rücklings zum Hänge mit Ellengriff (Auskugeln). Der Helfende steht seitwärts vor dem Reck und faßt den Herabschwingenden, sobald er ihn erreichen kann, fest an Brust und Rücken (Fig. 14.) Die Unterstützung ist besonders im Augenblicke des Auskugelns nötig; dies erfolgt kurz bevor der ganze Körper senkrecht unter dem Recke hinschwingt.

## Umschwünge.

27. Wellumschwung rückwärts. (Ristgriff.) Wird der Wellumschwung links gemacht, so stellt man sich an die rechte Seite des Übenden vor das Reck und faßt unter der Stange hin den rechten Unterarm des Betreffenden mit der linken Hand ellengriffsz. Sobald der Oberkörper sich rückwärts gesenkt hat, faßt man mit der rechten Hand die rechte Schulter des Übenden und hilft so viel wie nötig nach. (Genau wie beim Sitzwellumschwunge rückwärts, Fig. 16.)

28. Wellumschwung vorwärts. (Stammgriff.) Wird diese Übung links ausgeführt, so stellt man sich rechts vom Übenden hinter das Reck, faßt mit der rechten Hand unter der Stange weg den rechten Arm des Übenden kammgriffsz



und hilft mit der linken Hand an der rechten Schulter nach, sobald der Aufschwung beginnt. (Fig. 15.)

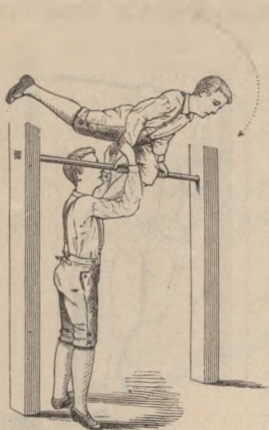


Fig. 15. Wellumschwung vorwärts.

29. Sitzwellumschwung rückwärts. (Ristgriff.) Es wird genau so geholfen wie beim Wellumschwunge rückwärts. (Fig. 16.) Auch beim Sitzwellumschwunge rückwärts mit gegrätschten Beinen wird in gleicher Weise unterstützt, nur muß man besonders darauf achten, daß man vorher den Unterarm fest faßt.

30. Sitzwellumschwung vorwärts. (Kammgriff.) Auch hierbei wird in gleicher Weise geholfen wie beim Wellumschwunge vorwärts. (Siehe Fig. 15.) Besonders zu beachten ist das Fassen

der Schulter, denn dadurch verhindert man das gefährliche Vornabfallen, was besonders beim Sitzwellumschwunge mit gegrätschten Beinen, wobei übrigens genau so geholfen wird wie bei dem mit geschlossenen Beinen, recht unangenehm ist.

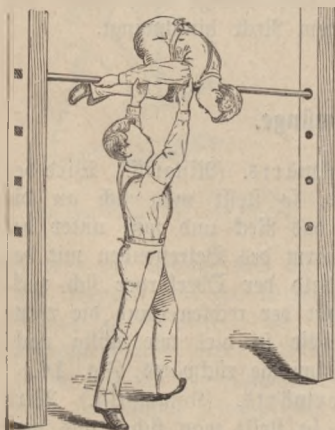


Fig. 16. Sitzwellumschwung rückwärts.

31. Felgumschwung vorlings rückwärts. Vergleiche Felgaufschwung und Felgüberschwung!

32. Felgumschwung vorlings vorwärts. (Ristgriff oder Kammgriff.) Stellt man sich an die rechte Seite des Übenden, so drückt man seine Oberschenkel mit der linken Hand fest an die Stange. Sobald sich der

Oberkörper gesenkt hat, drückt die rechte Hand die Ober-

schenkel an die Stange, die linke Hand läßt die Beine los und hilft kräftig am Rücken oder am rechten Arme. Die Hauptsache ist das Andrücken der Beine.

33. Felgumschwung vorlings vorwärts mit Anlegen der Füße (gegrätscht oder geschlossen) an die Stange. Hierbei kommt es vor allen Dingen darauf an, daß die Füße an der Stange bleiben. Man stellt sich deshalb seitwärts unter das Reck und drückt die Füße, wenn die Beine gegrätscht sind nur einen Fuß, fest an die Stange. Wer das Festhalten der Stange mit den Füßen ohne Hilfe fertig bringt, kann gewöhnlich auch den Umschwung, mindestens genügt zum Hinaufkommen ein leichter Druck gegen den Rücken oder gegen die Oberschenkel.

34. Felgumschwung rücklings vorwärts. Der Helfende steht links hinter dem Reck. Er faßt unter der Stange hinweg den linken Unterarm des Übenden ellengriffs mit der linken Hand. Sobald seine Beine hinten empor-schwingen, legt er ihm die rechte Hand an die Brust und drückt den Oberkörper fest an die Stange. (Fig. 17.)

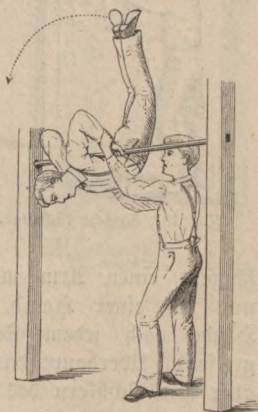


Fig. 17. Felgumschwung rücklings vorwärts.

35. Felgumschwung rücklings rückwärts. Der Augenblick des Helfens tritt dann ein, wenn der Übende anfängt aufzustemmen. Man faßt mit einer Hand die Beine und mit der andern Hand stemmt man kräftig gegen die Brust oder unter die Schulter. (Vergl. Rippen rücklings Fig. 25.)

36. Speiche vorlings. Man stellt sich vor das Reck und hilft, sobald sich die Beine des Übenden heben, am Rücken, an den Oberschenkeln oder an der Schulter nach, je nachdem der Übende mehr oder weniger Fertigkeit besitzt. Wenn die Beine sich wieder senken, faßt man sie mit einer Hand, um das Rutschen und Abgleiten zu vermeiden.

37. Speiche rücklings. (Armvelle.) Hierbei muß ebenfalls das Rücken beim Senken der Beine verhindert werden. Dies geschieht einfach dadurch, daß man fortwährend fest mit einer Hand gegen die Brust drückt. Die Hände wechseln nach jedem Umschwung. (Fig. 18.)

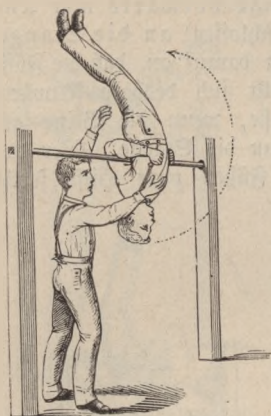


Fig. 18. Speiche rücklings.

**Recksprünge, sowie Schwünge über das Reck aus dem Stütz.**  
(Siehe Pferd quergestellt.)

### Schwingen.

38. Schwingen im Hang an den Händen, rüstgriffs, zwiegriffs oder kammgriffs. Der Helfende steht seitwärts vom Übenden unter dem Reck und hält bei Anfängern einen Arm mit beiden Händen, bei Geübteren nur mit einer Hand. Es ist darauf zu achten, daß die Hände nach jedem Schwunge wieder hinaufrücken (Nachgreifen). Überhaupt darf mit ungeübten Turnern, besonders aber mit Schülern das Schwingen nur mit größter Vorsicht vorgenommen werden.

39. Schwingen im Armhänge vorlings. Der Helfende steht seitwärts vom Übenden und hält ihn am Rücken. An den Unterarmen darf nicht gehalten werden.

40. Schwingen im Armhänge rücklings. Die Unterstützung erfolgt an der Brust. Auch hier darf nicht an den Unterarmen gehalten werden.

41. Schwingen mit Drehen beim Vorschwung. Will sich der Übende links drehen, so steht der Helfende an dessen linker Seite unter dem Reck, hält ihn mit der linken Hand am linken Unterarm und mit der rechten Hand an der hinteren Seite der linken Schulter. (Fig. 19.) Doch kann der Übende auch, wie Fig. 20 zeigt, mit der

rechten Hand an der linken Hüfte unterstützt werden. Der am Reck Hängende schwingt vor und zurück, während eines kräftigen Vorschwunges giebt der Helfende den Befehl — jetzt! Nun läßt der Übende am Ende des Vorschwunges mit der rechten Hand los und dreht sich links, wobei ihn der andere kräftig unterstützt. (Fig. 20.) Der Helfende führt dabei

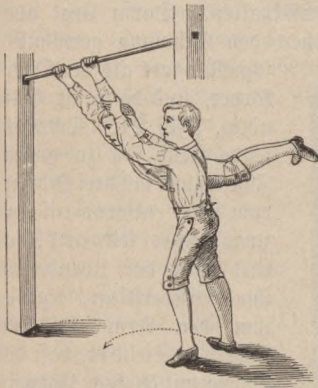


Fig. 19.

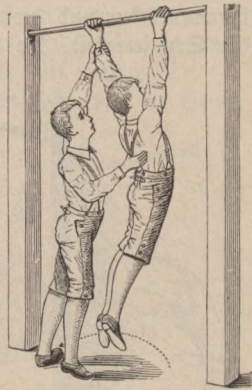


Fig. 20.

Schwingen mit Drehen beim Vorschwung.

selbst eine halbe Drehung links auf dem linken Beine aus. Beim Drehen am Ende des Rückschwunges wird genau dieselbe Hilfe gegeben.

42. Schwingen und eine halbe Drehung beim Vorschwunge mit Loslassen beider Hände. Soll links gedreht werden, so stellt sich der Helfende an die rechte Seite des Übenden, so daß dieser sich von ihm wegdreht. Hierbei wird erst im Augenblicke des Drehens unterstützt, und zwar faßt man schnell Brust und Rücken des Übenden. Es genügt meistens auch, wenn man ihm den linken Arm steif vor die Brust legt, so daß er nicht vornüber fallen kann, wenn er mit den Händen unter die Stange gegriffen hat, denn nur dann ist die Gefahr des Fallens vorhanden. Wer zu hoch greift, wird immer noch zum Hange kommen.



43. Schwingen und Niedersprung nach vorn. Eine ziemlich gefährliche Übung, sie sollte anfangs nie ohne Hilfe vorgenommen werden. Die Übung besteht bekanntlich darin, daß man während eines kräftigen Vorschwunges mit den Händen losläßt und weit nach vorn fliegt („Unterschwing“ weit hinaus). Würde man einfach loslassen, so würde man unfehlbar auf den Rücken fallen. Man muß, um dies zu verhindern, die Brust stark herausdrücken und die Beine zurückhalten. Darin liegt aber die Schwierigkeit, die Beine setzen den Schwung gewöhnlich



Fig. 21.

Schwingen und Abschnellen nach vorn.

schneller fort als der Oberkörper, und dann ist Hilfe nötig. (Fig. 21.) Der Helfende stellt sich zu diesem Zwecke zwei bis drei Schritte vom Reck entfernt auf und zwar etwas seitwärts, sobald nun der Übende an ihm vorüberfliegt, legt er ihm den Arm auf den Rücken. Sieht er, daß der Schwerpunkt des Körpers stark nach hinten liegt, so giebt er dem Betreffenden einen angemessenen Stoß nach vorn. Es wird bei dieser Übung selten vorkommen, daß jemand vornüberfällt.

44. Schwingen und Niedersprung rückwärts. Das Hilfegeben erfolgt in gleicher Weise wie bei der vorigen Übung, nur stellt sich der Helfer nicht vor das Reck, sondern dahinter. Der Übende hat bei dieser Übung stets die Neigung, nach vorn zu fallen, deshalb legt man ihm den Arm vor die Brust.

45. Niedersprung vorwärts und eine halbe Drehung rückwärts um die Breitenachse. (Freier Überschlag rückwärts beim Vorschwing.) Diese gefährliche Übung sollte nie vorgenommen werden, ohne daß jemand zum Hilfegeben

bereit steht, denn es sind hierbei schon die besten und sichersten Turner gefallen. Der Hilfegebende selbst muß mit der Übung vertraut sein, sonst wird er leicht zu früh oder zu spät zu fassen. Der richtige Augenblick zum Helfen ist bei solchen, welche schon einige Übung haben dann, wenn nach der Drehung die Beine sich senken. Der Helfende hat hierbei genau zu beobachten, ob der Übende zu viel oder zu wenig Schwung hat. Der Übende fällt gewöhnlich bei zu wenig Schwung oder auch dann, wenn er durch zu zeitiges Strecken des Körpers nicht weit genug herunkommt, auf den Leib. In diesem Falle legt man ihm schnell einen Arm vor die Brust. Bei zu viel Schwung muß die Unterstützung gegen den Rücken erfolgen. Die Hauptsache ist, daß diese Übung sorgfältig vorbereitet wird. Eine gute Vorbereitung ist der Durchschub bezw. Durchschwung. (Siehe Übung 5, Fig. 4.) Der Durchschub wird nach und nach immer schneller und mehr und mehr zum Stande vor dem Neck ausgeführt, wobei die Hände naturgemäß zeitiger loslassen müssen. Dann wird das-



Fig. 22. Niedersprung aus dem Vorschwung und eine halbe Drehung rückwärts um die Breitenachse. (Freier Überschlag rückwärts beim Vorschwung.)

selbe mit ein wenig Schwung versucht, wobei zunächst zwei Genossen an den Armen halten. Und so wird das Üben fortgesetzt, bis der Mut vorhanden ist, die Übung richtig auszuführen. Doch verlasse man sich nicht auf den Mut allein, er ist zwar, besonders bei solchen Übungen, unerlässlich, die Geschicklichkeit kann er jedoch nicht erzeuhen. Der Helfende stellt sich nunmehr etwas weiter, etwa zwei Schritt vom Neck entfernt auf und legt, falls er an der rechten Seite des Übenden steht,



diesem den linken Arm vor die Brust. Der Übende krümmt sich zusammen und schwingt sich gewissermaßen um den linken Arm des Helfenden herum. Dieser legt ihm nun noch den rechten Arm auf den Rücken und verhindert dadurch das Umfallen rückwärts. (Fig. 22.) Auch hierbei ist es natürlich besser, wenn Zwei zum Helfen bereit stehen. Gut ist es auch, wenn ein Falltuch vorhanden ist. Bei richtiger Benutzung desselben kann kein Unfall vorkommen. Aber auch die Handhabung des Falltuches will gelernt sein, besonders bei der Übung, von welcher wir jetzt sprechen. Der „Salto“ beim Vorschwung erfolgt gewöhnlich dicht vor dem Reck, deswegen muß das Falltuch bis dicht ans Reck heranreichen. Wenn der Übende ins Falltuch fällt, muß dasselbe vollständig straff gezogen werden, auch muß es mindestens in der Höhe der Hüften der Haltenden liegen, sonst schlägt der Übende dennoch auf den Boden. Liegt nun das Falltuch dicht am Reck, so muß die Stange außergewöhnlich hoch gestellt sein, sonst kommt der Übende mit den Füßen an das Tuch und kann dadurch einen schweren Fall thun. Da es aber besser ist, gleich anfangs den „Salto“ vom sprunghohen Recke zu üben, so muß, während der Übende schwingt, das Tuch möglichst tief gehalten werden; erst im Augenblicke des Loslassens richten sich die das Tuch Haltenden schnell auf. Darin liegt die Schwierigkeit des Haltens, und heißt es hierbei, gut aufpassen. Der Übende selbst giebt durch Ruf das Zeichen zum Aufrichten.

46. Niedersprung rückwärts und eine halbe Drehung vorwärts um die Breitenachse. (Salto vorwärts beim Rückschwung). Die Drehung erfolgt während des Rückschwunges im Augenblicke des Loslassens. Der ganze Körper wird stark zusammengekrümmt und die Arme kräftig nach unten geworfen. Der Helfende steht rechts hinter dem Reck. Er legt dem Übenden den linken Arm auf den Nacken, und mit der rechten Hand faßt er, nach der Drehung, dessen Brust. Im übrigen vergleiche die Übung 45!

47. Unterschwingung über eine vorgelegte Springseil. Bei dieser Übung fällt man sehr leicht auf den Leib. Der Helfende verhindert dies dadurch, daß er, etwas

seitwärts stehend, schnell dem Niederspringenden einen Arm vor die Brust legt. Diese Art des Helfens wird aber, je höher die Schnur gelegt wird, immer schwieriger, weil der Übende schließlich die Arme so schnell und kräftig senkt, daß er den vorgehaltenen Arm des Übenden unwillkürlich wegschlägt. Es sei deshalb hier noch eine andere Art des Helfens beschrieben und dargestellt, bei welcher zwar der Helfende sehr

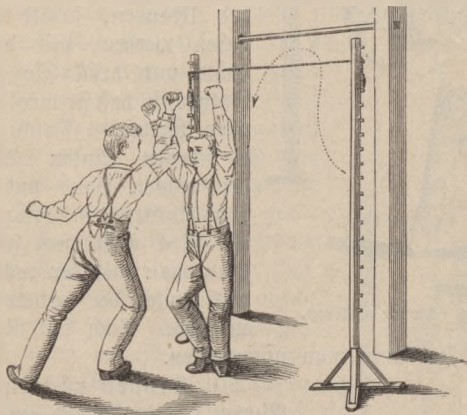


Fig. 23. Unterschwung über eine vorgelegte Springschnur.

gut aufpassen muß, seine Absicht aber sicher erreicht. Der Helfende stellte sich rechts vom Übenden vor das Neck, dreht letzterem die rechte Seite zu und hebt den rechten Arm hoch. Sobald der Übende niederspringt und die Arme zu senken beginnt, umschlingt der Helfende dessen rechten Arm mit seinem rechten Arm. Die beiden rechten Arme werden also ineinander gehakt. (Fig. 23.)

### Verschiedenes.

48. Umdrehen aus dem Stütze vorlings zum Stütze rücklings oder zum Sitz. Der Helfende stellt sich vor den Übenden und hält ihn an beiden Unterarmen, bis er sich

zum Sitze gedreht hat, dann läßt er einen Arm nach dem anderen los und faßt nach vollendeter Drehung schnell wieder zu.

#### 49. Rippen vorlings.

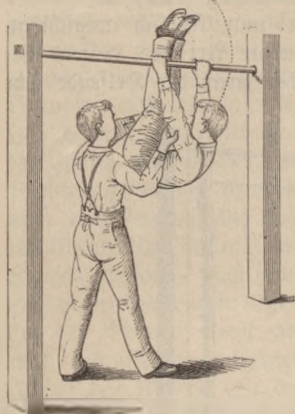


Fig. 24. Rippen vorlings.

an der Hüfte kann man unterstützen.



Fig. 25. Rippen rücklings.

Ob das Rippen mit oder ohne Schwung gemacht wird, ist in Bezug auf das Helfen gleich. Auch der Griff ändert nichts. Der Helfende steht links unter dem Neck. Er faßt die Beine des Abenden, sobald diese gehoben werden, mit der linken Hand und drückt sie gegen die Stange, so daß sie möglichst lange oben bleiben. Gleichzeitig faßt er dessen linken Arm mit der rechten Hand und hilft so beim Aufstemmen. (Fig. 24.) Ist das Neck nicht hoch gestellt, so kann man mit der rechten Hand auch unter der rechten Schulter anfassen. Auch am Rücken und

50. Rippen rücklings. Das Rippen rücklings wird entweder aus dem Hange rücklings oder aus dem Stütze rücklings ausgeführt. Im Hange ist es schwierig, den nötigen Schwung zu bekommen. Aus dem Stütze rücklings muß vorher das Abwerfen fleißig geübt werden. (Siehe Abg. 26, Fig. 14.) Das Abwerfen wird in diesem Falle nicht mit Auskugeln verbunden. Das Helfen beim eigentlichen Rippen ist in beiden Fällen dasselbe. Der Helfende drückt die Beine des Abenden möglichst nahe an die Stange und hilft ihm gleichzeitig beim rücklings Aufstemmen an der Brust. (Fig. 25.)

51. Durchschub im Hang und sofortiges Aufstemmen rücklings. Der Helfende steht unter dem Neck, er faßt, sobald der Durchschub erfolgt ist, den Übenden mit einer Hand an der Brust und mit der anderen Hand drückt er die Beine desselben nach oben. Kann sich der Übende nicht im Stütz erhalten, so läßt man die Beine los und hält nur noch an der Brust.

52. Sitzwellaufschwung rückwärts mit gegrätschten Beinen aus dem Hang. Diese Übung ist ähnlich wie die vorige, es wird deshalb auch in gleicher Weise Hilfe gegeben. Die Beine werden nicht zwischen den Armen durchgeschoben, sondern sehr schnell grätschend von außen an die Stange gelegt. Sofort nach dem Heben der Beine erfolgt der Aufschwung rückwärts, jedoch nicht zum Stütze rücklings, sondern zum Grätschitz. Kommt der Turner nicht ganz hinauf, so thut er am besten sofort vorwärts abzuspringen, weil er beim Herabschwingen zum Hange leicht loslassen kann. Hier tritt nun der Hilfegebende in Thätigkeit. Er steht zunächst unter dem Neck, hilft dem sich Hinaufschwingenden an der Brust und verhindert beim Herabspringen das Vornüberfallen, wobei er sich etwas mehr vor das Neck stellt.

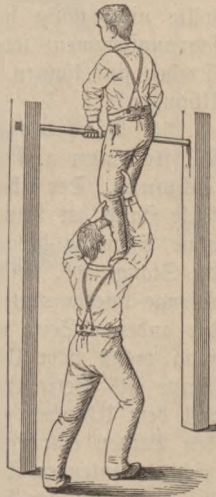


Fig. 26. Stemmen.

53. Stemmen. Bei allen Arten des Stemmens hilft man am besten dadurch, daß man im Augenblicke des Aufstemmens ein Bein des Übenden mit beiden Händen faßt und kräftig nach oben schiebt. (Fig. 26.) Dies bezieht sich auf das Stemmen vorlings, sowie rücklings.

54. Schwungstemmen mit Drehen. (Drehungswungstemmen.) Soll links gedreht werden, so steht der Helfende an der linken Seite des Schwingenden unter dem Neck; sobald beim Vorschwunge die Drehung erfolgt, macht auch

der Helfende eine halbe Drehung links und geht dabei etwas nach rechts. In diesem Augenblicke faßt er, wie bei der vorhergehenden Übung beschrieben wurde, ein Bein des Übenden und hilft diesem hinauf, oder er verhindert nur das Herabfallen oder auch das in der ersten Zeit häufig vorkommende heftige Anschlagen an die Stange. Wenn die Beine des Übenden so hoch hinaufschwingen, daß sie nicht erfaßt werden können, so kommt der Übende gewöhnlich von selbst hinauf, doch tritt dann leicht der Fall ein, daß letzterer vornüber fällt; dies muß ebenfalls von dem unter dem Neck Stehenden verhindert werden. Das Halten beim Schwingen, sowie beim Drehen, sollte nicht nötig sein, denn jeder, der sich an das Dreh- schwingstemmen wagt, muß das einfache Schwingen mit Drehen gut können. (Vergleiche Verbindungen verschiedener Übungen!)

55. Niederlassen aus dem Stütze vorlings und Aufstemmen auf der anderen Seite der Stange ohne Schwung. Der Übende befindet sich im Stütze vorlings, die linke Hand hat Stammgriff, die rechte Mistgriff. Er läßt sich ohne Schwung herab zum Hang, läßt mit der linken Hand die Stange los, vollzieht eine halbe Drehung rechts, faßt die Stange wieder mit der linken Hand und stemmt sofort auf der anderen Seite wieder auf. Der Helfende steht zu Anfang rechts vom Übenden unter dem Neck, Er faßt beide Beine des Betreffenden mit beiden Händen und dreht sich mit dem Übenden gleichzeitig rechts, worauf er letzteren an den Beinen emporschiebt. Auf diese Weise bringt auch ein nicht bedeutender Turner diese sonst schwierige Übung fertig. Es muß also der Vorturner mit dem Helfen allmählich nachlassen.

56. Felgüberschwung vorlings. Der Felgüberschwung muß erst am niedriggestellten, etwa kopfhohen Neck geübt werden. Der Helfende stellt sich an die linke Seite des Übenden unter das Neck. Er faßt, sobald letzterer die Beine emporhebt, dessen linke Schulter mit der linken Hand und schiebt kräftig den Oberkörper des Übenden nach oben. Sobald sich dessen Beine nach hinten senken, faßt er einen Oberschenkel mit der rechten Hand und verhindert auf diese



Weise das Aufschlagen der Brust auf die Stange. (Fig. 27.) Man kann unter Umständen sogar den Übenden förmlich über die Stange hinweg heben. So wird der Felgüberschwung am niedriggestellten Recke gewöhnlich sehr schnell gelernt und fällt dann am hochgestellten Recke viel leichter. Auch bei letzterer Stellung des Necks wird beim Felgüberschwung an der Schulter nachgeholfen, doch darf der Übende nicht gewaltsam hinaufgeworfen werden, weil das Aufschlagen mit der Brust, schwer verhindert werden kann, denn die Beine liegen zu hoch. Sie können erst wieder gefaßt werden, wenn sie sich senken, dann ist der Betreffende aber gewöhnlich schon über die Stange hinweg. Man kann also nur das ruckhafte Senken zum Hange verhindern. Wird der Felgüberschwung mit Kammgriff ausgeführt, so läßt man die Beine bei Zeiten wieder los.

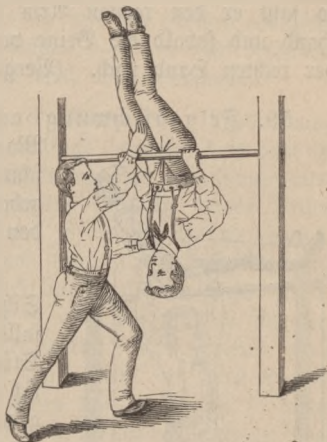


Fig. 27. Felgüberschwung vorlings.

Wenn der Übende aber die Absicht hat, zum Hange mit Kammgriff zu gelangen, was zwar nicht leicht, aber doch möglich ist, so hilft man dadurch, daß man nach dem Überschwunge sobald als möglich einen Arm des Übenden mit beiden Händen faßt.

