

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053169



V7 180308
XX 002192466

39162

~~Konmua 153, 141 295~~

Merkbüchlein

für

~~52~~

Turner

in oberen Klassen höherer Lehranstalten
und in Turnvereinen

von

Ludwig Puritz,

städtischem Turnlehrer in Hannover.

Achte verbesserte Auflage.

Mit 276 Abbildungen in Holzschnitt.

ZBIŁIOTĒKI
W KRAKOWIE
Biblioteka naukowego gimnastycznego

Hannover.

Hahn'sche Buchhandlung.

1887.



441

Alle Rechte vorbehalten.

Druck von August Grimpe in Hannover.

37.016:796] : 796,41] (430) 4184

Inhalt.

	Seite
Vorwort	X
Motto	XVII
Vom Borturner	XIX

Schweben.

I. a. b. c.	1
II. a. b. c.	3
III. a. b. c.	4
IV. a. b. c.	6
V. a. b. c.	8

Freispringen.

I. Zur Vorbereitung	10
II. Hochspringen. a. b.	11
III. Weitspringen. a. b.	12
IV. Weithochspringen	14
V. Fortgesetzte Sprünge	15
VI. Fenstersprünge	15
VII. Sprünge aus dem Hochstande	16
VIII. Verschiedenes	16

Sturmspringen.

I. Sprünge an die Seite des Brettes. a. b. c.	19
II. Laufen und Hülsen auf dem Brette	21
III. Sprünge vom Brette	21
IV. Sprünge über die Schnur. a. b. c.	22
V. Sechsprünge	23
VI. Verschiedenes. a. b. c. d.	24

Stabspringen.

I.	Zur Vorbereitung	26
II.	Weitspringen	29
III.	Hochspringen	30
IV.	Verschiedenes	30

Bockspringen.

I.	Zur Vorbereitung. a. b.	32
II.	Stütz auf dem Boocke	35
III.	Sprünge auf den Boock und vom Boocke	35
IV.	Sprünge über den Boock. a. b. c.	36
V.	Sprünge mit Drehungen um die Längenaxe. a. b. c. d.	38
VI.	Hocken	40
VII.	Verschiedenes	41

Pferdspringen.**A. Seitensprünge.**

I.	Seitstütz. a. b. c.	44
II.	Sitz und Sitzwechsel	46
III.	Spreizaufsitzen	47

A. Aus dem Stande oder dem Stütze vorlings 48

a. Mit Spreizen im Bogen von außen nach innen (mit Wendeschwung) . . . 48

b. Mit Spreizen im Bogen von innen nach außen (mit Lehrsprung) . . . 48

c. Mit Spreizen im Bogen, mit einer Dreh. des Turners um die Längenaxe [schraubend] (mit Drehwendeschwung) 48

B. Aus dem Stütze rücklings 49

a. Mit Spreizen nach außen und

b. Mit Spreizen nach innen im Bogen . 49

c. Mit Drehen (schraubend) und mit Spreizen im Bogen 50

C. Absetzen 51

Aus dem Seitensitz auf dem r. Schenkel . 51

Aus dem Reitsitz 51

D. Schere 51

	Seite
IV. Flanke	52
V. Wende	53
VI. Kehre	56
VII. Flanke, Wende und Kehre mit Drehungen um die Längsaxe	57
VIII. Aniesprung	58
IX. Hocke	59
a. Vorwärts ohne Dreh. um die L.	59
b. Seitwärts mit $\frac{1}{4}$ Dreh. um die L.	60
c. Rückwärts mit $\frac{1}{2}$ Dreh. um die L.	61
d. Rückwärts aus dem Stütz rücklings	61
X. Grätsche	62
XI. Wollsprung	63
a. Mit Flankenschwung	63
b. Mit Wendeschwung	64
c. Mit Kehrschwung	65
d. Die Kattel mit $\frac{3}{4}$ Dreh. l.	65
XII. Diebsprung	66
XIII. Wage und Überschlag	67
XIV. Rad und Finte ohne und mit Zwischensprung. a. h. c.	69
XV. Gesellschaftsprünge	72
 B. Hintersprünge.	
I. Längensprung	74
II. Hocke	76
III. Spreize	77
IV. Kehre	79
V. Flanke	80
VI. Wende	81
VII. Schraubenauffitzen	82
VIII. Schere und Scherauffitzen	83
a. Mit Rückschwingen	83
b. Mit Vorschwingen	84
IX. Fechtsprünge	85
a. Seitensprünge	85
b. Hintersprünge	85
X. Rolle und Überschlag	86
XI. Verschiedenes	87

Barrenübungen.