57. Felgüberschwung rücklings. Der Felgüberschwung rücklings wird aus dem Anieliegehange, aus dem Handhange mit Schwingen und Durchhocken, sowie im Anhang an den Felgüberschwung vorlings, ebenfalls mit Durchhocken, ausgeführt. Es gehört hierzu ein kräftiger Schwung, so daß man, anstatt zum Sitz auf die Stange zu kommen, mit möglichst gestrecktem Hüftgelenk über die Stange hinweg fliegt. Die Hände lassen los, der Turner gelangt zum Stand hinter das Neck. Der Helfende steht rechts unter dem Neck, er faßt mit der linken Hand den rechten Arm des Übenden,

und mit der rechten Hand faßt er dessen Beine, sobald sie über die Stange kommen. (Fig. 28.) Auch diese Übung wird zuerst am niedriggestellten Reck geübt.

58. Felgaufschwung mit vorhergehendem Schwingen. Steht der Helfende rechts unter dem Reck, so faßt er den rechten Arm des Uebenden mit der linken Hand und sobald die Beine vorn aufschwingen, hilft er mit der rechten Hand nach. (Vergl. Fig. 8.)

59. Felgaufschwung aus dem Stütz (sogenannter Magenschwung, halber Riesenschwung). Hierbei wird genau so geholfen, wie bei der vorhergehenden Übung.

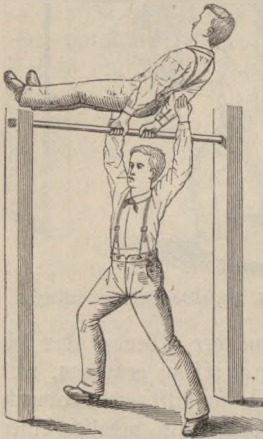


Fig. 28. Felgüber-schwung rücklings.

60. Über-schwung mit Schwung. Diese Übung wird ebenfalls aus dem Hang, sowie aus dem Stütze vorlings gemacht. Helfen läßt sich hierbei nur wenig. Die vorangehenden Vorübungen müssen den Turner so weit gebracht haben, daß er diese Übung, ohne sich Schaden zuzufügen, versuchen kann. Wiederholte Versuche werden dann mehr oder weniger schnell die wirkliche Ausführung der Übung mit sich bringen. Der Helfende muß sich darauf beschränken, daß bei dieser Übung, durch den er-

forderlichen starken Schwung leicht vorkommende Abgleiten der Hände zu verhindern. Er hält zu diesem Zwecke einen Arm des Uebenden mit beiden Händen fest und faßt sofort nach dem Umschwunge denselben Arm wieder, sobald er ihn erreichen kann. Wenn zwei auf diese Weise Hilfe leisten, so kann auch bei dieser schon schwierigen Übung nichts geschehen, denn die Gefahr des Loslassens tritt in dem Augenblicke ein, wo die Beine beginnen nach oben zu schwingen und zu dieser

Zeit kann man die Arme des Übenden noch mit Leichtigkeit festhalten.

61. Riesenfelge rückwärts. (Nistgriff.) Bei dieser Übung wird ganz in gleicher Weise Hilfe gegeben wie bei dem Überschwunge mit Schwung. (Siehe Übung 60.) Auch hierbei fliegt der Übende, wenn er mit den Händen abrutscht, nach vorn und fällt auf den Rücken. Es ist also besondere Vorsicht nötig, wenn die Beine nach vorn schwingen.

62. Riesenfelge vorwärts. (Kammgriff.) Diese Übung wird meistens aus dem Stütz vorlings gemacht, doch läßt sie sich auch mit einem kräftigen Schwunge aus dem Hange ausführen. Die Gefahr des Abgleitens tritt in beiden Fällen zur selben Zeit ein und zwar dann, wenn die Beine zurückschwingen und das Aufstemmen beginnt. Gewöhnlich fällt der Betreffende auf den Leib oder auf die Hände, bezw. Arme. Bei recht viel Schwung kommt es auch vor, daß er sich einmal überschlägt und zum Seiten kommt. Der Helfende muß unter dem Neck stehen, er faßt einen Arm des vorn Herabschwingenden, sobald er ihn erreichen kann und hält so lange als möglich fest. Auch hierbei ist es natürlich besser, wenn Zwei halten. Bei derartigen Übungen sollte überhaupt stets jemand bereit stehen, auch wenn der Übende seiner Sache ganz sicher ist. Unvorhergesehene Umstände können eintreten und das Abgleiten verursachen. Bei sicheren, geübten Turnern wird es sich natürlich nicht ums Helfen handeln, sondern nur darum, einem schweren Falle vorzubeugen. Dazu gehört vor allen Dingen, wie schon früher gesagt, daß der Helfende sich an die richtige Stelle stellt. Dies kann er aber nur, wenn er weiß, wie der Betreffende fallen muß, wenn er losläßt. Deshalb haben wir bei vielen Übungen besonders hervorgehoben und beschrieben, wie man unter Umständen fallen kann. Bei der Riesenfelge vorwärts z. B. wird der Helfer, wenn er es mit einem geübteren Turner zu thun hat, sich also nicht vor das Neck, sondern hinter das Neck stellen, er wird sich nicht auf die Linie der Flugbahn des etwa Herabfallenden stellen (was übrigens stets nach Möglichkeit vermieden werden muß), denn das könnte ihm selbst sehr schlecht

bekommen, sondern er wird sich einige Schritte vom Beck entfernt und zwar etwas seitwärts aufstellen und dem Herabfallenden schnell einen Arm unter den Leib legen. Das Fallen selbst wird dadurch nicht verhindert, wohl aber kann ein vielleicht schwerer Fall in einen leichten verwandelt werden.

### Zusammengesetzte Übungen.

Sollen mehrere Übungen miteinander verbunden, das heißt, nacheinander ausgeführt werden, so ist wohl anzunehmen, daß die einzelnen Übungen vorher schon geübt wurden, daß es sich also nur noch um die Zusammensetzung der Übungen und um die glatte Ausführung derselben handelt. Dies macht bekanntlich oft Schwierigkeiten, auch wenn jede Übung für sich ganz gut geht, ja es treten Fälle ein, wo eine sonst ungefährliche Übung durch die Verbindung mit einer andern gefährlich wird. Da ist es nun die Aufgabe des Helfenden, im richtigen Augenblicke zuzugreifen. Er muß genau beobachten, welcher Teil der Übung am schlechtesten geht. Darin wird bei verschiedenen Turnern ein Unterschied sein, wiewohl die eigentliche Schwierigkeit und die Gefahr bei jeder Übung, auch bei den zusammengesetzten, im allgemeinen für alle an derselben Stelle liegt. Da aber jeder Mensch, auch der Turner nicht ausgeschlossen, bekanntermaßen seine Schwächen hat, so muß der Helfende es sich zur Aufgabe machen, etwaige besondere Schwächen seiner Turner zu beobachten und muß ihnen dementsprechend seine Hilfe angedeihen lassen. Unsere Aufgabe aber ist es, darauf aufmerksam zu machen, wo in der Regel bei den verschiedenen Verbindungen von Übungen die Schwierigkeit und die Gefahr liegt. Daß wir auch in diesem Falle nur solche Verbindungen wählen, bei welchen das Hilfegeben nützlich oder notwendig erscheint, ist wohl natürlich.

63. Felgaufschwung und sofort den Felgumschwung rückwärts mit Umfassen der Oberschenkel. Der Helfende steht links unter dem Beck. Er legt, sobald der Übende zum Stütz kommt, letzterem die rechte Hand auf

den Rücken und faßt mit der linken Hand dessen linkes Bein. (Fig. 29.)

64. Felgausschwung und während des Felgausschwunges eine halbe Drehung zum Sitz. Der Helfende steht rechts vor dem Neck, er faßt mit der rechten Hand den rechten Arm des Übenden. Dieser dreht sich während des Aufschwunges links und der Helfende faßt dessen linken Oberschenkel mit der linken Hand. (Fig. 30.)

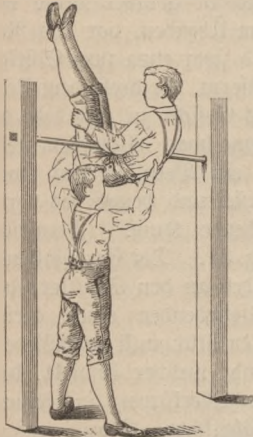


Fig. 29.  
Felgumschwung rückwärts mit  
Umfassen der Oberschenkel.

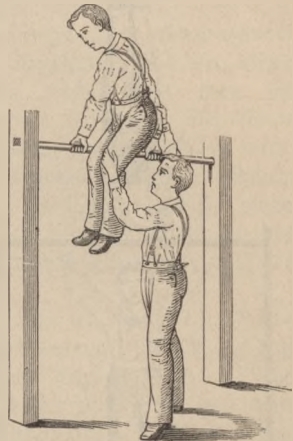


Fig. 30.  
Felgausschwung vorlings und Drehen  
zum Sitz.

65. Felgausschwung zum freien Stütze vorlings. (Stützwage.) Es wird genau so geholfen, wie beim Felgüberschwung, nur sucht man die Beine so viel zu unterstützen, daß der ganze Körper wagerecht liegt.

66. Felgausschwung zum Handstehen und Wende ab. Will der Übende rechts abspringen, so steht der Helfende links vor dem Neck und faßt den linken Arm des Betreffenden mit der rechten Hand. Den linken Arm behält er frei, um, wenn nötig, den Herabspringenden an der Brust unterstützen zu können. Beim Empordrücken zum Handstehen, hilft man an einer Schulter.



67. Felgauffschwung, Heben zum Handstehen und Abhocken oder =grätschen. Hierbei hat der Helfende sein Augenmerk nur auf das Abhocken oder =grätschen zu richten. Bei beiden Übungen liegt die Gefahr im Hängenbleiben mit den Fußspitzen an der Reckstange. Der Übende kommt, wenn er hängen bleibt, natürlich mit dem Kopfe zuerst herunter und fällt gewöhnlich auf die Arme und dann aufs Gesicht.

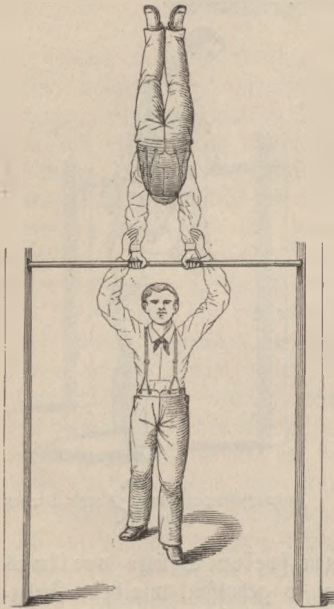


Fig. 31. Abhocken aus dem Handstehen.

Der Helfende stellt sich deshalb in gerader Linie mit dem Übenden, vor das Beck und zwar etwa zwei Schritte entfernt. Er dreht dem Becke das Gesicht zu und hebt die Arme hoch. Außerdem stellt er ein Bein ziemlich weit zurück und beugt das vornstehende Knie. (Vergleiche Fig. 31.) Der Herabfallende findet an den Schultern des Hilfestehenden einen geeigneten Stützpunkt und Widerstand, welcher bewirkt, daß der Oberkörper in seinem gefährlichen Flug aufgehalten wird, die Beine aber setzen die Bewegung fort und kommen nunmehr zuerst auf den Boden. Der Helfende faßt den auf ihn Stützenden an den Hüften. Damit nicht

die ganze Last des herabfallenden Körpers auf den Hilsegebenden wirkt, weicht er in dem Augenblick, wo er den Druck der Hände auf seinen Schultern fühlt, etwas zurück, indem er das vornstehende Bein zurückstellt. Dies bewirkt gleichzeitig ein schnelleres Senken der Beine des Herabfallenden.

Das sofortige Heben zum Handstehen aus dem Felgauffschwung ist sehr schwer und gelingt nur wenigen. Die

meisten müssen sich darauf beschränken, das Handstehen aus dem Stütze vorlings zu machen, wenn sie das Abhocken oder =grätschen vom Reck üben wollen. Das Hilfegeben ist in diesem Falle ganz dasselbe. Wird diese Übung am niedriggestellten Reck ausgeführt, so kann sich auch der Hilfegebende dicht vor das Reck stellen und schon vor dem Herabspringen des Übenden, dessen Arme fassen (Fig. 31), doch darf er in diesem Falle das Zurücktreten nicht vergessen, weil ihm sonst der Übende auf die Füße springt.

68. Felgüberschwung vorlings mit Kammgriff und Griffwechseln. Zu dem Augenblick, wo bei dieser Übung gewöhnlich herabgesprungen wird, dreht man die Hände um und faßt die Stange mit Ristgriff. Die Beine liegen zu dieser Zeit, wenn die Übung gut ausgeführt wird, höher als der Oberkörper. Es ist deshalb immerhin möglich, daß der Übende, wenn er neben die Stange greift, einen schlimmen Fall thun kann. Dies zu verhüten, stellt sich der Helfende unter das Reck und hält den Übenden, falls er daneben greift, an der Brust.

69. Felgüberschwung vorlings und Klippen. Hierbei wird vorausgesetzt, daß der Überschwung gut geht, so daß nur noch beim Klippen nachgeholfen werden muß. (Siehe Klippen!) Das Unangenehmste bei dieser Übung ist, daß man gewöhnlich zu viel Schwung hat und deshalb leicht, mit den Schienbeinen an die Stange schlägt. Dies hat der Helfende dadurch zu verhindern, daß er den nach vorn Schwingenden an einem Oberarme faßt und den Schwung etwas anhält.

70. Felgüberschwung vorlings und Felgaufschwung. Bei dieser Übung hat der Helfende dieselbe Aufgabe wie bei der vorigen Übung. Er hat lediglich den Schwung anzuhalten, damit der Übende nicht zu stark auf die Stange schlägt. Doch muß unter Umständen auch, wie beim einfachen Felgaufschwung, an den Beinen nachgeholfen werden.

71. Felgüberschwung vorlings und Felgüberschwung rücklings. Nach dem Felgüberschwunge vorlings werden die Beine, sobald der Rückschwung beginnt, gehoben, zwischen den Armen hindurch geschoben und schließlich über die Stange hinweg geschwungen, ohne daß die Stange berührt

wird. Der Helfende steht unter dem Reck, er faßt Arm und Schulter des Abenden, sobald dieser die Beine zwischen den Armen hindurchschiebt, um das in diesem Augenblicke mögliche Abgleiten der Hände zu verhindern. Durch Schieben an der Schulter erleichtert er dann dem Abenden den Überschwung rücklings. Das Abspringen vorwärts ist ohne Gefahr. In gleicher Weise wird natürlich auch geholfen, wenn an Stelle des Feglüberschwunges rücklings nur ein Sitzwellaufschwung und dergleichen gemacht werden soll.

72. Wellaufschwung mit Flanke, Wende und Kehre. Soll die Flanke rechts gemacht werden, so stellt sich der Hel-

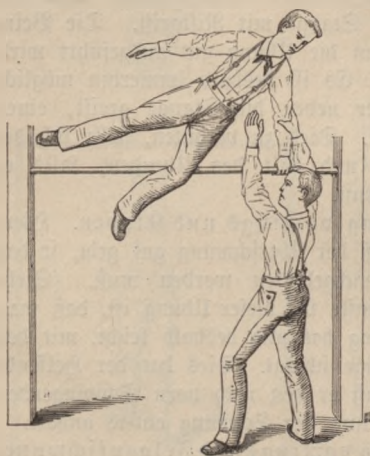


Fig. 32. Wellaufschwung mit Flanke.

fende links unter das Reck. Der Wellaufschwung zur Flanke rechts wird a) mit dem linken Beine zwischen den Händen, b) mit dem linken Beine rechts neben den Händen, c) mit dem rechten Beine rechts neben den Händen ausgeführt. Der Helfende kommt erst nach dem Wellaufschwung in Thätigkeit. Er faßt, sobald der Abende hinaufkommt, dessen linken Arm mit der rechten Hand, und unterstützt den Herabspringenden mit der linken Hand an der Brust. (Fig. 32.) Bei der Wende

wird ganz in gleicher Weise unterstützt. Bei der Kehre stellt sich der Helfende an die Seite, nach welcher der Herabspringende den Rücken kehrt. Er fängt ihn nach dem Überspringen des Reckes auf, indem er ihn mit beiden Händen an den Hüften oder unter den Schultern faßt. Siehe außerdem die Sprünge und Schwünge am Pferd.

73. Wellaufschwung und Sitzwellaufschwung. Nach dem Wellaufschwunge spreizt oder hockt das andere Bein über

die Stange zum Sitze mit geschlossenen oder mit gegrätschten Beinen. Wurde der Wellaufschwung rüßgriffs ausgeführt, so schließt sich ein Sitzwellumschwung rückwärts an, macht man aber den Wellaufschwung mit Rammgriß, so läßt man einen Sitzwellumschwung vorwärts folgen. Der Helfende stellt sich stets neben das Bein, mit welchem der Wellaufschwung gemacht wird. Hilfegeben kann man beim Aufschwung, sowie beim Umschwung (siehe Wellaufschwünge und Sitzwellumschwünge!), nur muß die Hand, welche den Arm des Übenden gefaßt hat, nach dem Aufschwunge den Griff wechseln.

74. Wellaufschwung u. Schraubenwelle. Wellaufschwung links zwischen den Händen, der Helfende steht links unter dem Reck. Nach dem Aufschwunge faßt er den linken Arm des Übenden mit der linken Hand ellengriffs, (Fig. 33), drückt beim Herabschwingen flüchtig das linke Knie des Übenden mit der rechten Hand an die Stange, läßt das Knie wieder los und unterstützt den Hinaufschwingenden am Rücken.

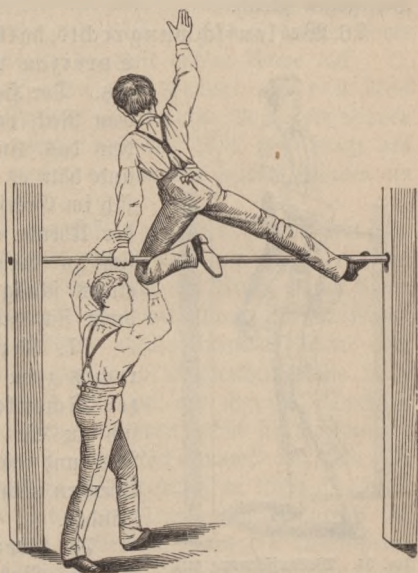


Fig. 33. Wellaufschwung und Schraubenwelle.

75. Wellaufschwung mit einer halben Drehung. Wird der Wellaufschwung rechts gemacht, so stellt sich der Helfende links unter das Reck. Er faßt während des Hinaufschwingens beide Unterschenkel des Übenden mit beiden Händen, so daß dieser nach der Drehung weder vorn noch hinten

herunterfallen kann. (Fig. 34, nach der Drehung.) Beim Wellaufschwunge rechts wird eine halbe Drehung links zum Sitz auf dem linken Schenkel ausgeführt. Hat der Übende schon einige Sicherheit erlangt, so hilft man nur noch an dem sogenannten Schwingbein, also an dem Bein, welches herabhängt und schwingt. Man faßt dasselbe mit beiden Händen. Ob das Bein, welches auf der Stange liegt, zwischen den Händen oder neben den Händen liegt, ist für das Hilfegeben gleich.

76. Wellaufschwung rechts, halbe Drehung links und Spreizen rechts zum Grätschsitz. Der Helfende steht links unter dem Neck, er faßt mit beiden Händen das linke Bein des Übenden und hält es so lange fest, bis dieser sich im Grätschsitz befindet. Sobald der Übende aufschwingt und beginnt sich zu drehen, geht der Helfende etwas schräg rechts vorwärts und dreht sich dabei ebenfalls links.



Fig. 34. Wellaufschwung mit halber Drehung.

77. Klippen und Spreizen rechts zum Sitz auf dem rechten Schenkel. Der Helfende stellt sich an die linke Seite unter das Neck und hält das linke Bein des Übenden nach dem Klippen mit beiden Händen.

78. Klippen und Hocken mit einem Beine zum Sitz auf einem Schenkel. Bei dieser Übung

wird genau so geholfen als bei der vorhergehenden.

79. Klippen und Planke rechts zum Sitz auf beiden Schenkeln. Der Helfende steht links vor dem Neck, er faßt die Beine des Übenden, sobald sie das Neck überschungen haben.

80. Klippen mit Hocken beider Beine zum Sitz. Unterstützung genau wie bei der vorhergehenden Übung. Soll sich an diese Übungen noch ein Knie- oder Sitz-



umschwung anschließen, so wird in der bei den Knie- und Sitzwellumschwüngen beschriebenen Weise Hilfe gegeben; doch beherzige man das eingangs dieses Abschnittes Gesagte.

81. Rippen und Hocken oder Grätschen zum Stehen auf dem Reck. Der Helfende stellt sich einen Schritt seitwärts vor das Reck. Seine Aufgabe ist, den etwa nach vorn Fallenden aufzufangen. Dies kann geschehen, wenn der Übende nicht ganz hinaufkommt, oder mit den Füßen die Stange verfehlt, nachdem er schon mit den Händen losgelassen hat. Bemerkt dies der Helfende, so tritt er schnell etwas näher und fängt den Herunterfallenden mit einem Arme auf.

82. Rippen und Hocken zum Knien auf dem Reck und Kniesprung (Muttsprung) vorwärts. Nach dem Rippen stellt sich der Helfende gerade vor das Reck und fängt den Herabspringenden auf, indem er ihn mit beiden Händen an den Hüften faßt.

83. Rippen zum Handstehen und Überschlagen. Der Helfende steht etwas seitwärts vor dem Reck; er legt dem Herabspringenden einen Arm vor die Brust, damit dieser nicht vornüber fällt. Beim Rippen mit Flanke, Wende, Kehre, Hocke, Grätsche über das Reck, ebenso beim Abhocken oder =grätschen aus dem Handstehen wird in gleicher Weise Hilfe geleistet wie bei denselben Übungen am Pferd. Doch ist am Recke seitens des Hilfegebenden weit mehr Aufmerksamkeit erforderlich als am Pferd. Am Reck kommt nur die für geübtere Turner erforderliche Hilfeleistung in Betracht, denn bei der Höhe des Recks kann der Übende nur während des Fliegens unterstützt werden. Werden indes die angeführten Übungen am niedriggestellten Reck, das Rippen also ohne Schwung gemacht, so kann schon von Beginn der Übung an in entsprechender Weise Hilfe gegeben werden.

84. Stemmen mit Schwung und Hocken zum Stehen auf der Stange, Hocke, Grätsche u. s. w. über das Reck. Auch hierbei hat man, ähnlich wie beim Rippen, sein Hauptaugenmerk nicht auf die Vorübung, das ist das Stemmen, sondern auf die zweite Übung zu richten, denn bei dieser ist die größere Gefahr. Andernfalls, das heißt, wenn zu befürchten ist, das der Übende beim Schwungstemmen ab=

gleitet, müssen Zwei Hilfe stehen. Alle die Übungen mit vorhergehendem Stemmen sind schwerer und gefährlicher, als die mit Rippen verbundenen. Das liegt vorzüglich daran, daß zum Stemmen weit mehr Schwung erforderlich ist. Deshalb ist auch für den Hilfegebenden besondere Umsicht von nöten. Er muß genau beobachten und wissen, wann er zuzugreifen oder wann er vor- oder zurückzugehen hat. Bei einzelnen Übungen ist für den Hilfegebenden fast ebensoviel Gefahr vorhanden, als für den Übenden selbst, besonders wenn er sich auf die falsche Seite stellt oder nicht aufpaßt. Die Regel ist, man stelle sich nicht dorthin, wohin die Beine geschwungen werden. Nur in Ausnahmefällen, z. B. beim Schwungstemmen mit Hocken oder Grätschen über das Knie mit frühzeitigem Loslassen der Hände, stelle man sich gerade vor den Übenden, in der Regel aber etwas seitwärts, denn meistens genügt ein kleiner Druck oder Stoß, um den Übenden vor dem Fallen zu bewahren. Hierin liegt nun die besondere Feinheit und Kunst des Hilfegebens, welche mit Worten zu beschreiben unmöglich ist. Das Gefühl, der Blick sagt dem Helfenden, was er zu thun hat. Diese beiden Sinne in zweckentsprechender Weise auszubilden, sollte die Aufgabe eines jeden Turners sein, denn es kann jeder einmal zum Helfen bereit sein müssen. Versäumen darf dies aber keiner derer, die zum Hilfegeben berufen sind. Es wird keinem schwer fallen, sich zu diesem Berufe geschickt zu machen, wenn er nur ernstlich will.

---

## Schaukelreck.

Ungeübte Turner dürfen am beweglichen Reck anfänglich nur Übungen ohne Schaukeln vornehmen. Die Übungen mit Schaukeln bieten auch später noch Schwierigkeiten und Gefahren genug, um die größte Vorsicht dringend nötig erscheinen zu lassen. Viele Übungen des festen Reckes lassen sich auch am Schaukelreck ausführen, nur sind sie, weil das Schaukelreck eine vollkommen bewegliche Stütz- bezw. Hangfläche darbietet, bedeutend schwieriger. Der Helfer unterstützt bei den gleichnamigen Übungen ebenso wie am festen Reck, doch muß er, um allen Gefahren möglichst vorzubeugen, anfänglich noch das Schaukelreck festhalten, um die starke Beweglichkeit der Stützfläche etwas aufzuheben. Bezüglich des Hilfegebens bei den Übungen mit Schaukeln, können wir im allgemeinen auf die Schaukelringe verweisen. Nur die dem Schaukelreck eigentümlichen Übungen, oder solche, welche besondere Hilfeleistung nötig machen, sollen hier noch behandelt werden.

---

1. Hang mit den Füßen an den Seilen. Bei den verschiedenen Arten dieses Hanges liegt die Schwierigkeit meist nur im wieder in die Höhe Kommen, man hebt erforderlichenfalls den Übenden etwas am Rücken oder an einer Schulter. Wem der Mut gebricht, sich zum Hang an den Fußspitzen niederzulassen, den hält man mit der einen Hand an einem Bein und mit der andern Hand an einem Unterarm. Hang an den Unterschenkeln (Kniegelenken), ver gleiche Reck, Fig. 3.

2. Aus dem Stütze vorlings Umdrehen zum Sitz. Man hält mit einer Hand das Reck und mit der anderen Hand den rechten Oberschenkel des Übenden, falls er sich rechts dreht.

3. Niederlassen aus dem Stütze rücklings zum Armhange rücklings. Mit einer Hand wird die Stange gehalten, und mit der andern Hand drückt man gegen die Brust des Übenden. Ebenso wird geholfen beim Niederlassen zum Kniestütze rücklings und wieder Strecken der Arme.

4. Das Klippen und Stemmen aus dem Hange dürfen selbstverständlich nur diejenigen versuchen, welche dasselbe am feststehenden Reck gut können; deshalb kann man sich darauf beschränken, anfänglich das Schaufelreck festzuhalten. Dasselbe gilt auch für den Felgüberschwung. Dieser ist am Schaufelrecke bei weitem schwerer. Es findet gewöhnlich ein heftiger Ruck statt, welchen der Helfer abzuschwächen versuchen muß, indem er sobald als möglich einen Oberarm des Übenden ergreift.

5. Stützwage auf einem und auf beiden Armen und Abschwung vorwärts. Auch diese Übung ist am Schaufelrecke besonders gefährlich. Der Helfer faßt mit einer Hand am Unterarme und mit der andern Hand an der Schulter.

6. Handstehen mit Anlegen der Füße an die Seile. Vergleiche Ringe, Fig. 41.

7. Die Kniewell- und Sitzwellaufschwünge sind am Schaufelrecke leichter als am feststehenden Reck, wenn man dabei mit den Händen die Seile faßt; viel schwerer sind sie aber, besonders die Sitzwellaufschwünge, mit Griff an der Stange. Deshalb ist hierbei Hilfe und Vorsicht besonders nötig. Geholfen wird wie am feststehenden Reck.

8. Reist mit Griff der Hände an den Seilen und Legen der Füße an die Stange. Der Helfer hält mit einer Hand die Stange, damit der Übende die Füße darauf legen kann, mit der anderen Hand unterstützt er schwächere Turner an der Brust.

9. Aufschwung mit Griff an den Seilen zum Hochstand oder zum Knieen auf der Stange. Auch hierbei ist es die Aufgabe des Helfenden, die Stange zu

halten, damit sie beim Aufstellen der Füße nicht wegrutscht. Anfangs macht das Aufrichten zum Knieen oder zum Stehen etwas Schwierigkeit, doch genügt meist ein leichter Druck gegen die Schulter um das Zurückfallen zu verhindern. (Fig. 35.)



Fig. 35.

Aufschwung zum Knieen  
mit Griff an den Seiten.

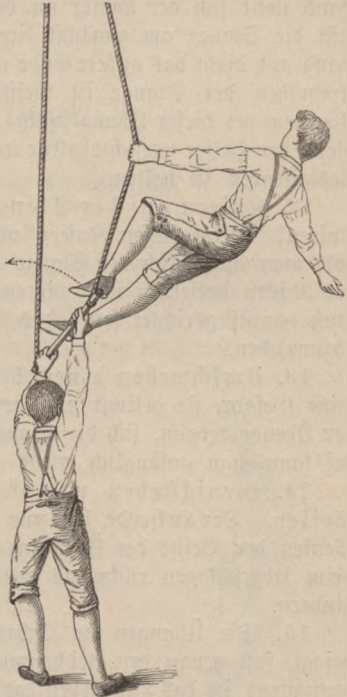


Fig. 36.

Umtippen zur Fahne im Stand mit ge-  
grätschten Beinen auf der Stange.

10. Im Stehen auf der Stange: Vorneigen zur Wage rücklings. Für einigermaßen geübte Turner hat diese Übung gar keine Schwierigkeit, bei anderen aber kann es leicht vorkommen, daß die Füße von der Stange abgleiten, im Hange rücklings können diese sich schwerlich halten und fallen herab, deshalb ist es gut, wenn man die Hand gegen die



Brußt des Übenden stemmt, bis er ruhig hängt. Beim Wieder-  
aufrichten ist oft auch die gleiche Hilfe nötig.

11. Umkippen zur Fahne im Stand auf der Stange mit gegrätschten Beinen. Beim Loslassen der rechten Hand stellt sich der Helfer an die rechte Seite des Übenden, faßt die Stange am zunächst liegenden Ende mit der rechten Hand und dreht das andere Ende nach oben. (Fig. 36.) Dieses Umdrehen der Stange ist meistens das einzige, was dem Übenden bei dieser Übung nicht gleich gelingen will. Doch bleibt der Helfer vorsichtshalber unten stehen, bereit, den etwa Loslassenden zu halten.

12. Knieen auf der Stange. Siehe Ausschwingung zum Knieen! Beim freien Knieen oder Stehen auf der Stange hält man anfänglich die Stange fest und verhindert besonders das Rücken derselben nach hinten. Die ganze Aufmerksamkeit muß darauf gerichtet sein, das Vorwärtsfallen des Übenden abzuwenden.

13. Umschweben eines Seiles. Bei dieser Übung ist keine Gefahr, sie gelingt nur deshalb manchmal nicht, weil der Übende vergißt, sich die Stange entgegen zu drehen; hierbei kann man anfänglich etwas nachhelfen.

14. Genickstehen mit Griff der Hände an den Seilen. Der Helfende hat nur die Aufgabe, das zu schnelle Senken der Beine des Übenden am Schlusse der Übung, also beim Überschlagen rückwärts aus dem Genickstehen, zu verhindern.

15. Die Übungen im Schaukeln entsprechen, wie schon gesagt, fast genau den gleichnamigen Übungen an den Ringen, wenigstens ist das Hilfegeben dasselbe, wir verweisen deshalb bezüglich dieser Übungsgattung auf die Ringe.

# Ringe.

## Übungen im Hangstand.

1. Aus dem Hangstande vorlings (= Gesicht nach oben): Aufrichten und Vorneigen zum Hangstande rücklings (= Rücken nach oben). Der Helfende stellt sich etwas seitwärts unterhalb des Aufhängungspunktes der Ringe und legt dem sich Vorneigenden einen Arm vor die Brust, wodurch er das zu schnelle Senken des Körpers verhindert. In dem Maße als der Übende sich niederläßt, rückt der Helfende nach. (Vergl. Fig. 37.)

2. Aus dem Hangstande vorlings: Umdrehen zum Schwimmgangstand. (Halbe Drehung um die Längsachse links oder rechts, s. Fig. 37.) Der Helfende stellt sich neben den Übenden und legt ihm eine Hand auf den Rücken. Nach der Drehung unterstützt dieselbe Hand an der Brust. (Vergl. Fig. 37.)

3. Beinübungen im Hangstand. Sollte sich bei diesen einfachen und ganz ungefährlichen Übungen doch dann und wann das Hilfegeben notwendig machen, so beschränke man sich auf das Festhalten eines Ringes. Dies wird genügen, um auch dem Schwächsten die Ausführung dieser Übungen zu ermöglichen.



Fig. 37. Schwimmgangstand.

4. Vorneigen zum Schwimmgangstand. Das Hilfegeben ist das gleiche wie bei Übung 1 und 2, (Fig. 37). Da der

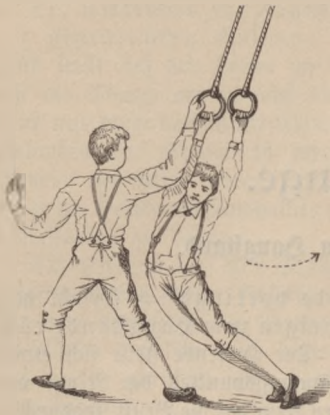


Fig. 38. Kumpfkreisen ohne Drehen.



Fig. 39. Kumpfkreisen mit Drehen um die Längsachse im Hang an nur einem Arm.

Übende die Arme nicht wie bei Übg. 1 rückwärts gehoben, sondern, wie bei Übg. 2, nach oben gestreckt hat, tritt eine weit größere Dehnung der Brust- und Bauchmuskeln ein, deshalb ist das Hilfegeben bei dieser Übung, besonders bei Anfängern, notwendig.

5. Kumpfkreisen ohne Drehen, mit Griff an beiden Ringen. Soll der Übende links kreisen, so stellt sich der Helfende an dessen rechte Seite und faßt den vom Übenden rechts gefaßten Ring ebenfalls mit der rechten Hand (Fig. 38). So hat man den Übenden vollständig in der Gewalt und kann das leicht vorkommende Umdrehen desselben vollständig verhindern. Beim rechts Kreisen faßt man den linken Ring mit der linken Hand. Faßt der Übende nur an einem Ringe mit beiden Händen, so hält man natürlich diesen einen Ring, doch ist es in diesem Falle gleich, mit welcher Hand der Helfer hält.

6. Kumpfkreisen mit Drehen u. d. L. im Hang an nur einem Arm und einem Ring. Diese Übung bedarf weniger einer Unter-

stützung, doch ist es gut, wenn jemand bereit steht, den Kreisenden im Schwunge zu erhalten, denn wenn mehrere Paar Ringe nebeneinander hängen, müssen die Kreisenden sehr gleichmäßig herumschwingen, sonst stoßen sie sich an die Köpfe. Auch kann der Helfer gleichzeitig den freien Ring halten. (Fig. 39.)

### Lieggestütz.

Beim Vorneigen des Oberkörpers oder beim Zurückstellen der Beine zum Liegestütze vorlings, d. h. das Gesicht nach unten gerichtet, ebenso bei den Übungen im Liegestütze selbst, unterstützt man den Abenden, wenn es nötig sein sollte, an der Brust. Die Notwendigkeit des Hilfegebens tritt dann ein, wenn die Ringe unruhig hin- und herrücken, denn dann liegt die Gefahr des Durchfallens nahe, und dieses muß unbedingt verhindert werden. In den meisten Fällen genügt es schon, wenn man die sehr bewegliche Stützfläche, welche die Ringe darbieten, dadurch etwas weniger beweglich macht, daß man einen Ring festhält. Bei den Armübungen im Liegestütze hält man natürlich den Ring fest, auf welchem der nicht zu bewegende Arm stützt. Werden beide Arme bewegt, so ist das Helfen an der Brust (im Liegestütze vorlings) bzw. am Rücken (im Liegestütze rücklings) erforderlich. Wichtig ist das Helfen bei dem Ubergange aus dem Liegestütze vorlings zum Schwimmhangstande mit Ausbreiten oder Vorschieben der Arme. Nur geübte und kräftige Turner dürfen diese Übung allein ausführen.

### Hang.

Auch die Hangübungen an den Ringen werden durch die große Beweglichkeit der Ringe meistens erschwert. Daraus ergibt sich, daß die Übungen durch das Aufheben der Beweglichkeit der Ringe erleichtert werden. Wenn man also einen oder gar beide Ringe festhält, so ist dies die natürlichste Hilfe bei allen den Übungen, zu welchen ein Schaukelschwung nicht erforderlich ist. Genügt diese einfache Hilfe noch nicht, so wendet man die nachfolgende an.

1. Griffwechsel beider Hände mit Hangzucken. Der Helfende steht hinter dem Übenden und hält ihn mit beiden Händen an den Hüften.

2. Hang mit gebeugten Armen und Vor-, Seit- und Hochstrecken eines Armes. Der Helfende stellt sich neben den gebeugt bleibenden Arm und hält diesen mit beiden Händen; die eine Hand faßt unter der Schulter, die andere Hand faßt am Ellenbogengelenk.

3. Loslassen eines Ringes und Fassen des anderen Ringes. Desgleichen Fassen des festhaltenden Armes. Auch Spreizen eines Beines über einen Ring hinweg mit Loslassen und sofortigem Wiederfassen dieses Ringes. Das Hilfegeben ist genau wie bei der vorhergehenden Übung.



Fig. 40. Unterarmhang rücklings und Fassen der Füße zum Nest.

4. Flüchtiges Seit- oder Vorstrecken beider Arme. Es wird genau wie beim Griffwechseln (Übung 1) geholfen; man hält also den Übenden an den Hüften.

5. Aus dem Hange mit gebeugten Armen zum Unterarmhang. Man hält den Ring fest, in welchen der Arm gelegt werden soll. Bei schwachen Schülern hilft man wohl auch am festhaltenden Arm.

6. Im Unterarmhange Vor- und Zurückbewegen der Arme und schließlich Niederlassen zum Hange rücklings an den Händen. Der Helfende steht neben den Ringen und legt dem Übenden einen Arm vor die Brust.

7. Unterarmhang rücklings und Fassen der Füße zum Nest. Der Helfende steht neben den Ringen, legt eine Hand vor, bezw. unter die Brust des Übenden und hilft ihm seine Füße fassen. (Fig. 40.)

8. Aufstemmen aus dem Unterarmhange zum Stütz auf den Unterarmen. Man stellt sich vor oder



hinter den Uebenden, faßt seine Oberschenkel mit beiden Händen und hilft so nach Bedürfnis nach.

9. Vor- und Zurückschwingen der Beine im Hang an beiden ruhig hängenden Ringen, oder auch nur an einem Ring. Hierbei hält man einen Ring, aber auch gleichzeitig eine Hand des Uebenden, indem man die eigene Hand auf die Hand des Schwingenden legt. Diese Übung ist zwar nicht schwer, aber es kommt leicht vor, daß ein schwächerer oder auch ein schwerfällig gewordener Turner, bei dem unerwarteten starken Schwung, mit den Händen abrutscht.

### Stütz.

1. Sprung zum Stütz. Die Übungen im Stütz werden durch die große Beweglichkeit der Ringe ganz besonders erschwert. Man hält deshalb anfänglich die Ringe, mindestens aber einen davon, fest, die andere Hand legt man dem Uebenden auf die Brust, um das gefährliche Vorwärtsfallen zu verhindern.

2. Aufstemmen zum Stütz. Anfangs stellt man sich vor den Uebenden, faßt ihn an beiden Hüften und hebt ihn empor zum Stütz. Später stellt man sich an die Seite, hält mit der einen Hand einen Ring fest und faßt mit der anderen Hand einen Oberschenkel des Uebenden.

3. Rippen. Steht der Helfende an der linken Seite des Uebenden, so hält er mit der linken Hand den links hängenden Ring, aber nur den Ring, nicht die Hand. Mit der rechten Hand faßt er den linken Arm des Uebenden unter der Schulter.

4. Armübungen im Stütz. Beim Seitheben, Vorheben, Hochheben, Beugen eines Armes, hält man den Ring fest, welcher nicht fortbewegt werden soll. Beim Bewegen beider Arme stellt man sich hinter den Uebenden und hält ihn an den Hüften.

5. Vor- und Zurückschwingen der Beine im Stütz. Der Helfende faßt mit einer Hand einen Ring und mit der anderen Hand hält er den Uebenden am Oberarm. Bei dieser

Übung ist es angebracht, das sich anfänglich Zwei zum Helfen aufstellen.

6. Rumpfsheben und Handstehen mit oder ohne Anlegen der Füße an die Seile. Steht der Helfende an der rechten Seite des Übenden, so hält er den vom Übenden rechts gefaßten Ring mit der linken Hand und stemmt mit der rechten Hand gegen dessen rechte Schulter. (Fig. 41.) Der Helfende dreht also dem Übenden das Gesicht zu und steht halb vor, halb neben dem Ringe. Er hat darauf zu achten, daß der rechte Arm nicht hin- und herrückt und daß der Übende, wenn er sich nicht oben erhalten kann, nur langsam vorwärts überschlägt, oder, was gefährlicher ist, zum Hange rücklings gelangt.



Fig. 41. Rumpfsheben und Handstehen.

### Liegegang und Aufschwünge.

1. Bei allen Liegehängen stellt sich der Helfende neben den Arm, auf welchen das Bein nicht gelegt wird. Dieser Arm wird mit einer Hand gehalten. Wenn nötig, hilft man mit der anderen Hand an den Beinen nach.

2. Aufschwung aus dem Liegehange. (Wellaufschwung.) Wird der Aufschwung aus dem Liegehange links gemacht, so hält man den vom Übenden rechts gefaßten Ring mit der rechten Hand und hilft mit der linken Hand am Oberarme. Beim Wellenaufschwunge vorwärts wird in gleicher Weise geholfen, also im Augenblicke des Aufstemmens. Beim Wellenaufschwunge rückwärts wird an der Schulter gehoben. (Vergl. Ref.) Die Hauptsache ist, daß man beim Aufstemmen den Ring festhält, welcher mit der freien, das heißt nicht belasteten Hand gehalten wird.

3. Legen beider Beine auf beide Arme und Abgrätschen. Der Helfende stellt sich hinter den Übenden und hält ihn mit beiden Händen unter den Schultern. (Fig. 42.) Der Helfende giebt das Zeichen zum Abgrätschen.

4. Liegegangwage. (Legen der gegrätschten Beine links und rechts neben ein und denselben Ring auf den diesen Ring festhaltenden Arm.) Will der Übende seine gestreckten Beine auf den rechten Arm legen, so hält man seinen linken Arm mit der rechten Hand fest und unterstützt den Turner mit der linken Hand am Rücken, bis er allein in der wagerechten Lage verharren kann.

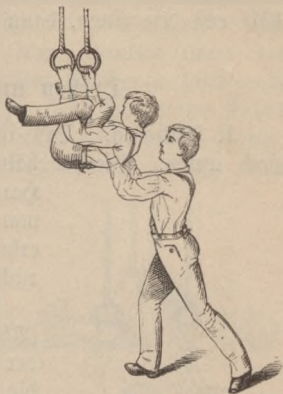


Fig. 42. Legen beider Beine auf die Arme und Abgrätschen.

5. Aus dem Liegegang, Drehen zum Schwimmhang. Es wird ein Ring mit beiden Händen gefaßt und ein Bein oder auch beide, werden in den anderen Ring gelegt. Hierbei kann der Helfende beide Ringe festhalten, um das Hineinlegen der Füße zu erleichtern. Während des Um-

drehens legt er dem Übenden eine Hand unter die Brust, hält aber den Ring, in welchem die Füße liegen, noch immer fest, damit die Füße nicht abrutschen. Nach der Drehung läßt er diesen Ring los und legt eine Hand auf die Hände des Übenden. (Fig. 43.) An diese Übung kann sich anschließen: Das Aufstemmen zum Liegestütz. Um hierbei zu unterstützen, braucht der Helfende weder Griff noch Stellung zu verändern. Beim sofortigen Aufstemmen aus dem Liegehange

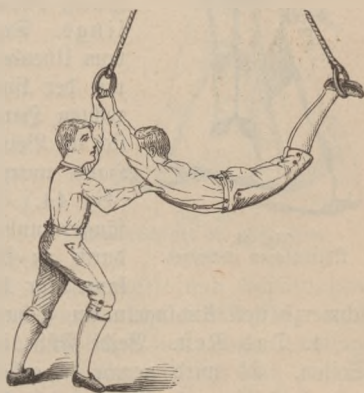


Fig. 43. Schwimmhang.

zum Liegestütz (halbe Drehung um die Längsachse) wird ganz in gleicher Weise geholfen.

6. Kniehang an den Ringen. Der Helfende hält einen Unterschenkel des Übenden. (Siehe Neck, Fig. 3). Beim Herausziehen der Beine ist meistens Hilfe nötig. Man hält erst den einen, dann den anderen Ring.

### Drehen um die Breitenachse.

1. Abhang. Das ist, die Beine nach oben, den Kopf nach unten. Hierbei hält man nur einen Ring mit einer Hand, und mit der anderen Hand sucht man die Beine des Übenden oben zu erhalten, besonders verhindert man das rückwärts Überschlagen.



Fig. 44.  
Überschlagen rückwärts.

2. Emporziehen im Abhang (Abwechselndes Beugen und Strecken der Arme.) Mit einer Hand hält man die Beine und verhindert das Überschlagen, mit der anderen Hand hebt man an einer Schulter.

3. Überschlagen rückwärts zum Hang oder zum Hangstande rücklings. Der Helfende stellt sich rechts vom Übenden, faßt seinen rechten Arm mit der linken Hand und hilft mit der rechten Hand an den Beinen. Sobald sich die Beine senken, legt er die rechte Hand unter die Brust des Übenden. (Fig. 44.) Bei dieser Übung muß Anfängern unbedingt geholfen werden, denn durch zu schnelles Senken der Beine kann sehr leicht ein gewaltjames und schmerzhaftes Auskugeln im Schultergelenk stattfinden.

4. Das Nest. Beide Füße in den Ringen oder an den Seiten. Es wird genau so geholfen wie bei der vorhergehenden Übung. (Vergl. auch Neck.)

5. Das Nest an einem Fuß und an einer Hand. Im gewöhnlichen Nesthang, beide Füße und beide Hände in beiden Ringen, läßt die rechte Hand und das linke Bein

oder die linke Hand und das rechte Bein den Ring los. Der freigewordene Arm wird auf den Rücken gelegt, und die Beine werden geschlossen. Der Helfende stellt sich neben den Arm, welcher festhält, und hält ihn mit einer Hand. Die andere Hand legt er anfänglich dem Übenden unter die Brust. (Vergl. Fig. 43.) Aus diesem Nesthange kann auch aufgestemmt werden zum Liegestütz. Der Helfende stellt sich bei allen diesen Übungen stets neben den Ring, welcher vom Übenden mit den Händen gefaßt und festgehalten wird.

6. Wage rücklings im Hange an beiden Ringen. Es wird genau so geholfen wie beim Nest, also, Halten einer Hand und Unterstützen an der Brust.

7. Wage rücklings an einem Arme. Auch hierbei stellt man sich neben den Arm, welcher festhalten soll. Wird die Wage am rechten Arm ausgeführt, so hält man den rechten Arm des Übenden mit der rechten Hand fest und faßt den rechten Oberschenkel mit der linken Hand, sobald sich die Beine aus dem Abhange zu senken beginnen. (Fig. 45.)

8. Überschlagen vorwärts im Hange an hochgestellten Ringen. Die Schwierigkeit und Gefährlichkeit dieser Übung besteht in dem sogenannten Auskugeln, durch welches man aus dem Hange vorlings zum Hange rücklings kommt. Hierzu gehört unbedingt Hilfe, und nur nach längerer Übung und öfteren Versuchen sollte diese Übung allein vorgenommen werden. Der Helfende stellt sich neben den Übenden und faßt ihn mit beiden Händen an den Hüften. (Fig. 46, s. S. 58.)

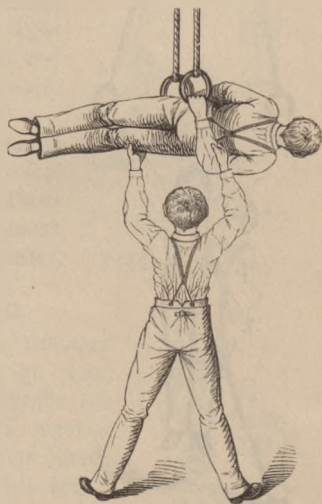


Fig. 45.  
Wage rücklings an einem Arm.



9. Überschlagen rückwärts im Hange mit Ausfugen. Hierbei wird in ähnlicher Weise geholfen wie beim Überschlagen rückwärts zum Stand. Nur hält man in diesem Falle noch mit einer Hand die Beine des Übenden, um das zu schnelle Senken derselben zu verhindern. Doch bleibt das Unterstützen an der Brust immer die Hauptsache.

10. Überschlagen rückwärts mit Grätschen der Beine. (Abgrätschen aus dem Hange.) Bekanntlich muß diese



Fig. 46.  
Überschlagen vorwärts.



Fig. 47.  
Überschlagen rückwärts mit Abgrätschen.

Übung sehr schnell ausgeführt werden, wenn sie überhaupt gelingen soll. Dadurch, daß nicht früh oder schnell genug die Ringe losgelassen werden, fällt der Betreffende auf den Leib. Dies verhindert man am einfachsten dadurch, daß man in dem Augenblicke einen Arm unter die Brust des Übenden legt, wo die Beine neben den Ringen vorbeischnellen. Steht der Helfende an der linken Seite, so legt er dem Übenden den rechten Arm unter die Brust. (Fig. 47.) Mit der linken

Hand verhindert er später das Umfallen rückwärts, indem er damit gegen den Rücken des Herabspringenden drückt.

### 11. Felgausschwung zum Stütz.

Steht der Helfende an der rechten Seite des Übenden, so legt er ihm die rechte Hand unter die Brust, und mit der linken Hand faßt er den rechten Oberschenkel. (Fig. 48.) Bei der Felge rückwärts, also beim Umschwung aus dem Stütze zum Stütz, wird in gleicher Weise geholfen. Desgleichen beim Legen eines Beines auf einen Ring während des Aufschwunges. (Wellausschwung rückwärts.)



Fig. 48.

Felgausschwung zum Stütz.

12. Abschwung (Überschlagen) vorwärts aus dem Stütz. Der Helfende hält ein Handgelenk des Übenden und mit der andern Hand stemmt er von unten gegen dessen Schulter. (Vergl. Fig. 41.)

## Stehen in den Ringen.

1. Bei den meisten dieser Übungen hat der Helfende nichts weiter zu thun, als dafür zu sorgen, daß der Übende das Gleichgewicht nicht verliert. Bei niedriggestellten Ringen faßt er zu diesem Zwecke den Übenden an einem Arme, bei höhergestellten Ringen hält er einen Ring oder auch beide Ringe fest.

2. Überschlagen rückwärts und vorwärts im Sitz in den Ringen. Steht der Helfende an der linken Seite des Übenden, so hilft er mit der linken Hand an der Brust. Außerdem kann er auch noch mit der rechten Hand ein Bein des Übenden fassen. (Fig. 49.) Beim Überschlagen vorwärts wird dementsprechend am Nacken unterstützt.



Fig. 49. Überschlagen im Sitz in den Ringen.

## Schaufeln.

Das Hilfegeben bei diesen Übungen ist naturgemäß am schwierigsten, denn es gehört dazu eine weitaus größere Aufmerksamkeit seitens des Helfenden und zwar aus dem einfachen Grunde, weil er nie, wie sonst bei den meisten anderen Übungen, vor Beginn der Übung zufassen kann. Der Helfende kann nur in bestimmten Augenblicken durch einen geschickten Druck mit der Hand seine Unterstützung anbringen, denn alles Festhalten hemmt den Schaukelschwung und es wird dadurch gewöhnlich die Übung unausführbar. Schon deshalb, weil das Hilfegeben mit besonderen Schwierigkeiten verknüpft ist, müssen wir die Übungen mit Schaukeln im Gegenjaze zu den Übungen ohne Schaukeln für gefährvoller halten, und dürfen sie nur von geübteren Turnern vornehmen lassen. Das Wichtigste ist, wenn man sich bei diesen Übungen darauf beschränkt, den Herabfallenden nach Kräften aufzuhalten. Dazu ist zu wissen nötig, wohin man sich gegebenen Falles zu stellen hat. Auch hierüber wollen wir einige Angaben machen.

1. Absprung am Ende des Rückschwunges. Dieser Absprung ist der leichtere und muß deshalb zuerst geübt werden. Der Helfende stellt sich rückwärts vom Übenden so weit von den Ringen entfernt auf, daß er noch vor dem vermutlichen Niedersprungsorte steht und zwar etwas seitwärts davon. Läßt der Übende zu zeitig los, so fällt er nach hinten, muß also am Rücken unterstützt werden. Läßt er zu spät los, so hält man ihm den Arm vor die Brust. Am gefährlichsten ist es, wenn der Übende am Ende des Rückschwunges die Beine zu stark nach hinten schwingt und den Oberkörper nicht dementsprechend gewaltjam emporwirft. Er fliegt in diesem Falle gewöhnlich weiter als gut ist und fällt auf den Leib. Gerade auf diesen Fall muß der Helfende stets vorbereitet sein, sonst kommt er mit seiner Hilfe zu spät. Er muß nämlich schnell dem Fluge des Abspringenden folgen und muß seinen Arm unter dessen Leib zu bringen versuchen, um so wenigstens das Gefährliche des Falles zu mildern.

2. Absprung am Ende des Vorschwunges. Hierbei findet genau dieselbe Hilfe statt wie bei der gleichen Übung am Neck. (Vergl. Neck, Fig. 21.)

3. Schaukeln mit Heben und Senken beider Beine (Schwungholen). Auch dies ist für Anfänger eine sehr gefährliche Übung, weil man leicht rückwärts überschlägt, zum Hang rücklings kommt, auskugelt, oder auch sofort beim Überschlagen mit den Händen abrutscht. Geschieht dies beim Rückschwunge, so ist es noch nicht so schlimm, denn dann kann der Herabfallende immer noch auf die Beine kommen, oder er kann, wenn er nach vorn fällt, immer noch mit den Händen einen schweren Fall abwenden. Gefährlicher ist das Abfallen mit Überschlagen beim Vorschwung. Hierbei fällt man stets auf den Rücken und, da die Arme weit nach hinten gehoben sind, ist ein gefährlicher Armbruch die gewöhnliche Folge. Der Helfende stellt sich in die Mitte, das heißt, neben den Aufhängungspunkt der Ringe. Er hat genau zu beobachten, wie weit sich die Beine des Übenden zurückneigen und muß gegebenen Falles nachlaufen und die Beine wieder heben, oder er hält den Schaukelnden an. Das macht man auch, wenn ein ungeübter Turner zu viel Schwung bekommt. Die Vorsicht sollte jeder gebrauchen, das sogenannte Schwungholen anfangs nur mit gegrätschten Beinen machen zu lassen.

4. Schaukeln mit Loslassen eines Ringes und Fassen des anderen Ringes. Wird diese Übung nicht mit gebeugten Armen ausgeführt, so kann der Übende leicht abrutschen; er fällt dann gewöhnlich auf die Seite des Armes, welcher losgelassen hat. Fast immer wird der eine Ring noch eine kurze Zeit festgehalten, so daß der Übende nach der Mitte zurückschaukelt und dort erst niederfällt. Der Helfende stellt sich deshalb in der Nähe des Aufhängungspunktes der Ringe auf und zwar, wenn die linke Hand loslassen soll, an die linke und wenn die rechte Hand loslassen soll an die rechte Seite des Übenden. Im ersteren Falle faßt man womöglich den freigewordenen linken Arm mit der linken Hand, den rechten Arm legt man dem Übenden an die linke Seite.

(Fig. 50.) Diese Art des Hilfegebens wird natürlich nur im Notfalle angewendet.

5. Spreizen des rechten Beines über den rechts hängenden Ring, Loslassen und wieder Fassen dieses Ringes, während des Schaukelns. Bei dieser Übung stellt man sich an die Seite des festhaltenden Armes, weil man auf der anderen Seite beim Überspreizen im Wege sein würde, auch wohl selbst verletzt werden könnte. Man stellt sich dorthin, wo der Schaukelschwung sein Ende erreicht und das



Fig. 50. Schaukeln mit Loslassen eines Ringes und Fassen des anderen Ringes.

Überspreizen, bezw. das Loslassen, erfolgen soll und zwar neben die Flugbahn. Es genügt ein flüchtiges Fassen des festhaltenden Armes oder auch nur ein Druck gegen die linke Seite.

6. Wellaufschwung während des Schaukelns. Die Aufstellung wird vom Helfer dort genommen, wo der Aufschwung erfolgen soll. Beim Wellaufschwunge links stellt man sich an die rechte Seite, also stets neben das frei herabhängende Bein. Ein flüchtiger Druck gegen den Oberschenkel dieses Beines genügt, doch kann man auch anfangs den rechts gefaßten Ring einen Augenblick festhalten. Gewaltjames Hinaufwerfen kann gefährlich werden, ist also zu unterlassen.

7. Aufstemmen zum Stütz. Man faßt, wie sonst beim Stemmen, einen Arm und einen Oberschenkel des Abenden, jedoch erst am Ende des Schaukelschwunges und zwar in dem Augenblicke, wo das Aufstemmen erfolgen soll. Damit der Schwung nicht angehalten wird, geht man einige Schritte mit und läßt schnell los, wenn sich der Abende im Stütz befindet. Anders, wenn die Übung nicht gelungen ist, dann hält man fest, besonders wenn der Abende zum Hange rücklings gekommen sein sollte.



8. Kippen. Beim Kippen wird genau so geholfen wie beim Stemmen.

### Schaukeln mit Drehen um die Breitenachse.

1. Schaukeln im Abhang. Werden die Füße an die Seile gelegt, so ist fast gar keine Gefahr vorhanden, beim freien Abhange jedoch erfolgt leicht ein plötzliches Senken der Beine nach hinten, was wieder den bekannten Fall rücklings nach sich ziehen kann. Es muß also bei unsicheren Turnern auch bei dieser Übung jemand Hilfe stehen. Man stellt sich am besten in die Mitte des Schaukelschwunges um je nach Bedarf links hin oder rechts hin springen zu können. Dasselbe trifft zu beim Schwingen im Nesthang, im Hange rücklings und bei der Wage rücklings.

2. Felgauffschwung am Ende des Vor- oder Rückschaukelns. Der Helfende stellt sich dort auf, wo der Schaukelschwung sein Ende erreicht und hilft in ähnlicher Weise wie beim Felgauffschwunge im Hang. (Vergl. Fig. 48).

3. Überschlagen zum Hange mit Auskugeln u. s. w., siehe die gleichnamigen Übungen im Hange.

4. Überschlagen rückwärts zum Stand am Ende eines Schaukelschwunges. Der Helfende stellt sich etwas seitwärts vom Schaukelnden auf, so daß er ihm nach dem Überschlagen den einen Arm vor die Brust und den anderen Arm auf den Rücken legen kann, denn man kann bei dieser Übung ebenso leicht rückwärts wie vorwärts fallen.

5. Überschlagen und Abgrätschen am Ende des Vorschwunges, siehe Abg. 10, Fig. 47.

6. Abgrätschen am Ende des Rückschaukelns. Die Beine werden von innen auf die Arme gelegt, die Hände lassen die Ringe los, sobald der Rückschwung zu Ende ist. Der Helfende stellt sich genau in der Richtung der Flugbahn auf und zwar im Rücken des Uebenden und hält sich bereit, den Herabspringenden an den Hüften zu fassen. (Vergl. Barren.)

7. Absprung aus dem Nesthang am Ende des Vorschaukelns. Der Übende läßt mit den Händen und mit den Füßen zu gleicher Zeit los und wird von dem genau vor ihm Stehenden aufgefangen. (Fig. 51.) Die ersten Versuche, diese Übung auszuführen, dürfen mit nur wenig Schwung gemacht werden, so daß der Helfende den Herabspringenden, noch bevor derselbe losläßt, an den Hüften fassen kann.

8. Schaukeln im Stütz. Dies ist bekanntlich für Anfänger eine schwierige, ja sogar gefährliche Übung, und es ist

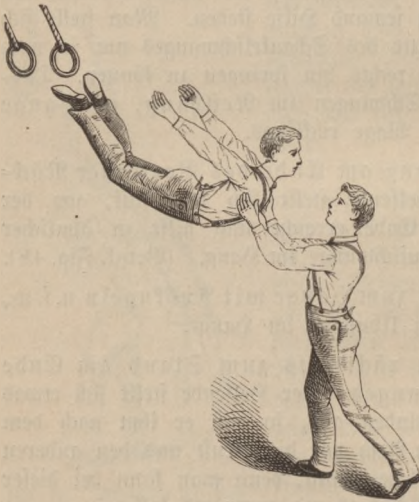


Fig. 51. Absprung aus dem Nesthang am Ende des Vorschwunges.

wohl selbstverständlich, daß dieselbe nur von fortgeschrittenen Schülern und Schülerinnen vorgenommen wird. Am leichtesten fällt diese Übung, wenn man die Schultern bezw. die Arme an die Seile legt, zu welchem Zwecke man die Ringe hinter den Rücken schiebt. Beim Beugen der Ringe auf den Rücken, kann sich der Hilfestehende nützlich machen, denn dies gelingt anfänglich nicht gleich; ist aber dieser Stütz ge-

wonnen, so ist es nicht schwierig zu schaukeln. Anders ist es mit dem Schaukeln im freien Stütz, hierbei kommt es leicht vor, daß der Übende vornüber kippt; am besten ist es, in diesem Falle schnell loszulassen und abzuspringen, wer festzuhalten versucht, fällt gewöhnlich auf den Leib. Dies muß der Helfende zu verhindern suchen, indem er schnell seinen Arm unter den Herabfallenden legt. Das ist aber nicht so leicht, weil man nie wissen kann, an welcher Stelle der

übende herunterfällt. Der Helfer stellt sich am richtigsten in die Mitte, also dort hin, wo die Ringe am tiefsten hängen, doch hüte er sich vor den Ringen selbst, denn er kann leicht damit gestoßen werden, wenn die Arme des Schaukelnden unruhig hin und her rücken.

9. Schaukelsprung in die Weite. Der Absprung am Ende des Rückschaukeln ist auch hier weniger gefährlich als der Absprung am Ende des Vorschaukeln. Das Hilfegeben siehe Neck.

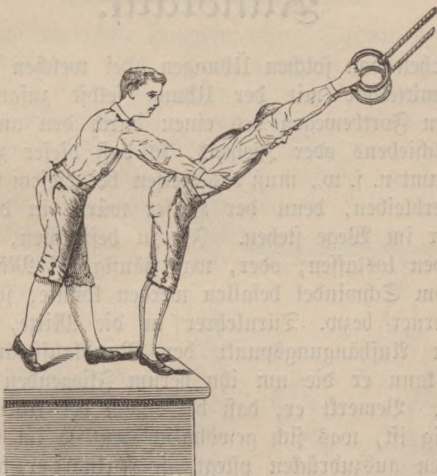


Fig. 52.

Schaukeln von einem erhöhten Standpunkt aus.

10. Schaukelsprung über eine vorgelegte Schnur. (Hochsprung, Unterschwing.) (Siehe Neck, Übung 47, Fig. 23.)

11. Schaukeln von einem erhöhten Standpunkt aus und wieder auf denselben zurück. Es ist darauf zu achten, daß das Herabspringen zum Hange nicht ruckhaft geschieht. Der Helfende stellt sich in die Nähe des Aufhängungspunktes der Ringe, um einem etwaigen Abgleiten, durch einen leichten Druck gegen den Rücken begegnen zu können. Dieselbe Aufstellung nimmt der Helfer, wenn der Übende zum Stütz

springt, doch muß er in diesem Falle gegen dessen Brust drücken, um das Vorwärtsfallen zu verhüten. Schwierigkeiten macht gewöhnlich das Stehenbleiben auf dem Absprungsort, besonders nach dem Zurückschaukeln. Der nächstfolgende Übende hat deshalb die Aufgabe, den vor ihm Turnenden festzuhalten, sobald dieser auf den Absprungsort zurückkommt. (Fig. 52.)

## Rundlauf.

Abgesehen von solchen Übungen, bei welchen das Hilfegeben unmittelbar mit der Übung selbst zusammenhängt, z. B. beim Fortbewegen des einen durch den anderen vermittlest Schiebens oder Ziehens, so daß dieser zum Kreisfliegen kommt u. s. w., muß das Helfen bei diesem Geräte fast ganz unterbleiben, denn der Helfer würde in den meisten Fällen nur im Wege stehen. Ist zu befürchten, daß einer der Übenden loslassen, oder, was häufig bei Mädchen vorkommt, vom Schwindel befallen werden könnte, so stellt sich der Vorturner bezw. Turnlehrer in die Mitte, das heißt unter den Aufhängungspunkt der Rundlaufstränge. Von hier aus kann er die um ihn herum Fliegenden am besten beobachten. Bemerkt er, daß bei einem der Übenden etwas nicht richtig ist, was sich gewöhnlich deutlich im Gesicht des Betreffenden auszudrücken pflegt, so springt er hinzu, faßt den Betreffenden am Arm und zieht ihn in die Mitte, so daß er wieder festen Boden gewinnt. Dasselbe geschieht auch, wenn beim Kreisfliegen nicht alle rechtzeitig zum Stehen kommen. Dies hat oft unangenehme Folgen, indem der Weiterfliegende die Stehengebliebenen heftig stößt oder umwirft.

Beim Überspringen von Gegenständen vermittlest des Rundlaufes, stellt sich der Helfer an die innere Seite und zwar vor den zu überspringenden Gegenstand, um erforderlichen Falls etwas nachhelfen zu können.

# Wagerechte Leiter.

## Hangeln und Hangzucken.

1. Beim einfachen Hangeln ohne Schwung bedarf es einer Unterstützung nicht. Beim Hangeln mit Schwingen hat der Helfer darauf zu achten, daß der Schwung nicht zu stark nach einer Seite geht, weil sonst leicht die Hand abgleitet. Ein leichter Druck an der Seite, nach welcher geschwungen wird, genügt, um den Übenden wieder in das richtige Geleis zu bringen. Der Helfende stellt sich mehr an das Ende der Leiter, weil der Schwung gewöhnlich erst allmählich stärker wird.

2. Hangeln mit Drehen. Beim Hangeln mit Drehen liegt die Gefahr des Abgleitens näher, weil die ganze Last des Körpers länger als beim gewöhnlichen Hangeln von einem Arme getragen werden muß. Man hält deshalb den griff-festen Arm des Übenden mit einer oder auch mit beiden Händen, bis die weiter greifende Hand wieder zugefaßt hat, dann unterstützt man an dem anderen Arme. Zu beachten ist: Man stelle sich nie an die Seite, nach welcher der Übende sich dreht. Wenn der Übende nicht ganz herunterkommt und insolgedessen nicht zugreifen vermag, so unterstützt man ihn noch an den Hüften. (Fig. 53.)



Fig. 53. Hangeln mit Drehen.



3. Hangzucken. Beim Hangzucken vorwärts sowie rückwärts stellt man sich hinter den Übenden und faßt ihn an den Hüften. Man hilft so lange durch leichtes Heben nach, bis die Scheu vor dem gleichzeitigen Loslassen beider Hände überwunden ist.

4. Im Hang an den Sprossen: Seitwärts hin und her Schwingen mit wechselseitigem Loslassen der Hände. Der Übende schwingt nach dem Loslassen der einen Hand und Senken desselben Armes weit nach der entgegen-



Fig. 54. Schwingen und Hangzucken rückwärts.

gesetzten Seite, so daß, ähnlich wie beim Hangeln mit Drehen, ein Abgleiten leicht möglich ist. Es genügt jedoch gewöhnlich ein leichter Druck mit der Hand gegen die Seite, welche nach oben schwingt, um dem Fallen vorzubeugen. Sicherer ist es jedoch, wenn man genau so hilft, wie beim Hangeln mit Drehen. (Siehe Fig. 53.) Das Abrutschen der Hand kommt weit seltener vor, wenn man bei dieser Übung Ellengriff nimmt, deshalb wähle man anfänglich diesen Griff.

5. Schwingen und Hangzucken vorwärts im Hang an den Holmen. Der Helfende steht an der Seite und legt dem Übenden die Hand auf den Rücken, sobald er nach vorn springt. Gefahr ist bei dieser Übung nur dann vorhanden, wenn der Übende nach dem Vorspringen die Leiter nicht zu fassen vermag; er fällt dann gewöhnlich auf den Rücken. Es kommt jedoch auch vor, daß der Betreffende nur auf ein Bein niederspringt. Dies kann aber ebenso gefährlich werden, als das Fallen auf den Rücken, denn man setzt sich dabei gewöhnlich heftig auf den betreffenden Fuß. Ein Druck mit der Hand gegen den Rücken beugt dem allen vor. (Vergl. Fig. 54.)

6. Schwingen und Hangzucken rückwärts im Hang an den Holmen. Diese Übung kann am Ende des Rückschwunges, aber auch sofort beim Anfange des Rückschwunges ausgeführt werden. Das Hilsegeben ist dementsprechend verschieden. Springt der Übende am Ende des Rückschwunges zurück, so unterstützt man ihn an der Brust. Springt er aber in dem Augenblicke zurück, wo die Beine vor ihm beinahe an der Leiter liegen, so unterstützt man ihn kräftig am Rücken (Fig. 54), denn der Rückschwung der Beine wird ein so starker, daß das Loslassen leicht möglich ist. Der Helfende hat also eigentlich nichts weiter zu thun, als den Schwung anzuhalten.

---

## Schräge Leiter.

### Übungen auf der oberen Seite der Leiter.

1. Steigen. Beim Steigen mit Fassen der Holme oder der Sprossen bedarf es der Hilfe nicht, nur verlange man von ängstlichen, ungeübten Turnern nicht, daß sie gleich das erste Mal die Leiter ganz hinaufsteigen. Das Gleiche gilt auch vom freien Steigen. Letzteres muß außerdem durch das Schwebegehen auf Bäumen und Kanten gut vorbereitet werden. Immerhin ist es gut, wenn jemand in der Nähe steht und den Schwankenden wieder ins Gleichgewicht bringt.

2. Steigen und Herabgleiten im Grätschsiß auf den Holmen. Bei Anfängern kommt es leicht vor, daß sie sich beim Herabgleiten nach einer Seite neigen und dann, besonders wenn sie die Übung vorwärts ausführen, herabfallen. Der Helfer stellt sich deshalb unter die Leiter und beobachtet genau den Uebenden. Er kann letzteren mit leichter Mühe zurechtrücken, sobald er ihn nur erreichen kann, im anderen Falle muß er sich darauf beschränken, den Herabfallenden aufzufangen. Hieraus folgert, daß das Herabgleiten von Anfängern nicht aus großer Höhe begonnen werden darf.

3. Steigen, Setzen auf eine Sprosse, Niederlassen zum Liegen auf dem Rücken mit Hang an den Kniegelenken und schließlich Überschlagen rückwärts mit Stützen der Hände auf einer Sprosse. Das Niederlassen ist bekanntlich sehr leicht; auch der Ängstlichste bringt es fertig, wenn nur jemand seine Unterschenkel ein wenig hält. Beim Überschlagen ist es schon anders. Hierzu gehört zunächst die nötige Stützkraft, welche selbstverständlich durch

andere Übungen als die vorliegende zu verstärken gesucht werden muß. Auch bei gehöriger Stützkraft liegt die Gefahr nahe, mit den Beinen auf die Leiter aufzuschlagen, wenn man den Oberkörper und die Kniee nicht gestreckt läßt. Der Helfende steht an der Seite und hält mit der einen Hand einen Arm des Übenden, den freien Arm legt er dem Überschlagenten unter den Leib. (Fig. 55.) Man achte auch darauf, daß der Übende nicht den Kopf zwischen die Sprossen steckt.



Fig. 55. Überschlagen rückwärts aus dem rücklings Liegen mit Stütze.

## Übungen an der unteren Seite der Leiter.

1. Hangstand, Griffwechsel im Hangstand. (Siehe Reck, Fig. 1.)

2. Steigen. Bei dieser Art des Steigens kommt es leicht vor, daß die Füße abrutschen, wodurch gewöhnlich die Beine stark von der Leiter wegschwingen, dies kann unter Umständen das Loslassen zur Folge haben. Der Helfende hat

nichts weiter zu thun, als den Schwung durch einen leichten Druck gegen den Oberkörper oder gegen die Oberschenkel zu hemmen.

3. Hangeln. Selten wird jemand beim Aufhängeln fallen, öfter kommt dies aber beim Abhängeln vor. Der Grund hierzu liegt darin, daß Unkundige meist zu große Griffe machen. Dies hat natürlich zur Folge, daß der Körper in eine schiefe Lage kommt, bei jedem weiteren derartigen Griffe wird die Lage des Körpers immer schräger, so daß der



Fig. 56. Hangeln abwärts.

Übende sich nicht mehr halten kann. Deshalb ist es die Aufgabe des Helfers, streng darauf zu achten, daß beim Abhängeln nur kleine Griffe gemacht werden. Zuwiderhandelnden kann zwar, wenn sie weit genug unten sind, leicht geholfen werden, indem man einfach das weitere Seit-schwingen verhindert. Befindet sich jedoch der Übende weit oben und beachtet die Vorschrift nicht, so kann ein etwaiger



Fall schwer verhindert werden. Nur dann, wenn der Übende merkt, was übrigens meistens der Fall ist, daß er beim nächsten Griffe loslassen würde, kann ihm noch wirkliche Hilfe gebracht werden, er darf jedoch nicht weiter hangeln, sondern muß ruhig hängen bleiben. Der Helfer steigt in diesem Falle auf der oberen Seite der Leiter bis zu dem Obenhängenden empor, ergreift dessen Hände und schiebt eine um die andere, falls der Übende an den Holmen hängt, abwechselnd auf den Holmen nach unten. (Fig. 56.) Ist er jedoch an den Sprossen hinaufgehängt, so faßt man um die Leiter herum und hält ihn fest an den Oberarmen. Diese beiden Arten des Helfens finden besonders beim Turnen der Mädchen Anwendung.

---

# Senkrechte Stangen.

## Übungen an einer Stange.

1. Klettern. Das Hilfegeben ist hierbei unnötig. Nur bei ganz schwachen oder ungeschickten Schülern hilft man zuweilen etwas am Oberschenkel, damit sie lernen die Beine an der Stange emporziehen. Streng darauf zu halten ist, daß abwärts stets mit den Händen gegriffen, niemals gerutscht wird. Auch das übermäßig schnelle Herabklettern sollte man nicht gestatten.

2. Hangeln. Hierbei verhält es sich ähnlich als beim Hangeln an der schrägen Leiter; man muß das zu starke Seitsschwingen verhindern. Kann ein Knabe oder ein Mädchen nicht wieder herunter, was übrigens häufig vorkommt, so muß der Lehrer an einer anderen Stange hinaufklettern und den Betreffenden mit einer Hand an einem Arme halten. Hier besonders ist es nötig, den Anfänger im Turnen anzuleiten, wie er sich selbst helfen kann. Im vorliegenden Falle ist die Selbsthilfe leicht gefunden, der Betreffende braucht nur eine Stange mit den Füßen resp. mit den Beinen zu umklammern, dann kann er nicht fallen.

## Übungen an zwei Stangen.

1. Das Nest. (Die Füße werden an dieselben Stangen oder an zwei dahinterstehende gelegt); Abhang, Über schlagen rückwärts und vorwärts. Der Helfende stellt sich an die Seite, hält mit einer Hand ein Handgelenk des Uebenden

und mit der anderen Hand hält er eine Schulter bzw. die Brust. (Fig. 57.)

2. Hangeln. Hierbei gelten ebenfalls die bei der schrägen Leiter angegebenen Regeln. Doch kann sich an den Stangen, wie schon oben gesagt, jeder mit Leichtigkeit selbst helfen, indem er, wenn er nicht mehr halten kann, sofort eine Stange mit beiden Beinen faßt. Dasselbe gilt auch für das Klettern an zwei Stangen, mit Stämmen der Füße gegen die innere Seite der Stangen. Auch hierbei kommt es leicht vor, daß der Herabkletternde in eine schiefe Lage kommt. Er muß dann sofort Kletterschluß an einer Stange nehmen.



Fig. 57. Nest, Abhang, Überschlagen rückwärts.

3. Vor- und Zurückschwingen. Man stellt sich an die Seite und faßt die Hände des Übenden gleichzeitig mit den Stangen. Beim Seitenschwingen stellt man sich vor den Übenden.

4. Schwimmgang. Die Füße werden beim Rückschwung an zwei hinter dem Übenden stehende Stangen gelegt. Der Helfende faßt, wie bei der vorigen Übung, eine Hand des Übenden, mit der anderen Hand hilft er, wenn nötig, an der Brust. (Vergl. Fig. 57.)

5. Schwingen, Drehen und Fassen der nächsten Stange mit der loslassenden Hand. Man stellt sich neben den Arm, welcher festhalten soll und hält ihn mit beiden Händen.

## Schräge Stangen.

Da viele Übungen an den schrägliegenden Stangen, besonders wenn diese mehr als  $45^{\circ}$  geneigt stehen, fast dieselben sind, als an den senkrecht stehenden Stangen, so ist das Hilfegeben ebenfalls beinahe das gleiche. Deshalb werden hier nur noch einige dem Gerät eigentümliche Übungen hervorgehoben. Bei allen Übungen, welche im Stütz auf der oberen Seite der Stangen ausgeführt werden, darf schlechterdings die Neigung der Stangen nicht über  $30^{\circ}$  betragen.

---

1. Liegestützen vorlings und rücklings. Wenn bei diesen Übungen die Füße von den Stangen abgleiten, so schwingen sie gewöhnlich sehr stark nach unten. Der Übende fällt dann leicht zwischen den Stangen durch, deshalb ist bei diesen Übungen besondere Vorsicht nötig. Man faßt den Übenden an der Brust, bezw. am Rücken; so kann man am besten den Schwung anhalten, doch muß man auch hier, wie am Barren, den Arm stets unter die Stangen legen. Beim Schwingen im Stütz wird ebenso geholfen, wie beim Schwingen am Barren, also mit Festhalten des einen Ober- und Unterarmes.

2. Schulterstehen, Unterarmstehen, Handstehen. Auch bei diesen Übungen verweisen wir auf die gleichen Übungen am Barren, bemerken jedoch, daß sie an den Stangen einmal bedeutend schwieriger, das andere Mal leichter sind, je nach der Gesichtsrichtung, welche der Übende einnimmt, und je nach der Stellung der Stangen. Bei zu steil stehenden Stangen lassen sich die Übungen auf der oberen Seite überhaupt nicht ausführen.

---

# Kletterfaul.

Die Übungen sind die gleichen, wie an den Stangen, folglich ist auch das Hilfegeben dasselbe. Die Beweglichkeit der Seile läßt jedoch noch einige andere Übungen zu, welche hier nicht unbeachtet bleiben dürfen.

1. Hangeln oder Klettern an einem Seil und Emporheben des unteren Seilendes zum Sitz auf dem Seile. Man hält den Übenden an einem Oberschenkel und reicht ihm anfänglich das Seilende hinauf. Später hält man nur am Oberschenkel.

2. Wie Übung 1, doch Stellen auf das Seil. Man hält, wenn der Übende ein Stück hinaufgeklettert ist, das Seilende läßt ihn darauf treten und reicht ihm schließlich das Seil hinauf.

3. Im Hang an einem Arme, Fassen des Seiles hinter dem Rücken zum Stütz mit der anderen Hand. Der Helfende legt anfangs das Seil um den Übenden herum, so daß dieser es fassen kann. (Fig. 58.)

Sobald das Seil vom Übenden wieder gefaßt wurde, läßt der Helfer los.

4. Die Übungen 1, 2 und 3 können auch mit Klettern bzw. Hangeln an zwei Seilen ausgeführt werden. Der Übende nimmt ein Seil oder auch beide hinauf. Besonders gut macht sich die Übung 3, wenn beide Seile gekreuzt über den Rücken gelegt werden, doch ist diese Übung ohne die angegebene Hilfe kaum ausführbar.



Fig. 58. Hang und Stütz gemischt.



## Wippe.

Mit dem Turnen an diesem Geräte sind mehr Gefahren verknüpft als gewöhnlich angenommen und zugestanden wird, denn es genügt ein zu zeitiges Loslassen des einen der Ubenden um den anderen zu Falle zu bringen. Ein solcher Fall ist aber meistens schwer, weil er gewöhnlich aus beträchtlicher Höhe erfolgt, besonders aber auch deshalb, weil der Ubende gar nicht darauf vorbereitet ist, denn ehe er merkt, daß der andere losläßt, fällt er auch schon, und es bleibt ihm keine Zeit mehr, den Körper in eine günstigere Lage zu bringen, was ja oft noch möglich ist, wenn das Fallen durch irgend eine Thätigkeit des Fallenden selbst bewirkt wird, denn dem eigentlichen Loslassen und Fallen, geht gewöhnlich ein Gefühl der Unsicherheit voran. Das unzeitige Loslassen wird außer durch die gewöhnlichen Umstände (Schwinden der Kräfte, feuchte Hände &c.) auch noch durch ruckhaftes Wippen des Mitubenden bewirkt. Vor solchen aueren Einflüssen kann sich der Betroffene nicht selbst schützen, und er läßt unfehlbar los, wenn er nicht schon größere Sicherheit im Turnen besitzt. Es muß deshalb bei weniger Geubten ein Helfer bereit stehen, welcher durch geschicktes Eingreifen der Gefahr begegnet und sie abzuwenden sucht. Derselbe stellt sich unter den Unterstützungspunkt der Leiter und faßt links und rechts neben dem Unterstützungspunkte je eine Sprosse oder auch mit beiden Händen einen Holm. So hat er es in der Gewalt, das Wippen der Leiter zu beschleunigen oder zu vermindern, er kann sogar ganz anhalten. Liegt die Wippe für die Ubenden zu hoch, so faßt zunächst nur einer ein Ende der Leiter, das andere Ende wird vom Helfenden herabgezogen. Das Hinauffspringen des Zweiten ist gefährlich, denn es giebt immer einen Ruck. Der Betreffende kann jedoch auch vom Unterstützungspunkt aus bis ans Ende der Leiter hangeln.

Es kann also beim Turnen an der Wippe den einzelnen nicht am eigenen Leibe Hilfe geleistet werden. Der Helfer muß sich darauf beschränken, die Bewegung des Gerätes zu überwachen und zu regeln.

---

# Barren.

## Übungen am Ende des Barrens.

1. Überschlagen zum Hangstand oder zum Nest. Es muß streng darauf gehalten werden, daß der Übende die Arme gestreckt läßt. Der Helfende steht neben dem Barren und hält mit einer Hand ein Handgelenk des Übenden. Mit der anderen Hand hilft er, wenn es notwendig ist, an den Beinen nach.

2. (Das Gesicht nach außen gedreht.) Aufschwung zum Grätschsitze auf beiden Holmen. Die Beine werden während des Überschlagens stark gegrätischt und auf die Holme gelegt; hierauf wird mit den Armen gestemmt. Der Helfende faßt mit einer Hand eine Schulter des Übenden und mit der anderen Hand dessen Handgelenk. (Fig. 59.)

3. Aufschwung zum Stütz. (Gesicht nach außen.) Die Hände greifen möglichst weit am Ende des Barrens. Steht der Helfende an der linken Seite des Übenden, so faßt er dessen linken Arm mit der rechten Hand, und die linke Schulter faßt er mit der linken Hand. Unterstützt wird hauptsächlich an der Schulter. (Vergl. Fig. 59.) Diese Übung kann auch mit der gleichen Hilfe in der Mitte des Barrens ausgeführt werden.

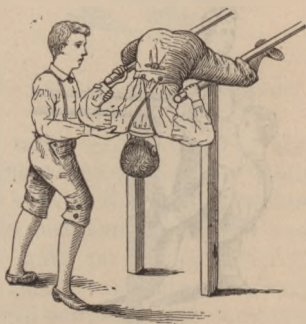


Fig. 59. Aufschwung zum Grätschsitze auf beiden Holmen.

4. Knien auf beiden Holmen mit Loslassen der Hände. (Gesicht nach innen.) Der Helfende steht in dem Barren und dreht dem Übenden das Gesicht zu. Er hält beide Kniee des letzteren und sorgt dafür, daß dieselben nach außen gerichtet sind. (Fig. 60.)

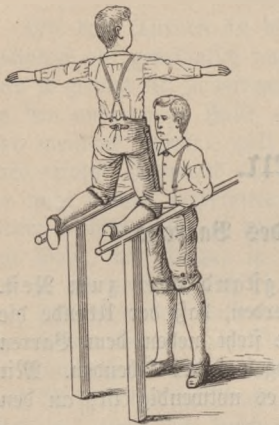


Fig. 60. Knien auf beiden Holmen.

5. Kippen. (Gesicht nach innen.) Die Füße werden entweder an die Barrensäulen gestemmt oder es wird frei in der Luft zwischen den Holmen gekippt. Geholfen wird in beiden Fällen in gleicher Weise. Der Helfende faßt einen Unterarm des Übenden mit einer Hand, und mit der anderen Hand faßt er unter dessen Achselhöhle. (Fig. 61.)



Fig. 61. Kippen.

6. Aufstemma aus dem Hang an beiden Holmen. (Gesicht nach innen.) Hierbei wird ähnlich so geholfen wie beim Kippen, nur unterstützt man mit der linken Hand nicht am Arm, sondern am Oberschenkel. (Vergl. Figur 61.)

7. Spreizen mit dem linken Bein über den linken Holm von außen nach innen (Einspreizen.) Der Helfende steht an der rechten Seite und faßt den rechten Arm des Übenden mit beiden Händen und zwar faßt die linke Hand oben und die

rechte unten. (Fig. 62.) Bei allen diesen Übungen wird in gleicher Weise geholfen, beim Einspreizen, sowie beim Ausspreizen. Man hat stets den Arm festzuhalten, welcher

nicht losläßt. Man hält z. B. beim Einspreizen rechts über den linken Holm mit sofortigem Ausspreizen links über den linken Holm, den rechten Arm fest. Lassen beide Hände nach einander los, z. B. beim Einspreizen rechts über den rechten Holm und Ausspreizen links über den linken Holm, so greift man erst beim Ausspreizen zu, weil damit mehr Gefahr verbunden ist. Man stellt sich also in dem



Fig. 62. Einspreizen links.

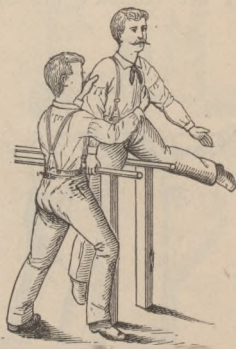


Fig. 63. Einspreizen rückwärts.

angeführten Falle mehr an die rechte Seite, jedoch in entsprechender Entfernung vom Übenden und zwar etwas hinter denselben, so daß man ihn, wenn er beim Ausspreizen mit dem Beine hängen bleiben sollte, immer noch unterstützen kann, auch wenn man zufällig seinen Arm nicht zur richtigen Zeit zu fassen vermochte. In gleicher Weise unterstützt man auch, wenn beide Beine zugleich geschlossen von außen nach innen oder von innen nach außen über einen Holm geschwungen werden.

8. Einspreizen rückwärts. Der Übende steht zwischen beiden Holmen, dreht dem einen Holme das Gesicht zu und faßt ihn mit beiden Händen. Kehrt der Übende die linke Seite nach außen, so spreizt er beim Aufspringen zum Stütze das linke Bein rückwärts über den hinteren Holm und faßt denselben

Holm sofort mit der linken Hand, so daß er nunmehr das Gesicht nach außen dreht. Bei diesen Übungen steht der Helfende wiederum an der Seite des festhaltenden Armes. Er faßt im vorliegenden Falle den rechten Arm mit der linken Hand und hilft mit der rechten an der Brust nach. (Fig. 63.)

9. Eingrättschen. (Grättsche über beide Holme zum Stütz. Gesicht nach innen.) Der Helfende steht etwas schräg seitwärts rechts, er faßt den rechten Oberarm des Übenden mit der rechten Hand und mit der linken Hand faßt er dessen

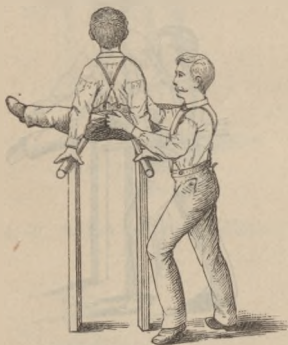


Fig. 64. Eingrättschen.



Fig. 65. Ausgrättschen.

rechte Hüfte. Ist besondere Hilfe und Vorsicht nötig, so kann man auch hinten am Hosensbund des Übenden anfassen. (Fig. 64.) Wenn auch sonst das Fassen der Kleider beim Helfen unstatthaft ist, in diesem Falle möchte ich es nicht verschmähen, weil es die einzige unbedingt sichere Hilfe bei allen diesen Übungen ist.

10. Ausgrättschen rückwärts. Der Helfende stellt sich mit gegrättschten Beinen gerade hinter den Übenden und faßt ihn vor dem Aufspringen mit beiden Händen an den Hüften oder unter den Schultern. (Fig. 65.) Doch kann man auch bei dieser Übung, ebenso wie beim Eingrättschen, mit einer Hand den Hosensbund des Übenden fassen. Bei Geübteren



faßt man erst während des Ausgrätschens zu. Bei solchen genügt es auch, wenn man sich seitwärts neben den Niedersprungsort stellt und einen Arm vorstreckt.

11. Ausgrätschen vorwärts. (Gesicht nach außen.) Der Helfende stellt sich schräg seitwärts vor den Barren, so daß der Übende bequem schwingen kann, und faßt beide Oberarme desselben. (Fig. 66.) Auf ein gegebenes Zeichen grätscht der Schwingende die Beine und springt vorwärts ab. In demselben Augenblicke stellt sich der Helfende schnell vor den Übenden und kann auf diese Weise jeden gefährlichen Fall verhüten. (Vergl. Kief, Fig. 31.)



Fig. 66. Ausgrätschen vorwärts.

12. Überschlagen mit gebeugten Armen aus dem Grätschsiß oder aus dem Knieen. Steht der Helfende an der rechten Seite, so faßt er die rechte Schulter des Übenden mit der rechten Hand und den rechten Unterarm mit der linken Hand. (Fig. 67.) Daß zu schnelle Überschlagen wird dadurch verhindert, daß man gegen die Schulter drückt. Das Halten am Unterarme macht das gefährliche Vornüberfallen nach dem Überschlagen fast ganz unmöglich. Bei Ungeübten ist streng darauf zu achten, daß die Kniee gestreckt werden, weil es sonst leicht vorkommt, daß der Übende statt mit den Füßen, mit den Knieen auf den Boden kommt.

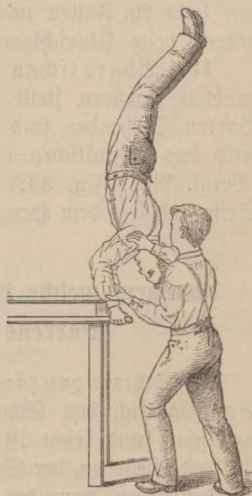


Fig. 67. Überschlagen.

Auch ist es geraten, bei Anfängern stets zweie zum Helfen anzustellen. Wer die Beine nicht emporzuheben vermag, wird

kaum daran denken, das Überschlagen zu versuchen, aber das Heben der Beine muß auch geübt werden, und es ist immer am ungefährlichsten, wenn sich an dasselbe vorsätzlich ein Überschlag anschließt. Bei derartigen Versuchen legt man den Arm, welcher sonst die Schulter stützt, dem Übenden auf den Nacken.

13. Überschlagen mit gestreckten Armen. Hierbei kann man in gleicher Weise helfen, wie beim Überschlagen mit gebeugten Armen, doch thut man gut, anfangs zu zweien Hilfe zu leisten, weil der Schwung bedeutend stärker ist und ein Hilfegebender leicht mit ungerissen werden kann. Bei geübten Turnern genügt es, dem Betreffenden einen Arm oder die Hand auf den Rücken zu legen, damit er nicht rückwärts fällt. Bei zuviel Schwung hält man ihm den anderen Arm vor die Brust. Ganz unstatthaft ist es, den Übenden am Rücken nach vorn zu stoßen, denn dies bewirkt fast stets ein Fallen nach vorn. Eine andere Art des Hilfegebens beim Überschlagen siehe Pferd quergestellt.

13. Abgrätschen aus dem Handstehen. Bei weniger geübten Turnern stellt sich der Helfende vor den auf dem Barren Stehenden und faßt dessen beide Arme, um sie, sobald das Abgrätschen erfolgt, kräftig an sich heranzuziehen. (Vergl. Rect, Fig. 31.) Bei Geübteren stellt er sich an die Seite und legt dem Herabspringenden eine Hand auf die Brust.

### Übungen, welche vorzugsweise in der Mitte des Barrens ausgeführt werden.

1. Schwingen im Stütze mit gestreckten Armen. So gefährlich das Schwingen ist, vorzüglich für Anfänger, so einfach und leicht ist es, jeder Gefahr zu begegnen. Der Helfende steht an der Seite des Barrens und hält mit beiden Händen einen Arm des Übenden. Er hat streng darauf zu achten, daß die Arme ihre senkrechte Haltung bewahren, denn sobald die Schultern anfangen, sich mit dem hin- und herpendelnden Körper fortzubewegen, liegt die Gefahr des Umkippens nach vorn, besonders aber nach hinten nahe. Dies hat ge-

wöhlich das Durchfallen zwischen den Holmen zur Folge, und das läuft selten gut ab. Deshalb ist beim Schwingen äußerste Vorsicht nötig, besonders aber bei Kindern. Es ist nicht nötig, daß diese vor dem zwölften Jahre das Schwingen üben.

2. Schwingen im Stütz auf den Unterarmen. Der Helfende hält mit einer Hand einen Oberarm des Übenden, und mit der anderen Hand verhindert er das Abgleiten des Unterarmes vom Holm. Die Ellenbogen des Übenden sind nach innen gerichtet.

3. Schwingen im Stütz auf den Unterarmen und Aufkippen beim Rückschwung. Steht der Helfende rechts vom Übenden, so hält er dessen rechten Arm mit der linken Hand und legt ihm die rechte Hand auf die Brust. Beim Aufkippen hilft er mit dem rechten Arm entsprechend nach. (Fig. 68.)

4. Schwingen im Stütz auf den Unterarmen und Aufkippen beim Vorschwung. Steht der Helfende wieder an der linken Seite, so faßt er diesmal den linken Arm des Übenden mit der linken Hand und hilft beim Aufkippen dadurch, daß er mit der rechten Hand gegen den Rücken drückt.

5. Schwingen mit gestreckten Armen und Armbeugen (Knickstütz) beim Vorschwung. Der Helfende hält mit einer Hand einen Arm des Übenden und mit der anderen Hand unterstützt er den Betreffenden in dem Augenblick an der Brust, wo er die Arme beugt. Der Arm des Helfenden liegt oberhalb der Holme. Diese Übung darf nur von älteren Knaben und anfangs nicht ohne Unterstützung gemacht werden.

6. Schwingen und Kehre rechts. Der Helfende steht an der rechten Seite; er hält mit der rechten Hand den rechten Arm des Übenden und hilft mit der linken Hand am Rücken. (Vergl. Pferd quergestellt.)



Fig. 68. Schwingen im Stütz auf den Unterarmen und Aufkippen.

7. Schwingen und Wende links. Der Helfende steht an der linken Seite, hält den linken Arm des Übenden mit der rechten Hand und unterstützt ihn mit der linken Hand an der Brust.

8. Schwingen und Drehkehre. Der Helfende stellt sich wieder an die Seite, nach welcher herausgeschwungen wird, jedoch nicht dicht an den Barren, sondern etwa einen Schritt entfernt. Er hat jetzt die Aufgabe, das Umfallen nach dem Niederspringen zu verhüten. Bei der Drehkehre fällt man stets nach hinten. Der Helfende muß sich also so stellen, daß er den Herabspringenden am Rücken fassen kann. Der richtige Standpunkt ist etwas schräg vorwärts vom Übenden aus, das Gesicht nach dem Schwingenden gerichtet.

9. Schwingen und Drehwende rechts. Der Helfende stellt sich an die rechte Seite des Übenden, mit seiner rechten Seite nach dem Barren zu. Er faßt den Übenden, sobald dieser die Dressung gemacht hat, mit beiden Händen an den Hüften. (Vergl. Pferd quergestellt.)

10. Schulterstehen. Wird das Schulterstehen links ausgeführt, so stellt sich der Helfende an die rechte Seite. Er faßt mit der rechten Hand die rechte Schulter unter dem Holm und mit der linken Hand

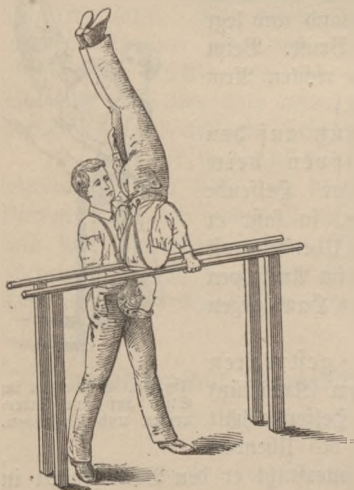


Fig. 69. Schulterstehen.

das rechte Bein des Übenden. (Fig. 69.) Wird diese Übung aus dem Reitsitz oder aus dem Knieen auf dem Barren gemacht, so kann das entsprechende Bein schon vorher gefaßt werden. Bei geübteren Turnern verhindert man nur das Überschlagen durch einen leichten Druck gegen die Oberschenkel.

11. Oberarmstehen. Die Arme werden gestreckt nach hinten auf die Holme gelegt und die Beine werden rückwärts gehoben. Das Hilfegeben ist genau so wie beim Schulterstehen.

12. Unterarmhangstehen. Das Hilfegeben ist ebenfalls das gleiche wie beim Schulterstehen, doch muß der Arm, welcher die Schulter unterstützt, unter dem Holme liegen.

13. Unterarmstehen. Der Helfende hält einen Arm des Übenden, damit dieser nicht abgleitet. Mit der anderen Hand sucht er die emporschwingenden Beine oben zu erhalten. Hierbei ist aber sein eigener Arm in Gefahr verletzt zu werden, wenn er nicht, sobald sich die Beine des Übenden senken, zurückgezogen wird. Also Vorsicht!

14. Handstehen mit gebeugten Armen. Es wird genau so geholfen, wie beim Schulterstehen. (Siehe Fig. 69.) Durch dieselbe Hilfe läßt sich auch leicht das „Drücken zum Handstehen mit gestreckten Armen“ befördern.

15. Handstehen mit gestreckten Armen. Beim Schwingen hält man in der schon angegebenen Weise mit beiden Händen einen Arm des Übenden. Steht der Helfer an der linken Seite, so faßt er mit der linken Hand dicht an der linken Schulter des Übenden; die rechte Hand faßt am linken Unterarm. Sobald die Beine so hoch schwingen, daß das Handstehen beinahe erreicht ist, läßt man mit der rechten Hand den linken Unterarm los und faßt schnell das linke Bein. Kann man die Beine nicht oben erhalten, so verhindert man durch langsames Nachlassen das zu schnelle Senken derselben und legt dem Übenden die rechte Hand auf den Rücken, sobald man gezwungen ist, die Beine loszulassen. Bei geübteren Turnern, welche sich durch eigene Kraft und Geschicklichkeit bis zum Handstehen emporzuschwingen vermögen, jedoch noch nicht ohne Hilfe im Handstehen verweilen können, muß man das Überschlagen vorwärts zu verhindern suchen. Erfolgt das Überschlagen aber dennoch, so bringe man auf keinen Fall, um den Körper des Übenden aufzuhalten, einen Arm zwischen den Übenden und den Holm; ein Armbruch, mindestens aber eine starke Verrenkung würde für den Helfenden die Folge sein. Befürchtet man, daß der Turner aus dem Handstehen vorwärts überschlägt, so ruft man ihm zu: Arme



beugen! und legt schnell einen Arm unter die Holme und zwar so, daß der Übende mit dem Rücken darauf zu liegen kommt. (Vergl. Fig. 70.) Auf diese Weise wird das „Durchfallen“ verhindert. Mit der freien Hand hält man ein Bein des Übenden so lange es angeht, aber so, daß die Hand oben liegt. (Vergl. Fig. 69.)

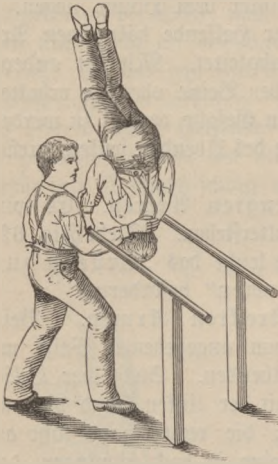


Fig. 70. Rolle vorwärts.

Dadurch ist es möglich, den Arm zu beugen, auch kann man, wenn es nötig ist, jeden Augenblick loslassen. Beides ist nicht möglich, wenn die Hand unter dem Beine liegt, sodaß also das Bein gewissermaßen kanngriffs gefaßt wurde, denn dadurch wird der gestreckte Arm zwischen das Beine des Übenden und den Holm geklemmt.

16. Gehen auf den Händen. Das Hilfegeben ist dasselbe wie beim Handstehen: Der Helfende geht mit dem Übenden weiter und verfolgt aufmerksam alle Bewegungen des letzteren, damit er sofort zugreifen kann, wenn dieser sich zu weit nach vorn neigt. Solche, welche noch sehr unsicher sind, werden auch während des Gehens gehalten, am besten von zweien, welche an beiden Seiten gehen. Sie halten mit einer Hand einen Oberschenkel und mit der anderen Hand eine Schulter des Betreffenden. Also nicht am Arm anfassen, dies hindert die freie Bewegung.

17. Drehen im Handstehen. Dreht sich der Übende links, so stellt man sich an dessen linke Seite und faßt seinen linken Oberarm mit beiden Händen. Man hilft mit die Last des Körpers auf den linken Arm verlegen. Soll sich an diese erste Vierteldrehung das Uberschlagen vorwärts oder die Wende rechts anschließen, so steht der Hilfegebende gerade recht und braucht keine Stellung und Fassung nicht zu verändern. Soll noch eine Vierteldrehung ausgeführt werden, so faßt man den

linken Arm des Übenden mit der rechten Hand und nach der ersten Vierteldrehung ergreift man dessen rechten Arm mit der linken Hand, dann läßt man den linken Arm los und unterstützt am Rücken. Bringt der Übende die zweite Vierteldrehung nicht fertig und macht er infolgedessen die Wende rechts, so tritt der Helfer etwas seitwärts. Erfolgt jedoch ohne Absicht das Überschlagen vorwärts, so kann der Helfer, wenn er nicht gar zu klein ist, ruhig stehen bleiben und den Überschlagenen mit dem Rücken auffangen. Zu dem Zwecke neigt er nur den Kopf nach vorn und zieht den Überschlagenen auf sich nieder.

18. Rolle vorwärts. Diese Übung sollte unbedingt jeder erst fleißig üben, bevor er an das Handstehen mit gestreckten Armen denkt. Wer die Rolle vorwärts sicher kann, dem kann beim Überschlagen aus dem Handstehen nichts geschehen. Die Rolle vorwärts ist aber bei geschickter Hilfeleistung leicht zu erlernen. Angenommen, der Hilfegebende steht an der rechten Seite des Übenden, so dreht er sich so, daß er selbst dem Barren die rechte Seite zukehrt. Nun faßt er mit der linken Hand den rechten Unterarm des mitten im Barren Stützenden und legt den rechten Arm unter die Holme. (Siehe Fig. 70.) Die Hauptsache bei allem Rollen ist bekanntlich das Seitstrecken der Arme während des Überschlagens. Dies wird aber von Anfängern gewöhnlich vergessen. Deshalb hat der Helfende ein Handgelenk gefaßt; er zieht, sobald der Übende anfängt überzuschlagen, an diesem Handgelenk den Arm nach außen, so daß der Arm gestreckt auf dem Holme hinrollt. (Vergl. Fig. 71.) Jetzt ist auch der Augenblick gekommen, wo der unter den Holmen liegende Arm des Übenden in Thätigkeit tritt, denn nun legt sich der Übende mit dem Nacken auf denselben, so daß ein Durchfallen ganz unmöglich ist. (Fig. 70.)

19. Rolle rückwärts. Steht der Helfende an der linken Seite, so dreht er dem Barren die rechte Seite zu. Er faßt den auf dem Holme liegenden linken Unterarm des Übenden mit der linken Hand fammgriffs. Den rechten Arm legt er unter den linken Holm und schiebt ihn über die linke Schulter des Übenden möglichst weit nach der Brust hin. (Fig. 71.) Sobald die Beine des Übenden senkrecht nach oben

gerichtet sind, legt er ihm den Arm vollends auf die Brust und zieht dessen linken Arm nach außen, so daß derselbe wagrecht gestreckt auf dem Holme liegt. (Siehe Fig. 71.)

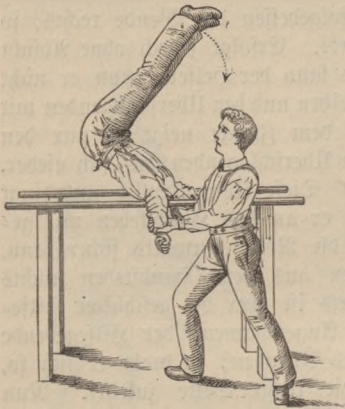


Fig. 71. Rolle rückwärts.

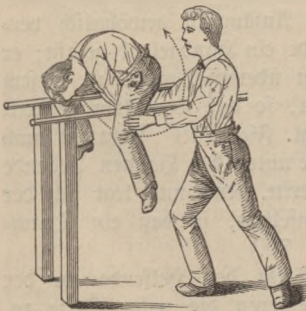


Fig. 72. Rolle vorwärts ohne Gebrauch der Arme.

20. Abschwung vorwärts aus dem Reitsitz. Der Übende neigt sich nach unten, faßt unter sich hinweg die Holme mit beiden Händen und schwingt die Beine vorwärts ab. Steht der Helfende an der rechten Seite, so legt er den rechten Arm unter den Holm und legt, sobald sich der Übende nach unten neigt, denselben Arm auf den Nacken des letzteren. (Vergl. Rollen.)

21. Rolle vorwärts ohne Gebrauch der Arme. Der Übende befindet sich im Grätschitz auf beiden Holmen. Er krümmt sich stark zusammen, schwingt die Arme nach unten, zwischen den Beinen hindurch und wieder nach oben, so daß der Oberkörper auf der anderen Seite in die Höhe kommt. Er macht sonach gewissermaßen einen Umschwung um sich selbst (ganze Drehung vorwärts um die Breitenachse) wobei die Oberschenkel der stark gestreckten Beine auf den Holmen hinrollen, also ebenso wie beim gewöhnlichen Rollen die Arme.

Der Helfende steht an der linken Seite des Übenden und dreht selbst dem Barren die linke Seite zu. Er hält mit

der linken Hand den linken Oberschenkel und mit der rechten Hand den linken Unterschenkel des Übenden. Dabei verfolgt er genau die rollende Bewegung der Beine und hilft entsprechend nach. Wenn zwei in gleicher Weise helfen, so geht es natürlich noch besser. Eine andere Art des Hilfegebens bei dieser Übung ist folgende. Der Helfende steht ebenfalls an der linken Seite des Übenden, dreht aber selbst dem Barren die rechte Seite zu. Er faßt den linken Oberschenkel des Übenden mit der linken Hand und legt seinen rechten Arm so auf den linken Holm, daß er die rechte Hand zwischen den Beinen des Übenden hindurch bringt. Dieser hält die ihm gebotene Hand mit beiden Händen fest. (Fig. 72.) Sobald nun der Übende den Oberkörper senkt, zieht der Helfende an den Armen und ersterer kommt ganz ohne Gefahr wieder zum Reitsitz. Die Hauptsache ist, daß die Beine sich an ihre Thätigkeit gewöhnen, denn sie haben einen Augenblick die ganze Last des Körpers zu tragen, sie müssen deshalb kräftig von innen nach außen an die Holme gedrückt werden.

22. Rippen aus dem Liegen auf den Holmen. Steht der Helfende an der linken Seite, so faßt er den linken Arm des Übenden mit der linken Hand, legt den rechten Arm auf den Holm und die rechte Hand auf den Rücken des Übenden. Beim Aufkippen drückt der Helfende kräftig gegen den Rücken des Übenden. (Fig. 73.) Will man noch mehr Gewalt anwenden, so faßt man am Hosensbund an.

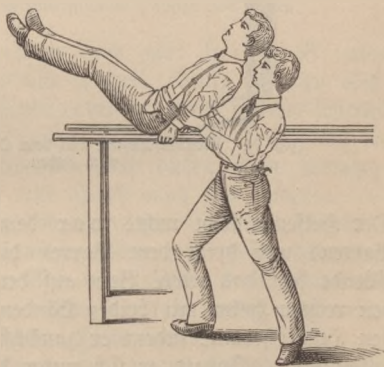


Fig. 73.  
Rippen aus dem Liegen auf den Holmen.

23. Im Liegestütze Niederlassen zum Schwimmgang. Der Helfende hält den Übenden mit einer Hand an

der Brust, sein Arm liegt unter dem Holm. (Vergl. Schwimmhang an den Ringen.)

24. Niederlassen aus dem Querstübe zum Hange mit vorgehobenen Beinen, Drehen zum Hang an einem Holm und Felgaufschwung zum Liegestütz auf beiden Holmen. Steht der Helfende an der rechten Seite, so legt er den linken Arm unter den Holm und faßt den rechten Arm des Übenden, sobald er ihn erreichen kann, mit der linken Hand. Nach erfolgter Drehung wird mit der rechten Hand am Oberschenkel nachgeholfen.

25. Wellumschwung rechts am rechten Holme von innen nach außen aus dem Querstübe zum Grätschitz.

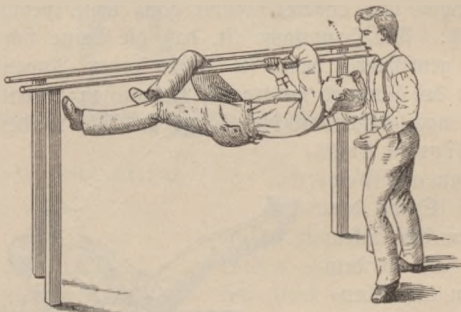


Fig. 74. Wellumschwung aus dem Querstübe von innen nach außen.

Der Helfende steht rechts vor dem Übenden außerhalb des Barrens und dreht dem Barren die rechte Seite zu. Der Übende legt das rechte Bein auf den rechten Holm und faßt den rechten Holm mit beiden Händen, so schwingt er sich um den Holm herum, indem er zunächst den Körper nach innen fallen läßt. Sobald er sich unter dem Holme befindet, legt ihm der Helfende die rechte Hand auf den Rücken und hilft ihm so hinauf. (Fig. 74.)

26. Wellumschwung links am rechten Holme von außen nach innen. Der Helfende stellt sich in den Barren vor den Übenden. Sobald dieser die Beine nach



außen geschwungen und das linke Kniegelenk auf den rechten Holm gelegt hat, faßt der Helfende mit der linken Hand unter dem Holme hinweg das rechte Handgelenk des Übenden. (Fig. 75.) Beim Aufschwingen legt er ihm, wie bei der vorhergehenden Übung, die rechte Hand an den Rücken. (Der Übende gelangt nach dem Umschwunge zum Liegestütz.)

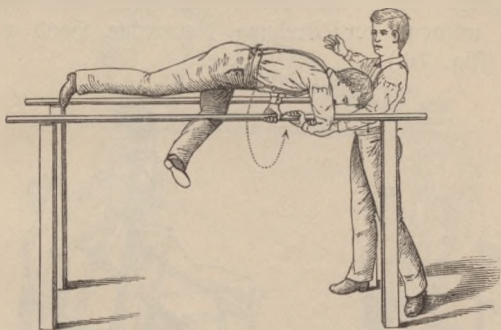


Fig. 75.

Wellaumschwung aus dem Querstütze von außen nach innen.

27. Kreise mit einem und mit beiden Beinen. Bei allen Kreisen, halben und ganzen, ebenso bei den Sitzwechseln, stellt sich der Helfende neben den Arm, welcher festhält. Diesen Arm faßt er mit beiden Händen und hilft stets die Last des Körpers des Übenden auf diesen Arm verlegen. Bei solchen Kreisen, wo eine Hand nach der anderen losläßt, stellt man sich neben den Arm, unter welchem das Bein zuerst hinweg geschwungen wird. Man faßt diesen Arm erst, nachdem er wieder stützt. Auf diese Weise kann man beim zweiten Teile der Übung, welcher ja fast immer die meiste Schwierigkeit macht, die nötige Hilfe leisten.

28. Vierteldrehungen im Stütz. Steht der Helfende rechts, so faßt er den rechten Arm des Übenden mit der rechten Hand und legt — bei Anfängern — den linken Arm von hinten um dessen Hüfte.

29. Halbe Drehungen im Querstütze mit und ohne Schwung. Hierbei ist das Helfen schwierig. Man kann nur

das öfter vorkommende Durchfallen beim Danebengreifen etwas abschwächen, indem man den Übenden sofort nach der Drehung mit beiden Händen an der Brust und am Rücken faßt.

30. Schere vor den Händen. Wird die Schere links gemacht, das heißt mit Linksdrehen, so stellt man sich an die linke Seite, faßt das rechte Bein, sobald es auf den linken Holm gelegt wird, mit der linken Hand und legt dem Übenden während der Drehung die rechte Hand vor die Brust. (Fig. 76.)

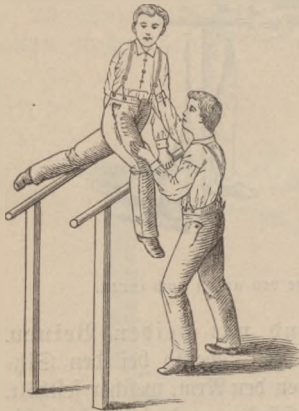


Fig. 76. Schere vor den Händen.



Fig. 77. Schere hinter den Händen.

31. Schere hinter den Händen. Will der Übende rechts drehen, so stellt man sich so an seine rechte Seite, daß man noch vor der Drehung dem Übenden die linke Hand unter die rechte Achselhöhle legen kann. (Fig. 77.) Nach der Drehung kann man noch mit der rechten Hand am Rücken unterstützen.

32. Sitzwechsel mit Stützen nur einer Hand. Der Helfende stellt sich auch hierbei stets neben den stützenden Arm und faßt mit einer Hand unter die Achselhöhle und mit der anderen Hand über dem Handgelenke des Übenden. Genau so wird geholfen bei Schwingen aus dem Sitz auf

einem Holm über den anderen Holm hinweg mit Stützen nur eines Armes. (Fig. 78 Flanke rechts über den rechten Holm aus dem Außenquersitze links.)



Fig. 78. Sitzwechsel mit Stützen nur einer Hand.

33. Sprünge aus dem Innenseitstand. Beim Hocken und Grätschen über den vorderen Holm stellt man sich außerhalb des Barrens vor den Abenden und faßt seine Oberarme mit beiden Händen. Dabei stellt man ein Bein vor zum Ausfall, um in dem Augenblick, wo der Niedersprung erfolgt, mit Leichtigkeit zurücktreten zu können, wodurch für beide Teile ein Rucken oder Stauchen vermieden wird. (Vergleiche auch Kack, Abhocken.) Beim Hocken und Grätschen über den hinteren Holm, stellt man sich außerhalb des Barrens, seitwärts vom Abenden und legt ihm, sobald sich seine Beine senken, einen Arm vor die Brust, um das Aufschlagen des Leibes auf den hinteren Holm zu verhindern. Der andere Arm verhindert das Umfallen rückwärts nach dem Berühren des Bodens. Bei der Flanke und Wende stellt man sich neben den Arm, welcher zunächst festhält. Beim Springen zum Sitz auf den hinteren Holm stellt man sich hinter den Abenden und faßt ihn mit beiden Händen an den

Hüften. Man muß auf jeden Fall das schnelle Herabgleiten verhindern, denn dabei schlägt sich der Übende sehr leicht mit dem Hinterkopf an den hinteren Holm.

34. Zurückneigen zum wagerechten Biegen mit Hang an den Beinen aus dem Innenseitsitz. Diese Übung ist ganz leicht und ungefährlich, wenn der Übende die Beine gestreckt läßt. Dennoch ist Hilfe nützlich, weil vielen Schülern der Mut zu dieser Übung fehlt. Man legt dem Übenden eine Hand auf den Rücken und läßt ihn langsam nieder. Wenn er die Kniee beugt, drückt man sie hinunter. Meistens ist beim zweiten Versuche das Hilfegeben nicht mehr nötig.

35. Aus dem Stand im Barren Sprung zum Sitz auf den hinteren Holm und dann zum Stütz auf den vorderen Holm. Der Helfende stellt sich in die Mitte des Barrens, faßt, wenn er links vom Übenden steht, dessen linken Oberarm mit der rechten Hand, und die linke Hand legt er ihm auf die Brust.

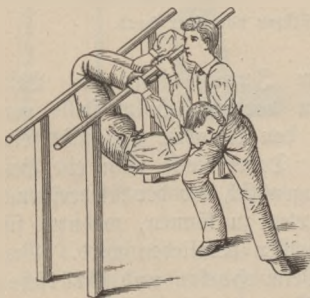


Fig. 79. Aufstemmen rücklings aus dem Hang an den Füßen.

Übende mit den Füßen hängt. Er hält die Unterschenkel des Übenden so lange, bis dieser den vorderen Holm gefaßt hat und aufzustemmen beginnt. Hierbei muß kräftig an der Brust unterstützt werden. (Fig. 79.)

36. Hocke, Grätjche u. s. w. aus dem Seitliegestütze vorlings, siehe Übung 33, Seite 95.

37. Aus dem Innenseitsitze Zurückneigen bis zum Fassen des vorderen Holmes mit beiden Händen und Aufstemmen rücklings am vorderen Holm. Der Helfende steht außerhalb des Barrens, neben dem vorderen Holm, das ist der Holm, an welchem der

## Übungen aus dem Außenseitstande vorlings.

1. Liegehang mit einem und mit beiden Beinen. Der Helfende stellt sich zwischen die Holme, legt eine Hand auf die Hand des Übenden und faßt nötigenfalls ein Bein, wenn es gehoben wird.

2. Überschlagen zum Nest aus dem Liegehang mit beiden Beinen. Man stellt sich an die Seite des Barrens, wofelbst die Beine liegen, und hält, wenn die Hände den ersten Holm loslassen, um an den zweiten Holm herüber zu greifen, die Unterschenkel des Übenden. (Fig. 80.) Hat letzterer den zweiten Holm gefaßt, so hält man ihn an den Händen.

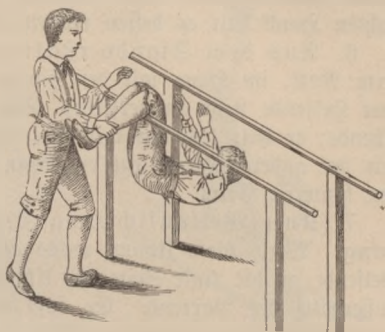
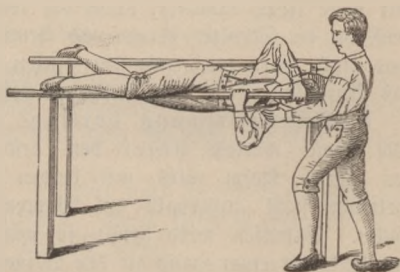


Fig. 80.

Überschlagen zum Nest aus dem Liegehang.

3. Aufschwung rücklings auf den zweiten Holm (Kreuzaufzug). Der Helfende stellt sich zwischen die Holme, faßt mit einer Hand eine Schulter und mit der anderen Hand einen Oberschenkel des Übenden.



4. Bei dem Fig. 81. Schraubenwellenaufschwung. (Siehe Seite 98.)

Überschwunge rücklings über den zweiten Holm stellt sich der Helfende außerhalb des Barrens an die Seite des Niedersprungs-ortes, legt dem Übenden einen Arm auf den Rücken und versucht das Aufschlagen des Rückens auf den Holm zu ver-



hindern. Den anderen Arm legt er ihm vor die Brust, um das bei dieser Übung häufig vorkommende Nachvornfallen abzuwenden.

5. Schraubenwellaufschwung. Wird bei diesem Aufschwunge links gedreht, so hilft der Unterstützende mit der linken Hand an der linken Schulter des Übenden. Mit der rechten Hand hält er dessen rechten Unterarm. (Fig. 81.)

6. Aus dem Stande rücklings Heben der Beine zum Reck, im Hang mit den Händen oder mit den Armen. Der Helfende steht an derselben Seite des Barrens, wie der Übende; er hält letzteren mit einer Hand an der Brust, und mit der anderen Hand legt er, wenn nötig, dessen Beine auf den hinteren Holm.

7. (Knie)Wellaufschwung rückwärts aus dem Siegehang. Wird diese Übung rechts gemacht, so stellt sich der Helfende an die linke Seite des Übenden, neben dessen Beine, außerhalb des Barrens. Er faßt das linke Bein mit der linken Hand von unten am Oberschenkel, und den rechten Arm legt er unter die Holme, Handrife nach oben, bereit, die linke Schulter des Übenden zu fassen. Sobald die Hände des Übenden an den zweiten Holm herüber greifen, hebt man am linken Oberschenkel des Betreffenden und faßt sofort seine linke Schulter, dreht die rechte Hand zum Kammgriff um die Schulter herum und stemmt kräftig an derselben. Das linke Bein wird mit der linken Hand festgehalten, um das Aufschlagen auf den Holm zu verhindern.

8. Felgaufschwung vorlings am zweiten Holm. Die Arme werden unter den ersten Holm gelegt, und der zweite Holm wird mit beiden Händen gefaßt. Der Helfende steht außerhalb des Barrens neben dem zweiten Holm. Geholfen wird genau so wie beim Felgaufschwung am Reck, mit einer Hand an den Beinen und mit der anderen Hand an einer Schulter. (Siehe Reck, Figur 8.)

9. Felgüberschwung vorlings am zweiten Holm. Stellung und Fassung des Übenden ist gerade wie beim Felgaufschwung. Der Helfende aber steht in der Mitte des Barrens. Er legt, wenn er rechts vom Übenden steht, seinen linken Arm unter dessen Beine, sobald diese über den Holmen liegen,

und mit der rechten Hand faßt er schon beim Beginne des Aufschwunges, über den zweiten Holm hinweg, die rechte Schulter des Übenden. (Fig. 82.)

10. Bruststehen und Überschlagen. Der Helfende stellt sich vor den Holm, auf welchem das Bruststehen erfolgt.



Fig. 82.  
Zelgüberschwing am zweiten Holm.



Fig. 83.  
Bruststehen und Überschlagen.

Er hilft während des Aufschwunges mit einer Hand an den Beinen. Soll sich das Vorwärtsüberschlagen anschließen, so legt er den anderen Arm dem Übenden auf den Nacken. (Fig. 83.)

11. Genickstehen. Hierbei wird in gleicher Weise geholfen wie beim Bruststehen. Beim Überschlagen legt man dem Übenden den Arm vor die Brust.

## Sprünge in, auf und über den Barren.

1. Wendeschwing links zum Reitsitz auf dem ersten (näheren) Holm. Der Helfende stellt sich an die rechte Seite des Übenden, faßt mit der linken Hand unter dessen rechte Achselhöhle, und mit der rechten Hand hält er dessen rechtes

Handgelenk. Beim Wendeschwunge zum Sitz auf beiden Holmen, sowie auch zum Sitz auf dem zweiten (entfernteren) Holme wird ganz in gleicher Weise geholfen. Beim Wendeschwunge zum Liegestütz, sowie zum Stütz im Barren, läßt die rechte Hand das Handgelenk los und unterstützt den Übenden an der Brust.

2. Flankenschwung rechts zum Sitz auf dem ersten Holm, zum Stütz auf beiden Holmen und zum Sitz auf dem zweiten Holm. Der Helfende steht links neben dem Übenden, er faßt mit der linken Hand dessen linkes Handgelenk, und mit der rechten Hand faßt er den linken Oberarm unter der Achselhöhle.

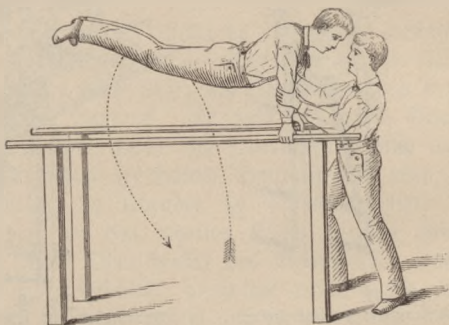


Fig. 84. Wende rechts über beide Holme. (Siehe Seite 101.)

3. Kehrschwung links zum Sitz auf dem ersten, auf dem zweiten oder auf beiden Holmen. Der Helfende stellt sich zwischen die Holme, an die linke Seite des Übenden, faßt dessen linken Oberarm mit der rechten Hand und drückt mit dem rechten Unterarme gegen den Rücken.

4. Kehre links zum Querstütz auf beiden Holmen. Der Helfende steht außerhalb des Barrens an der dem Aufsprungsort entgegengesetzten Seite, er faßt den linken Oberarm des Übenden mit der rechten Hand und hilft mit der linken Hand an der Brust.

5. Flanke rechts über beide Holme. Der Helfende steht an der Seite des Niedersprungortes, er faßt den linken

Arm des Übenden mit der rechten Hand und hält den linken Arm vorgestreckt, um den etwa mit den Füßen Hängenbleibenden an der Brust unterstützen zu können. (Vergleiche Pferd, Seitensprünge.)

6. Wende rechts über beide Holme. Der Helfende steht wiederum an der Seite des Niedersprungsortes. Er faßt den rechten Oberarm des Übenden mit der linken Hand und legt ihm den rechten Arm unter die Brust. (Fig. 84.)

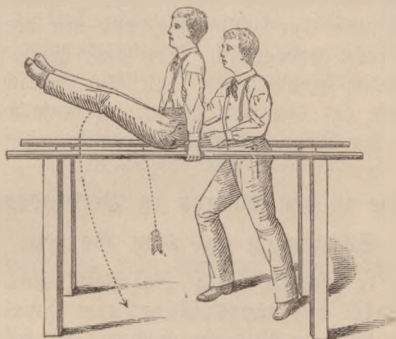


Fig. 85. Kehre links über beide Holme.

7. Kehre links über beide Holme. Der Helfende stellt sich in die Mitte des Barrens, faßt den linken Oberarm des Übenden mit der rechten Hand unter der Achselhöhle und hebt mit dem Arm am Rücken. (Fig. 85.) Sobald beide Beine über den zweiten Holm hinüber sind, giebt man noch einen kleinen Ruck mit dem rechten Arm, dann kommt jeder ohne Unfall zu Boden. Bei geübteren Turnern stellt man sich an die Seite des Niedersprungsortes und faßt den linken Arm des Übenden, sobald er auf den zweiten Holm stützt, mit der rechten Hand. Meistens genügt auch ein leichter Druck mit der rechten Hand gegen den Rücken des Übenden, um das Umfallen rückwärts zu vermeiden.

8. Hocke und Grätsche über beide Holme. Das Hilfestellen bei diesen Übungen entspricht genau dem bei den gleichnamigen Übungen am Pferd und am Bock, nur sind sie am

Barren weit schwieriger und des leichter möglichen Hängenbleibens wegen auch gefährlicher, deshalb muß der Hilsegebende besonders aufmerksam sein. Er darf sich nicht zu weit wegstellen, sondern muß lieber, wenn er den Übenden gefaßt hat, mit ihm zurückweichen. (Vergl. Reck, Fig. 31.) Beim Einüben der Hocke über beide Holme kann sich der Helfende in die Mitte des Barrens stellen und ähnlich wie bei der Kehre den Übenden unterstützen. (Vergl. Fig. 28.) Er faßt, wenn er links von letzterem steht, dessen linken Arm mit der rechten Hand unter der Achselhöhle, und mit der linken Hand faßt er sein linkes Handgelenk. Auf diese Weise kann er den Übenden förmlich herüberheben. Bei der Grätsche kann man allerdings nicht auf diese Art helfen, bei derselben muß man unbedingt in der Nähe des Niedersprungsortes stehen.

### Sprünge in den Barren in Verbindung mit Schwüngen aus dem Barren.

1. Flanke rechts zum Seitstütz und Flankenschwung links vorwärts über den zweiten Holm. Der Helfende steht am Niedersprungsort. Er faßt den rechten Arm des Übenden, sobald dieser auf den zweiten Holm gestellt wird, mit der linken Hand oben und mit der rechten Hand unten. (Siehe Fig. 78. Vergl. außerdem Pferd quergestellt.)

2. Wende rechts zum Stütz und Kehrschwung rechts über den zweiten Holm. Hierbei wird in ganz gleicher Weise geholfen, wie bei der vorigen Übung.

3. Wende rechts und Kehre links zurück über den zweiten Holm. Der Helfende steht an der Seite des Aufsprungsortes, er giebt zunächst Hilfe wie bei der einfachen Wende, dann tritt er etwas rechts hinüber und dreht sich dabei links, so daß er hinter den Übenden zu stehen kommt. Nun hilft er wie bei der gewöhnlichen Kehre.

4. Kehre links zum Stütz und Wende links über den zweiten Holm. Der Helfende steht an der, dem Aufsprungsorte entgegengesetzten Seite, er faßt den linken Arm, sobald dieser auf den zweiten Holm gestellt wird, mit beiden Händen; dabei dreht er dem Barren die linke Seite zu.



5. Kehre links und Wende rechts zurück über den ersten Holm. Der Helfende steht an der Seite des Aufsprungsortes. Er wechselt während der Übung seinen Platz. Zuerst steht er hinter dem Übenden, dann tritt er etwas nach rechts hinüber, so daß er mehr vor ihn zu stehen kommt. Gehalten wird mit beiden Händen am rechten Arm.

6. Sprung zum Handstehen auf beiden Holmen. (Wende.) Will der Übende durch Wendeschwung rechts zum Handstehen gelangen, so stellt sich der Helfende links neben ihn, faßt seine linke Schulter mit der linken Hand, und die rechte Hand legt er an den linken Oberschenkel. So kann der Helfende die meiste Gewalt anwenden. (Vergl. Fig. 68 und 69.)

7. Rippen mit Stemmen der Füße gegen den zweiten Holm, in Verbindung mit den Übungen 1—6. Siehe diese.

### Sprünge aus dem Außenseititand am Ende des Barrens.

Die Aufstellung zu den folgenden Übungen wird so genommen, daß die linke Seite des Turners mit dem Barrende abschneidet.

1. Wendeschwung links zum Stütz auf beiden Holmen. Nach dem Wendeschwung ist das Gesicht nach innen gerichtet. (Beide Hände fassen anfangs den ersten Holm, die rechte Hand mit Kammgriff, die linke Hand mit Ristgriff.) Sofort an den Wendeschwung sich anschließend, werden folgende Übungen vorgenommen: Abspreizen rückwärts über den linken (zweiten) Holm a. mit dem linken Bein, b. mit dem rechten Bein; ferner Abschwingen der geschlossenen Beine über den linken Holm. Bei diesen Übungen stellt sich der Helfende rechts neben den Übenden und hält dessen rechten Arm mit beiden Händen fest; die linke Hand faßt oben. Nach dem Wendeschwunge dreht sich der Helfende etwas rechts, so daß er mehr vor den Barren zu stehen kommt. (Vergleiche Fig. 62.)

2. Wendeschwung links wie bei der vorhergehenden Übung, doch Abspreizen und Abschwingen über den rechten (ersten) Holm. Der Helfende stellt sich in diesem Falle neben den zweiten Holm und faßt den linken Arm des Übenden mit beiden Händen (die rechte Hand oben), aber erst dann, wenn die linke Hand auf den zweiten Holm stützt.

3. Wendeschwung links wie bei den vorhergehenden Übungen und Abgrätischen rückwärts. Der Helfende stellt sich neben den zweiten Holm, und nach dem Wendeschwunge tritt er schnell hinter den Übenden und hilft in der schon beim Ausgrätischen angegebenen Weise. (Siehe Fig. 65.) Werden diese Übungen umgekehrt ausgeführt, so daß der Übende am anderen Holm Aufstellung nimmt und seine rechte Seite mit den Holmenden abschneidet, so muß sich natürlich der Helfende ebenfalls entgegengesetzt aufstellen. Man merke: Der Helfende stellt sich nie an den Holm, über welchen gespreizt oder abgeschwungen werden soll. Dies bezieht sich auf alle derartigen Übungen, also auch auf die folgenden, welche noch als Beispiel angeführt werden sollen.

4. Aufstellung wie bei den vorhergehenden Übungen, also die linke Seite des Übenden schneidet mit den Holmenden ab, doch faßt jetzt die linke Hand den ersten Holm kammgrißs und die rechte Hand faßt denselben Holm ristgrißs. Wendeschwung rechts zum Stütz auf beiden Holmen. Nach dem Wendeschwung ist das Gesicht nach außen gerichtet. Vor dem Beginne der Übung fassen also beide Hände den ersten Holm, dann greift die rechte Hand hinüber auf den zweiten Holm. Sofort sich anschließend an den Wendeschwung werden mit gleicher Hilfe folgende Übungen ausgeführt. a. Spreizen mit dem rechten Bein über den zweiten Holm und Absprung vorwärts zum Stande rücklings gegen die Holmenden (= Abspreizen rechts vorwärts). Diese Übung wird ohne Drehung, aber auch mit einer viertel bezw. einer halben Drehung links um die Längsachse ausgeführt. b. Spreizen mit dem linken Bein über den rechten (zweiten) Holm, ebenfalls ohne Drehung, dann mit einer viertel Drehung links (= Wende-

schwung) sowie mit einer halben Drehung links (= Drehwendschwung) um die Längsachse. (Beim Spreizen des linken Beines über den rechten Holm kann das linke Bein vor und auch hinter dem rechten Beine liegen. Liegt das linke Bein vorn, so ist das Drehen nach links nicht ausgeschlossen.) c. Schwingen beider Beine nach vorn und wieder zurück und Wende links über den ersten Holm. d. Abschwingen vorwärts mit beiden geschlossenen Beinen über den rechten Holm. e. Vorschwingen der Beine und Zurückschwingen zum Handstehen; dann Wende rechts ab! Bei allendiesen Übungen wird auf folgende einfache Weise geholfen. Der Helfer stellt sich links neben den Übenden und faßt dessen linken Arm mit der linken Hand unten und mit der rechten Hand oben. Fig. 86 soll eines dieser Beispiele und zwar Wendeschwung rechts und Abspreizen des linken Beines hinten her über den rechten Holm veranschaulichen.

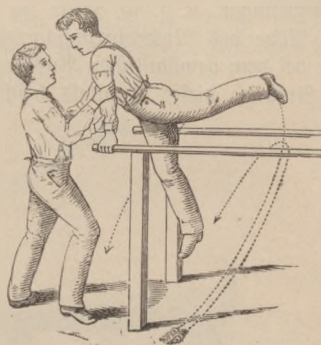


Fig. 86.

Außenseitstand vorlings und Wendeschwung rechts mit Abspreizen.

5. Aufstellung des Übenden genau wie bei der vorhergehenden Übung.

Auch die Übungen selbst sind die gleichen, nur wird das Abspreizen vorwärts über den linken (ersten) Holm hinweg ausgeführt. Der Helfende stellt sich deshalb neben den rechten (zweiten) Holm und faßt den rechten Arm des Übenden mit beiden Händen, jedoch erst dann, wenn dieser auf den zweiten Holm stützt.

6. Wendeschwung rechts zum Handstehen und Abgrätschen vorwärts. Anfangs haben bei dieser Übung zwei zu helfen; jeder stellt sich an ein Barrenende und hält den Übenden mit beiden Händen an einem Arm. Bei Geübteren genügt es, wenn sich einer in die Nähe des Niedersprungs-

ortes stellt und den Herabspringenden durch einen Druck gegen die Brust vor dem Fallen bewahrt.

7. Kehre links zum Stütz am Ende des Barrens. Aufstellung wie bei den vorhergehenden Übungen, also so, daß die linke Seite des Übenden mit den Barrenenden abschneidet. Diese Übungen sind bei weitem gefährlicher, als die gleichen Übungen in der Mitte des Barrens, weil man am Ende des Barrens viel leichter danebengreift, deshalb müssen die Kehreinsprünge in die Mitte des Barrens vorher fleißig geübt werden. Am Ende des Barrens kann man sich nur darauf beschränken, bei den sich an den Kehrschwung anschließenden Ausprüngen u. s. w. Hilfe zu leisten. Man stellt sich in die Nähe des Niederprungsortes und hilft in gleicher Weise wie bei dem gewöhnlichen Auspreizen und Abgrätschen, welches zu Anfange dieses Kapitels beschrieben wurde.

---

# Pferd.

A. Der Länge nach in die Bahn gestellt.

## Sprünge auf das Pferd und vom Pferd.

1. Sprung zum Liegestütz, auch zum Reitsitz, und Abgrätschen. Der Helfende steht am Kopfende des Pferdes, etwas seitwärts: er faßt vor dem Abgrätschen einen Oberarm des Übenden mit beiden Händen und weicht, sobald das Abgrätschen erfolgt, rückwärts aus.

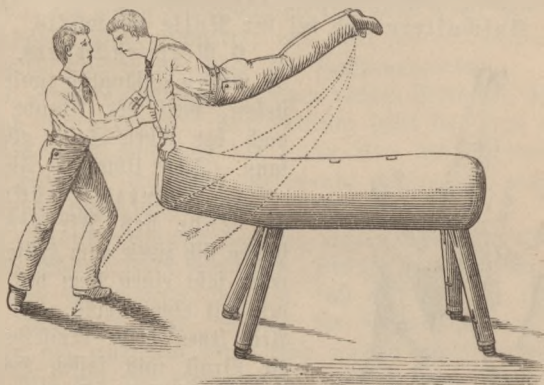


Fig. 87. Abgrätschen aus dem Liegestütz oder aus dem Reitsitz.

2. Schere. Der Helfer stellt sich an die Seite, nach welcher der Übende sich dreht, denn gewöhnlich fällt man auf dieser Seite herunter. (Siehe Barren.)

3. Schraubenauffitzen. Wird diese Übung an der linken Seite des Pferdes ausgeführt, so stellt sich der Helfer rechts neben dasselbe. Er kann nichts weiter thun, als anpassen, daß der Springer beim Drehen nicht auf einer Seite des Pferdes herunterfällt.



4. Kopfstehen und Überburzeln vorwärts. Es ist gleich, an welcher Seite der Helfer steht; er hat die Aufgabe, das Schräg-Umfallen zu verhindern, auch muß er dafür sorgen, daß der Uebende nur mit zusammengekrümmtem Oberkörper überschlägt. Findet dennoch das Gegenteil statt, so hat er wenigstens das Aufschlagen des Körpers abzuschwächen, indem er schnell einen Oberschenkel des Uebenden faßt.

5. Sprung zum Schulterstehen und Schräg-Über-schlagen vorwärts. (Bärensprung.) Der Helfer stellt sich auch hierbei an die Seite, nach welcher der Überschlag erfolgt. Legt der Uebende die rechte Schulter auf die linke Seite des Pferdes, so stellt sich der Helfer links und faßt die linke Schulter des Springers mit der rechten Hand. Die linke Hand unterstützt am Rücken oder am Oberschenkel. In gleicher Weise wird geholfen: beim Schräg-Über-schlagen ohne Umschultern und bei der Rolle vorwärts.

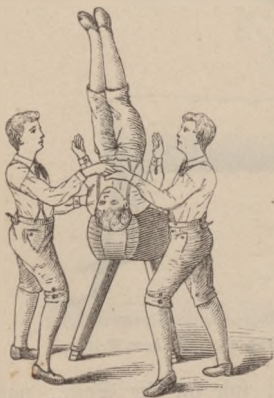


Fig. 88. Abburzeln rückwärts.

6. Rolle rückwärts. Hierbei müssen anfänglich zwei Hilfen stehen, weil der Uebende leicht nach der einen Seite abgleiten kann. (Siehe Übung 7, Fig. 88.)

7. Abburzeln rückwärts am Ende des Pferdes. Es stellen sich zwei zum Helfen auf, jeder faßt einen Arm des Uebenden mit einer Hand; den freien Arm legen beide demselben vor die Brust und fassen Hand in Hand. (Fig. 88.) Später werden nur die Arme gefaßt, schließlich braucht auch nur einer Hilfe zu stehen. Dieser beschränkt sich bei geübteren Turnern darauf, das

Umfallen rückwärts nach dem Niedersprunge durch einen Druck gegen den Rücken zu verhindern.

8. Grätsche vorwärts zum flüchtigen Stütz und sofort Abgrätschen rückwärts. Der Helfer steht neben dem Springbrett, doch so, daß er dem Springer nicht im

Wege steht. Er hat seine ganze Aufmerksamkeit auf das Abgrätschen zu richten, denn häufig läßt der Uebende nicht zeitig genug mit den Händen los, oder er bleibt mit den Oberschenkeln hängen. In beiden Fällen bleiben die Beine oben, und der Turner fällt auf den Rücken. Um dies zu verhindern, tritt der Helfende sofort nach dem Aufsprung einen Schritt nach dem Brette zu vor, und faßt die Hüften oder die Arme des Herabspringenden. Einem schweren Falle wird aber auch schon dadurch vorgebeugt, daß man dem Betreffenden einen Arm auf den Rücken legt.

9. Grätschen zum Sitz auf dem Halse des Pferdes, Schere hinter den Händen und sofort Abgrätschen rückwärts. Der Helfer stellt sich gerade hinter das Pferd und faßt den Uebenden an den Hüften. (Vergl. auch Warren, Fig. 65.) Die gleiche Hilfe wird geleistet beim Mehrschwunge mit Abgrätschen rückwärts, nur stellt sich der Helfer vor das Pferd, also in die Nähe des Aufsprungsortes.

10. Flankenschwung von der rechten Seite des Pferdes her und Abspreizen. Der Helfende stellt sich links neben das Springbrett und faßt den linken Arm des Uebenden mit beiden Händen. Er, sowie der Uebende müssen sich nach dem Aufsprung etwas links drehen.

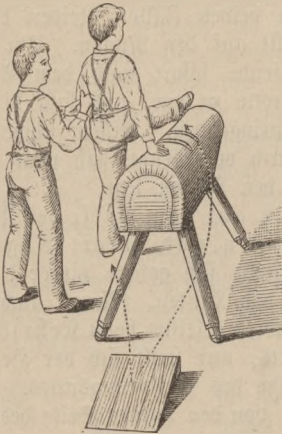
11. Wendeschwung von der rechten Seite des Pferdes her und Abgrätschen vorwärts. Der Helfer stellt sich rechts neben das Springbrett, doch so, daß der Springer bequem vorbei schwingen kann. Sobald der Aufsprung erfolgt ist, stellt er sich auf das Brett und faßt möglichst bald den linken Arm des Herabspringenden. (Vergl. auch Fig. 66.)

12. Grätsche vorwärts zum flüchtigen Stütze rücklings, Schere vor den Händen und sofort Abgrätschen vorwärts. Hierbei wird in gleicher Weise geholfen, wie bei 8. Das Vortreten des Helfers muß jedoch sehr schnell gehen.

### Sprünge über das Pferd.

1. Spreize rechts zum Stand an der linken Seite des Pferdes. Der Helfer stellt sich links neben das Pferd und faßt sofort, wenn der Springer stükt, dessen linken Arm

mit beiden Händen. (Fig. 89.) Bei der Flanke und bei der Kehre wird in gleicher Weise geholfen.



Bl. 89. Spreizen rechts zum Stand an der linken Seite des Pferdes.

2. Wende. Das Helfen weicht bei dieser Übung nur in sofern von dem vorhergehenden ab, als man hierbei unter Umständen noch mit einer Hand an der Brust unterstützt.

3. Grätsche über die Länge des Pferdes ohne und mit Drehen. (Siehe Bock.)

4. Grätsche schräg über das Pferd. Der Helfende stellt sich seitwärts in die Nähe des Niedersprungsortes so weit vom Pferde entfernt, daß der Übende

zwischen ihm und dem Pferde niederspringen kann. Das Hilfegeben ist bei dieser Übung sehr wichtig, denn leicht bleibt man mit einem Beine hängen und fällt dann gewöhnlich sehr schnell auf die Seite. Der Helfer muß den einen Arm des Springers zu fassen suchen, oder er hält ihm seinen eigenen Arm bezw. seine Schulter als Stützpunkt entgegen. (Fig. 90.)

## B. Der Quere nach in die Bahn gestellt.

### Sprünge auf das Pferd und vom Pferd.

1. Bei fast allen Sprüngen auf das Pferd ist das Hilfegeben am wirksamsten, wenn sich der Helfer vor das Pferd, also neben das Springbrett stellt. Er darf nie an der Seite stehen, nach welcher die Beine geschwungen werden; er muß stets den Arm fassen, welcher den Stütz behält. Nach diesen Regeln wird jeder sofort finden, wohin er sich zu stellen, und wie er anzufassen hat, allerdings gelten diese Regeln nur

unter bestimmten Voraussetzungen. Wenn z. B. beide Beine nach beiden Seiten geschwungen werden (Grätsche) oder wenn beide Hände zugleich oder nacheinander den Stütz aufgeben, so können wir die angeführten Regeln nicht in ihrem vollen Umfange gelten lassen und müssen derartige Ausnahmen besonders hervorheben.

2. Hocken zum Stehen, zum Knieen und zum Sitzen, mit einem und mit beiden Beinen. Der Helfer stellt sich hinter das Pferd, neben die Pauschen. Der Übende kann nach vorn, aber auch nach hinten fallen; im ersten Falle legt man ihm den Arm vor die Brust, im zweiten Falle faßt man seinen Oberarm.

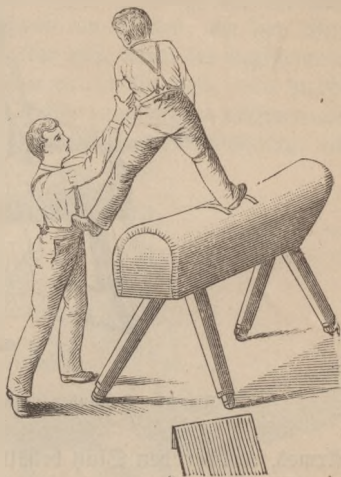


Fig. 90. Grätsche schrag über das Pferd.  
(Siehe Seite 110.)

3. Grätschen zum Sitz. Der Helfer stellt sich hinter das Pferd, zwischen die Pauschen, damit der Übende unter Umständen an ihm einen Stützpunkt findet, falls er mit den Füßen hängen bleibt. Der Helfer faßt den Herabfallenden an den Unterarmen.

4. Schraubenauffitzen. Soll das Auffitzen mit links Drehen und Spreizen des linken Beines nach hinten ausgeführt werden, so behält die rechte Hand den Stütz. Der Helfende stellt sich hinter das Pferd und faßt mit der rechten Hand den rechten Oberarm des Übenden. (Fig. 91.) Bei allen ähnlichen Übungen wird in gleicher Weise geholfen. Z. B. beim Schraubenauffitzen aus dem Stütze rücklings mit rechts Drehen und Spreizen des linken Beines nach vorn; ebenso bei den gleichen Übungen mit Stützen nur einer Hand aus dem Stande vorlings u. s. w.

5. Schere im Seitstütze mit Seitsschwingen der Beine. Der Helfer stellt sich hinter das Pferd in die Nähe des

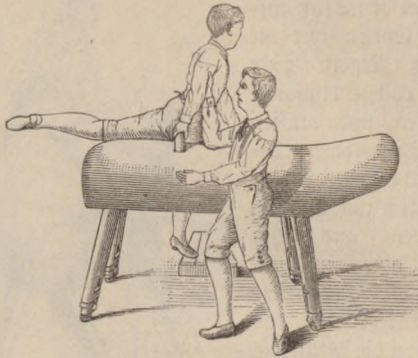


Fig. 91. Schraubenaufsitzen. (Siehe Seite 111.)

Armes, welcher den Stütz behält, und faßt denselben mit beiden Händen.

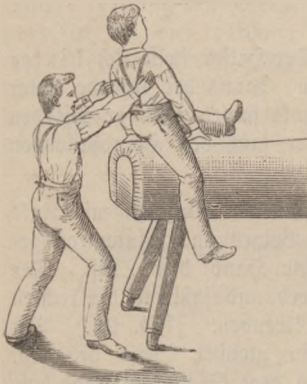


Fig. 92. Abspreizen seitwärts.

6. Abspreizen seitwärts aus dem Seitstütz oder Seitssitz, auf dem Hals oder auf dem Kreuze des Pferdes. Der Helfende stellt sich so, daß er den Herab-springenden von hinten fassen kann. Wird die Übung also ohne Drehung ausgeführt, so muß er mehr nach der Seite der Pferdes zu stehen. (Fig 92.) Erfolgt jedoch eine Drehung, so daß gewissermaßen ein Abgrätschen rückwärts ausgeführt wird, so muß der Helfende gerade vor dem Ende des Pfer-

des stehen. (Vergl. Warren, Fig. 65.)



7. Flankenschwung, Kehrschwung, Wendeschwung zum Sitz. Der Helfende stellt sich wiederum hinter das Pferd und zwar neben den Arm, welcher den Stütz behält. Bei der Flanke wird nur am Arme gehalten, bei der Kehre kann man noch mit einer Hand am Rücken, bei der Wende an der Brust unterstützen. Werden diese Arten des Aufsitzens mit vorhergehendem Vorschwingen eines Beines (als halbes Rad) ausgeführt, so muß der Helfer zunächst dem vorschwingenden Bein ausweichen, sobald letzteres aber zurückschwingt, rückt er nach bis neben den festhaltenden Arm.

8. Halbe Finte.  
 (Flüchtiges Vorschwingen der geschlossenen Beine über das Kreuz, Zurückschwingen u. mit Flankenschwung, Kehrschwung oder Wendeschwung zum Sitz auf den Hals des Pferdes.) Der Helfer stellt sich hinter das Pferd und hält beide Oberarme des Übenden. (Fig. 93.)

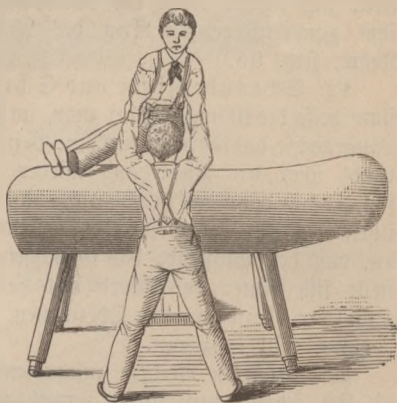


Fig. 93. Halbe Finte.

9. Halbes Rad und halbe Finte. Diese Übung entspricht der vorhergehenden, nur geht derselben das Vorschwingen eines Beines voraus. Man schwingt z. B. das rechte Bein über das Kreuz des Pferdes und wieder zurück, hierauf werden die Beine geschlossen und sofort flüchtig über den Hals des Pferdes geschwungen; an das nun erfolgende sofortige Zurückschwingen der Beine schließt sich ein Aufsitzen auf das Kreuz an. Geholfen wird, wie bei der vorigen Übung, mit Fassen der Oberarme; man sucht den Übenden immer etwas an sich heran zu ziehen.

10. Ganzes Rad. Nach erfolgtem Vor- und Zurückschwingen eines Beines schwingt dasselbe Bein, oder auch

das andere von der entgegengesetzten Seite her unter den Händen weg. Da nacheinander beide Arme den Stütz aufgeben, so kann man den Übenden nicht an den Armen fassen. Man beschränkt sich deshalb darauf, das Herabfallen, welches leicht durch Hängenbleiben mit dem kreisenden Beine herbeigeführt wird, ungefährlich zu machen. Bei dieser Übung fällt man gewöhnlich nach dem Niedersprungsorte zurück, deshalb muß der Helfende sich vor das Pferd stellen und zwar in die Nähe des Springbrettes.

11. Halbes Rad mit Doppelkehre. Der Helfende stellt sich in die Nähe des Niedersprungsortes und faßt den ihm zunächstliegenden Arm des Niederspringenden. (Siehe Kehre, Fig. 96.)

12. Schraubenspinne und Schraubenrad. Schraubenspinne heißt die Übung, bei der man, im Stütz  $\frac{1}{2}$  Drehung um die Längsachse ausführend, das eine Bein flüchtig rückwärts (schraubend) über das Pferd und wieder zurück schwingt. Hieran schließt sich dann das gewöhnliche Rad oder auch Schraubenaufsitzen u. a. m. Bei dieser Übung kommt es besonders darauf an, daß der Stützende das Gleichgewicht behält. Der Helfer stellt sich hinter das Pferd und faßt den Übenden an den Schultern, bezw. an den Oberarmen, sobald aber das Rad u. beginnt, tritt er zurück.

Bei größeren Reihen zusammenhängender Übungen läßt es sich schwer unterstützen, weil man gar zu leicht dem Turner hinderlich ist. Doch dürfte hierbei das Helfen auch überflüssig sein, denn niemand wird zusammenge setzte Übungen versuchen, deren einzelne Teile er nicht vorher geübt hat, es würde dies wenigstens sehr falsch sein. Aber auch bei geübten Turnern ist es nicht ausgeschlossen, daß sie bei solchen Übungen fallen, und zwar geschieht es fast regelmäßig am Ende der Übung, also beim Abspringen oder Absitzen. Deshalb ist es nicht schädlich, wenn sich ein Helfer in der Nähe des vermutlichen Niedersprungsortes aufstellt. Er muß freilich den Turner genau beobachten und muß die Übung kennen, sonst kommt er mit seiner Hilfe zu spät.

## Sprünge über das Pferd.

1. Flanke rechts. Der Helfer stellt sich hinter das Pferd, links vom Abenden, und faßt den linken Arm des-

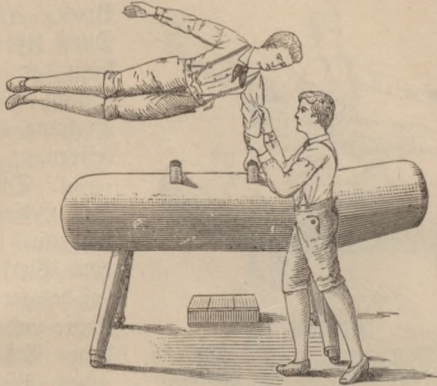


Fig. 94. Flanke rechts.

selben mit beiden Händen, später nur mit einer Hand. (Fig. 94.)

2. Wende rechts. Der Helfer stellt sich wieder, wie

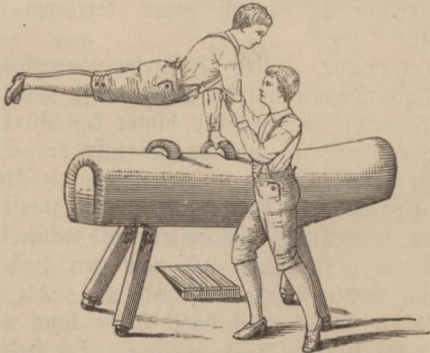


Fig. 95. Wende rechts.

bei der Flanke, hinter das Pferd und faßt den rechten Oberarm des Abenden mit der linken Hand, die rechte Hand legt er ihm auf die Brust. (Fig. 95.)

3. Kehre links. Aufstellung wie bei der Flanke und bei der Wende. Der Helfende faßt den linken Arm des Uebenden mit der rechten Hand, und die linke Hand

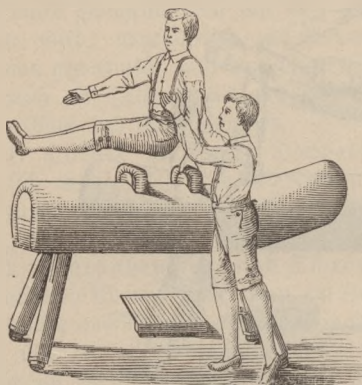


Fig. 96. Kehre links.

legt er ihm vor die Brust. (Fig. 96.) Durch letzteren Griff kann er die noch nicht vollendete Drehung leicht verbessern.

4. Drehkehre. Der Helfende stellt sich etwas entfernter vom Pferd auf als bei der gewöhnlichen Kehre und zwar mit dem Gesichte nach dem Pferde zu.

Seine Aufgabe ist, das Umfallen des

Springers nach dem Niedersprunge zu verhindern. Dies geschieht, indem er einfach gegen die ihm zugewendete Seite drückt.

5. Drehwende. Wird die Drehwende rechts ausgeführt, also mit links Drehen um die Längsachse, so stellt sich der Helfer links neben die Pauschen hinter das Pferd, so daß er diesem die rechte Seite zuehrt, und faßt den Springer, sobald er ihn erreichen kann, an den Hüften. (Fig. 97.)

6. Doppelkehre. Werden die Beine zuerst rechts hingeschwungen, so stellt sich der Helfer links neben das Springbrett, also vor das Pferd. Er faßt den linken Arm des Uebenden mit beiden Händen, so daß die rechte Hand unter der Achselhöhle liegt. Auf diese Weise kann er, wenn es nötig ist, einen starken Druck ausüben. Der Helfer muß sich mit dem Springer drehen und während des Drehens auf das Springbrett treten, sonst steht er dem Springer im Wege.

Bei der Doppelflanke wird ganz in gleicher Weise geholfen. Bei der Kreiswende unterstützt man mit einer

Hand an der Brust, die andere Hand faßt den stützfesten Arm. Schwingt der Springer die Beine zuerst rechts empor, so stellt sich der Helfer, wie bei der Doppelkehre, links neben das Springbrett, faßt sofort beim Aufspringen den linken Arm des Ubenden mit der rechten Hand und stützt sobald als möglich den linken Arm unter dessen Brust.

7. Überschlagen. Es stellen sich anfangs zwei zum Helfen hinter das Pferd. Sie fassen jeder an einem Arm, auch können sie mit einer Hand im Rücken unterstützen, doch dürfen sie auf keinen Fall den Ubenden nach vorn stoßen. Bei geübteren Turnern genügt die Hilfe

eines Einzelnen. Derselbe kann auch auf folgende Weise einem etwaigen Falle vorbeugen. Er dreht sich mit dem Rücken nach dem Pferd um und stellt sich zwischen die Pauschen. Sobald der Ubende beginnt, die Beine nach hinten zu senken, faßt er ihn mit beiden Händen an den Hüften. (Fig. 98. Seite 118.)

8. Abhocken und Abgrätschen aus dem Handstehen, siehe Ref.

9. Knieen und Knie sprung. Anfangs stellen sich zwei hinter das Pferd; sie können sich den einen Arm gegenseitig auf die Schultern legen, dadurch hat der Herabspringende einen sicheren Stützpunkt, falls er mit den Füßen hängen bleiben sollte. Wenn nur einer hilft, so stellt sich dieser

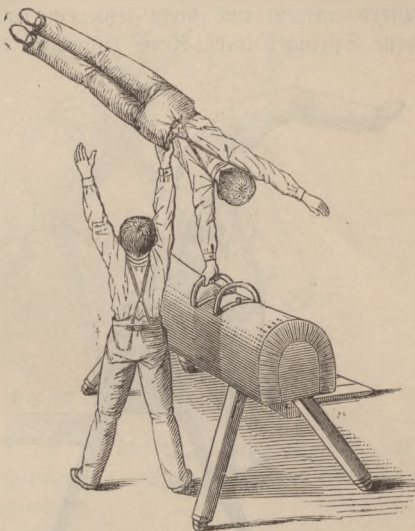


Fig. 97. Drehwende. (Siehe Seite 116.)



etwas seitwärts und streckt einen Arm vor. Beim Hocken über das Pferd wird in gleicher Weise geholfen.

10. Grätsche. Der Helfer stellt sich hinter das Pferd in der Richtung der Anlaufsbahn, etwa einen Schritt vom Pferd entfernt und dreht letzterem das Gesicht zu. Er hält dem Springer beide Arme entgegen, damit er ihn auffangen



Fig. 98. Überschlagen. (Siehe Seite 117.)

kann, wenn derselbe mit den Füßen hängen bleibt. (Vgl. auch Fig. 99.)

11. Hechtsprung. Der Helfer stellt sich so auf, wie bei der Grätsche, nur etwas weiter weg vom Pferd, aber nicht zu weit. Die ganze Kunst des Hilfestehens bei dieser Übung besteht darin, daß der Betreffende im richtigen Augenblicke sieht, wohin er sich zu stellen hat, ob er vorrücken oder zurückweichen

muß. Dies ist bei den verschiedenen Turnern sehr unterschiedlich, deshalb muß der Helfer jedes Mitspringers turnerische Fertigkeit kennen. Da jedoch nicht ein Sprung wie der andere ausfällt, so ist stets die ganze Aufmerksamkeit des Helfers erforderlich. Er nimmt eine Ausfallstellung ein, wodurch es ihm immer noch möglich ist, sich je nach Bedürfnis vor- oder zurückzuneigen. Der Helfer hebt die Arme und breitet sie etwas aus, so daß der Springende bequem mit den Händen auf seine Schultern oder auf seine Oberarme stützen kann. (Fig. 99.) Sobald das Stützen erfolgt, faßt der Helfer mit beiden Händen die Hüften des Springers und weicht etwas rückwärts aus, um den starken Stoß abzuschwächen.

Bei Benutzung eines stark federnden Brettes, von welchem aus bekanntlich die Sprünge bedeutend höher und weiter ge-

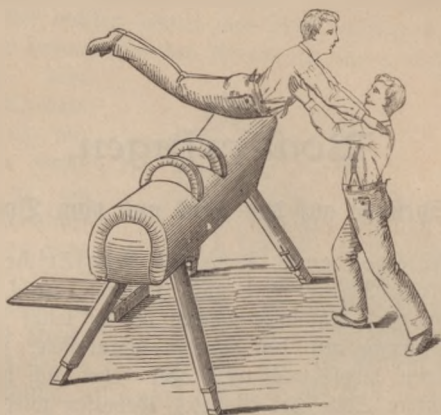


Fig. 99. Hchtsprung.

macht werden können, ist es häufig nötig, daß sich zwei hintereinander zum Hilfegeben aufstellen, denn einer wird unter Umständen umgeworfen.

# Bockspringen.

## Sprünge auf den Bock und vom Bock.

1. Grätschen zum Sitz und Abgrätschen. Beim Springen zum Reitsitz wird nicht geholfen, wohl aber beim Abgrätschen, denn Anfänger machen hierbei leicht den Fehler, nicht früh genug mit den Händen loszulassen, sie schießen dann mit dem Kopfe nach vorn oder setzen sich noch einmal auf die hintere Seite des Bockes. Geholfen wird genau so, wie bei der Grätsche über den Bock. (Siehe Grätsche, Fig. 100 und 101.)

2. Sprung zum Knieen und Kniesprung. Bei dieser Übung kommt es häufig vor, daß Anfänger mit den Füßen am Bock hängen bleiben und infolge dessen mit dem Kopfe zuerst herunterkommen. Dies wird gänzlich vermieden, wenn sich zwei etwas voneinander entfernt hinter dem Bock aufstellen und sich gegenseitig eine Hand auf die Schulter legen. Der Herabfallende findet auf den so verschränkten Armen gegebenen Falles einen sicheren Stützpunkt. Nur dürfen die Helfer nicht zu weit vom Bock entfernt stehen. 40—50 Centimeter oder  $1\frac{1}{2}$ —2 Fuß, vom unteren Ende des Bockbeines gemessen, dürfte die richtige Entfernung sein. Später stellt sich nur ein Helfer hin, aber ebenfalls etwas seitwärts vom Bock, und legt dem Springer einen Arm vor die Brust. Alle sonstigen Sprünge, welche sich noch auf den Bock und vom Bock machen lassen, sind mehr dem Pferd springen eigentümlich, deshalb brachten wir sie an jener Stelle.

## Sprünge über den Bock.

1. Grätjsche. Anfänglich stellen sich zwei Helfer hinter den Bock. Sie müssen soweit vom Bock entfernt stehen, daß der Springer bequem mit den Beinen an ihnen vorbeikommt.

Sie legen dem Springer einen Arm vor die Brust, mit dem anderen Arme verhindern sie ein etwaiges Zurückfallen. Schwächere sucht man mit der freien Hand am Arme zu fassen. Der zweite Helfer wird nach und nach überflüssig,

einer muß jedoch stets dastehen. Dieser eine stellt sich genau so auf, als ob noch ein zweiter dastände, also etwas schräg seitwärts hinter den

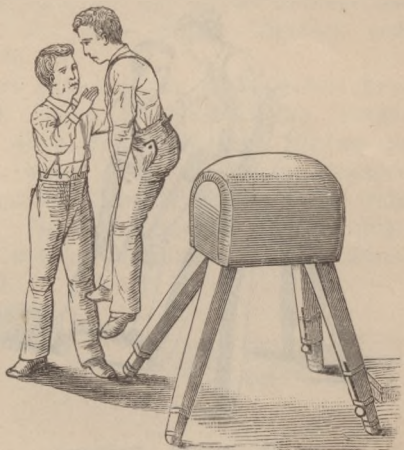


Fig. 100. Grätjsche.

Bock. (Fig. 100.) Er kann auf diese Weise mit Leichtigkeit durch einen Druck der Hand gegen die Brust das Vornüberfallen verhindern, ist aber auch noch imstande, das Rückwärtsfallen abzuwenden. Also auch hier soll sich der Helfer dem Springer nicht in den Weg stellen, denn er kann dabei selbst sehr leicht zu Schaden kommen. Steht der Helfer in der Flugbahn des Springers, so überkommt letzteren sehr leicht eine gewisse Angstlichkeit, er wagt es nicht, so zu springen, wie er gern möchte und wohl auch könnte, weil er befürchtet, auf den Hintenstehenden draufzuspringen, was für beide Teile unangenehm werden kann. Ich habe dies an mir selbst erlebt. Ich sprang eine Grätjsche über zwei auf einem Tische sitzende Genossen, der Helfer stand genau in der Flugbahn, ich sprang auf ihn und rutschte mit dem rechten Beine an seinem Leibe

herunter. Dadurch drehte sich das Bein derartig im Kniegelenk, daß einige kleine Knorpelstückchen losgesprengt wurden. Ich habe lange Zeit unter diesen „Gelenkmäusen“ zu leiden gehabt. Ein Gypsverband beseitigte das Uebel nicht, erst durch Massage kam das Knie allmählich wieder in Ordnung; eine gewisse Unsicherheit bei größeren Sprüngen hat mich jedoch nicht wieder verlassen.



Fig. 101. Grätsche. (Anfänger.)

Manchem sonst nicht ungeschickten Schüler fehlt der Mut, über den Bock zu springen; solche muß man einige Male förmlich über den Bock hinwegheben. Man stellt sich an eine Seite des Bockes und faßt in dem Augenblick, wo der Springer

über den Bock kommt, dessen einen Oberarm und Oberschenkel. So bringt man ihn ohne große Mühe über den Bock hinweg und kann ihn außerdem noch vor dem Hinfallen bewahren, was nicht möglich ist, wenn man ihm nur einen Stoß giebt. (Fig. 101.) Man beachte im vorliegenden Falle folgendes: Stellt man sich an die linke Seite des Bockes, so faßt man den linken Oberschenkel des Springers mit der rechten Hand, und seinen linken Oberarm faßt man mit der linken Hand. (Siehe Fig. 101.) Manchem mag diese Art des Helfens seltsam vorkommen, der Erfolg, der damit erzielt wird, muß aber jeden bestimmen, diese Unterstützung, natürlich nur wo sie nötig ist, anzuwenden.

2. Grätsche mit Drehungen um die Längsachse. Bei allen diesen Sprüngen ist zu beachten: Dreht sich der Springer links, so wird er, wenn er fällt, fast immer nach



seiner linken Seite fallen, und umgekehrt. Dies ist im angeführten Falle die rechte Seite des Bockes, deshalb stellt sich der Helfer beim links Drehen des Uebenden schräg rechts, und beim rechts Drehen schräg links hinter den Bock. Ein Druck gegen den Rücken genügt meistens, um das Hinfallen zu verhindern. Dasselbe gilt für die Sprünge mit Kreuzen der Beine vor dem Bock. (Spreizen nach innen, Grätsche rückwärts u.)

3. Spreizen rechts zum Stande links neben dem Bock; dasselbe mit einer Vierteldrehung links; Flanke und Kehre über den Bock zum Stand an der linken Seite u. dergl. Bei allen diesen Übungen stellt sich der Helfer an die linke Seite des Bockes dicht neben das Springbrett. Er faßt, sobald der Springer stützt, dessen linken Oberarm mit beiden Händen. (Siehe Pferd, Hintersprünge. Fig. 89.)

Alles übrige siehe Pferd.

## Frei=Springen.

Unter Frei=Springen verstehen wir die Art des Springens, bei welcher nur die Beine in besondere Thätigkeit kommen, jede Hang= oder Stützthätigkeit der Arme aber ausgeschlossen ist. Ob ein fester oder ein beweglicher Gegenstand frei übersprungen wird, ist für die Thätigkeit der Beine gleich. Doch wird sich beim Überspringen fester Gegenstände die Hilfe aus naheliegenden Gründen stets nötiger erweisen, als beim Springen über leicht bewegliche Hindernisse. Die Art des Hilfegebens ist in beiden Fällen dieselbe. Es kann sich höchstens noch um die durch den Aufsprungs= oder Niedersprungsort bedingte Größe des Sprunges handeln. Dies hat aber auf das Hilfegeben nur insofern Einfluß, als dieses bei gewaltsamern Sprüngen notwendiger wird, wohingegen bei einfachen Sprüngen das Hilfegeben fast ganz überflüssig ist. Beim Springen über die Schnur wird, wenn sonst das Gerät in Ordnung ist, die Richtung des Körpers nicht unwillkürlich verändert, auch wenn der Springer an der Schnur hängen bleiben sollte. Es kann demnach der Helfer mit ziemlicher Sicherheit voraussehen, wo und wie der Springer niederspringen wird. Deshalb kann er auch genau berechnen, wohin er sich zu stellen hat, wir brauchen daher nur zu bemerken, daß er sich nie in die Flugbahn des Springers, also nie dem Springer gerade gegenüber, sondern stets seitwärts vom Niedersprungsort aufstellen darf. Seine Aufgabe ist, das Vornüberfallen des Springers, was bei gewaltsamern Sprüngen, besonders vom Sturmbrett oder von einem federn den Brett aus leicht möglich ist, durch Vorhalten eines Armes zu verhindern. Er kann sich auch so aufstellen, wie wir es beim Unterschwing am Reck durch Fig. 23 bildlich dargestellt haben. Das Rückwärtsfallen, welches meistens

durch Abrutschen der Füße vom Aufsprungs- oder vom Niedersprungsort bewirkt wird, kann der Helfer nicht verhindern. Hierfür giebt es nur ein Mittel: Sorgt für einen sicheren Aufsprungs- und einen ebensolchen Niedersprungsort.

Den Mädchen hilft man bei größeren Sprüngen dadurch, daß man sich hinter das obere Ende des Sturmbrettes stellt, ihnen die rechte Hand reicht und, wenn nötig, mit der linken Hand ihren rechten Unterarm faßt. (Fig. 102.)

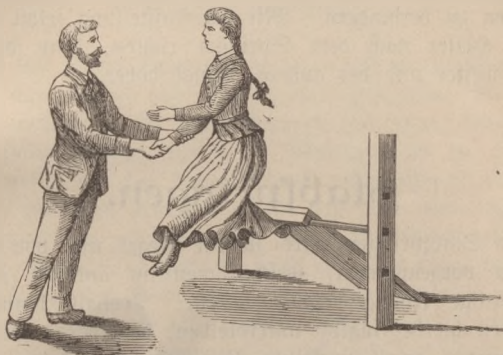


Fig. 102. Sturmspringen.

Sprünge mit Drehen um die Längenaschse. Die Richtung, nach welcher der Übende nach der Drehung fallen kann, ist zum Teil durch die Art des Absprunges bedingt. Die Neigung des Oberkörpers ändert sich, je nachdem man beim Drehen links oder rechts abspringt. Die Aufstellung einer Regel für diesen Fall wird dadurch etwas weitläufig und ist infolgedessen schwerer zu behalten. Wir wählen deshalb folgende einfache allgemein gehaltene Form. Der Helfer stelle sich bei den Sprüngen mit Drehen um die Längenaschse so, daß er den Übenden nach der Drehung im Rücken fassen kann. Denn meistens wird der Drehende rückwärts, seltener aber vorwärts fallen.

Sprünge mit Drehen um die Breitenachse (Salto

mortale). Es gelten hier dieselben Regeln, wie bei den gleichnamigen Übungen am Reck. (Siehe Fig. 22.) Beim Drehen vorwärts legt man dem Springer den Arm auf den Nacken, beim Drehen rückwärts legt man ihm den Arm quer über die Brust. Bei derartigen Übungen müssen stets zwei Helfer stehen, und der Niedersprungsort muß weich sein. Von einem erhöhten Standpunkt aus sind diese Übungen leichter. Werden sie von einem federnden Brett aus gemacht, so muß sich noch ein Dritter in einiger Entfernung von den ersten Helfern aufstellen, um das Vornüberfallen zu verhindern. Mit der Aufstellung selbst müssen sich die Helfer nach dem Springer richten, denn der eine springt weiter und der andere springt höher.

## Stabspringen.

Das Stabspringen wird in der Regel nur von solchen Turnern vorgenommen, welche schon in anderen Springarten einige Übung erlangt haben. Deshalb könnte das Hilfegeben hierbei füglich unterbleiben, besonders, wenn das Stabspringen durch praktische Vorübungen eingeleitet wird. Immerhin wird man nicht fehl gehen, Anfänger dadurch zu unterstützen, daß man ihren Stab, nach dem sie ihn eingestemmt haben, hält; denn darin liegt anfänglich die Hauptschwierigkeit des Stabspringens, daß der Stab leicht wegrutscht oder umkippt. Der Helfende stellt sich in die Nähe des Einsetzungspunktes des Stabes und zwar an die linke Seite, wenn der Springer die Beine rechts hinschwingen will, und faßt mit beiden Händen den Stab. Dies ist die einzige zulässige Art des Helfens beim Stabspringen; aber auch diese muß sobald als möglich in Wegfall kommen. Bei geübten Springern den Stab zu halten, womöglich gar zu heben, ist unstatthaft. Denn es kann dadurch doch nichts Anderes zu erreichen beabsichtigt werden, als eine scheinbar höhere Leistung. Es soll sich aber der Turner nicht dazu hergeben, anderen

und schließlich auch sich selbst Sand in die Augen zu streuen. Ganz in Ordnung ist es jedoch, wenn sich wie beim Freispringen und Sturmspringen jemand in die Nähe des Niedersprungsortes stellt, um den Springer, wenn es nötig ist, durch einen Druck gegen den Rücken vor dem Zurücktaumeln zu bewahren. Dadurch ist schon mancher sonst vielleicht sehr unangenehme Fall verhindert worden.

## Schweben.

Bei den Schwebübungen zeigt es sich in hervorragender Weise, wie wichtig und nützlich das Hilfegeben ist. Auch bei den unsichersten Turnern, bezw. Turnerinnen, genügt eine leichte Handreichung, um sie im Gleichgewichte zu erhalten. Oft bewirkt sogar der bloße Gedanke, daß Hilfe in der Nähe ist, das Gelingen der Übung, so daß man ohne anzufassen nur nebenher zu gehen braucht. Sieht der Übende aber, daß es auch ohne Hilfe geht, so wird er letzterer gar bald entraten. Notwendig ist das Hilfegeben beim Schweben anfangs unbedingt. Das Gerät, welches benutzt wird, mag nun heißen, wie es will, man mag es auch noch so niedrig stellen, Unsicherheit und Ungeschick können doch leicht unangenehme Folgen haben. Beim Hilfegeben zur Vermeidung von Unglücksfällen führt man den Übenden einfach an der Hand. Sollen sich zwei auf dem Schwebebaum ausweichen, so stellt man sich in deren nächste Nähe und hält anfangs beide an der Hüfte oder auch am Oberschenkel. Später greift man nur im Augenblicke des Schwankens zu. Eine andere Art des Hilfegebens hängt mit den Übungen selbst zusammen. Es ist dies gleichzeitig eine Übung für den oder die Helfenden, indem letztere dieselbe Übung (oder auch eine andere) am Boden machen, welche der Übende auf dem Schwebegerät ausführt. Diese Art des Helfens kommt hier jedoch nicht in Betracht.

Zum Schweben gehören auch die Übungen auf der



## Schaufeldiele.

Sie sind nicht so gefährlich als man glaubt, gleichwohl wollen wir einige derselben noch besonders behandeln.

1. Gehen über die Diele. Der Helfer geht neben der Diele und reicht dem Abenden die Hand, sobald er anfängt zu schwankeu. Ist genügt auch das Halten einer der Ketten, an welcher die Diele hängt, um das zu starke Schwanken, beziehungsweise das Hin- und Herschaukeln zu verhindern.

2. Schaukeln mit Fassen der Kette. Die Abenden fassen mit einer Hand eine Kette, und außerdem fassen sie noch zu zweien Hand in Hand. Es kann also nicht so leicht ein Unglück geschehen; dennoch kommt es vor, daß bei zu starkem Schwunge zwei Abende ins Schwanken geraten, die Fassung lösen und um die Kette herum-schwingen. Sie schlagen dann gewöhnlich an die Säule, an welcher die Kette hängt. Der Helfende muß deshalb scharf beobachten; sobald er Gefahr sieht, muß er schnell die Kette fassen, einen Fuß auf die Diele stellen und so die Diele anhalten. Er stellt sich am besten neben die Diele an die äußere Seite einer Säule.

3. Übungen im freien Stehen auf der Diele. Bei diesen Übungen kommt es leicht vor, daß der Betreffende, um sich im Gleichgewicht zu halten, einen oder mehrere Schritte macht, dadurch gerät aber die Diele noch mehr ins Schaukeln, und der Abende fällt schließlich um, oder gar herunter. Da heißt es dann schnell eine Kette fassen und festhalten, damit der Heruntergefallene nicht von der Diele getroffen wird. (Vergl. Ubg. 2.)

4. Abspringen von der Diele. Es ist hier natürlich das Abspringen während des Schaukelns gemeint. Es muß stets dorthin gesprungen werden, wohin die Diele schaukelt, und zwar wird am Ende des Schwunges abgesprungen. Wer diese Regel beachtet, dem kann nichts geschehen. Da sie aber oft vergessen wird, so muß sich ein Helfer vor die Diele stellen und muß den zur Unzeit Abspringenden mit den Armen auffangen.









KOLEKCJA  
SWF UJ

A

513

Übungsbeispiele aus dem Gebiete des Turnens. Vierte Auflage. Mit 85 Abbildungen. — Preis jedes Theiles: broschirt 1 M., geb. 1,25 M.

Herger, N., Anleitung für den Turnunterricht in Knabenschulen. Bearbeitet in sieben aufsteigenden Stufen. 2 Theile. Mit in den Text gedruckten Abbildungen. Preis: 1. Theil 1,75 M., 2. Theil 4,50 M.

— Übungsbeispiele aus dem Gebiete der Frei-, Ordnungs- und Stabübungen, nebst einer Sammlung von Viederreigen, Tanzreigen, Kanonreigen und Stabreigen. Für das Turnen der weiblichen Jugend zusammengestellt und in drei Stufen geordnet. Mit 206 Holzschnitten. Broschirt. Preis 2,80 M.

Lion, J. C., Bemerkungen über Turnunterricht in Knabenschulen und Mädchenschulen. Vierte Auflage. Broschirt. Preis 1,20 M.

Schmidt, Dr. med. J. N., Turnsaal und Exercierplatz. Ein kleiner Waffengang mit besonderer Berücksichtigung der turnerischen Gehübungen. Preis 75 Pf.

— Die Staubschädigungen beim Hallenturnen und ihre Bekämpfung, mit besonderer Rücksicht auf die Lungenschwindsucht. Preis 40 Pf.

— Das Turnen mit dem Reufe (eine Anleitung für den Betrieb in zu einem ...  
Zweit: v ...  
Preis 1 M ...

— Die Sch ...  
Vorturnern ...  
Aufgabe.

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053549

reichen.  
mlung.  
Cart.

n und  
Zweite  
Pf.