I.	Stütz	88
II.	Stützen und Stützhüpfen	89
III.	Sitz. a. b. c. d.	91
IV.	Stützwechsel. a. b. c. (Scheren). d. (ohne Armbilse)	97
V.	Schwingen im Stütz. a. b. (von Ort). c.	104
VI.	Liegestütz. a. b. (Hockstand) c. (Knieen). d.	107
VII.	Knickstütz	112
VIII.	Unterarmstütz und Armstehen. a. b.	116
IX.	Aussprung in der Mitte des Barrens	118
X.	Einsprung und Aussprung am Ende des Barrens a. bis g.	121
XI.	Kreise in der Mitte des Barrens. a. bis g.	126
XII.	Sprünge aus dem Seitstande im Barren	133
XIII.	Sprünge aus dem Seitstande außerhalb des Barrens	135
XIV.	Sprünge aus dem Seitstande am Barrenende	137
XV.	Oberarmhang	139
XVI.	Überschlagen	141
	a. Die Rolle mit Handhang	141
	b. Die Rolle mit aufgelegten Armen	144
	c. Der Überschlag mit Stütz	147
XVII.	Verschiedene Hangübungen. a. bis f.	150
XVIII.	Hangübungen am hohen Barren. a. bis d.	154

Werkübungen.**A. Hangübungen.**

I.	Seithang u. Querhang. a. b. c. d. (Schwingen). e. (Hangeln)	154
II.	Hanglehre	166
III.	Unterschwing	167
IV.	Durchschub und Durchschwung a. b. c. d.	169
V.	Wage im Hange	171
VI.	Seit- und Querhang mit den Unterarmen und mit den Oberarmen	173

B. Aufstemma und Stütz.

VII.	Zuckstemma, Stütz, Sitz und Stand. a. bis g.	175
VIII.	Rippen. a. b.	182
IX.	Schwungstemma. a. bis e.	183

C. Aufschwung, Aufschwung, Umschwung.	
X. Kelge. a. b. c.	189
XI. Speiche	198
XII. Ristwelle	200
XIII. Welle. a. b. c. d.	203
XIV. Wellüberschwung	212
XV. Mühle	215
XVI. Sigwelle	217
XVII. Kniehangwelle.	219
D. Reckspringen.	
XVIII. Reckspringen. a. b. c. d.	221
Doppelreclübungen.	
I. a. b. c. d.	227
II. a. b. c. d.	229
Übungen am Schaukelrecl.	
I. Hang	232
II. Risthang	233
III. Kniehang	234
IV. Armhang	236
V. Knickstül	237
VI. Hangstand	239
VII. Sig	241
VIII. Knieen	242
IX. Stül	243
X. Doppelübungen. a. b.	245

Übungen an den Schaukelringen.

A An Ort.	
I. Hangstand	246
II. Liegestül	248
III. Hang. a. b. c.	248
IV. Stül. a. b.	252
V. Aufstemmen	254
VI. Liegehang, Liegestül und Aufschwünge daraus	255
VII. Drehen um die Breitenaxe des Leibes	257
VIII. Stand in den Ringen	261

B. Schaukeln.

IX.	Schaukeln mit Beinhätigkeiten. a. b.	262
X.	Schaukeln mit Armthätigkeiten	263
XI.	Schaukeln mit Drehen um die Längsaxe (Hanglehre)	264
XII.	Schaukelsprung	264
XIII.	Schaukeln mit Drehen um die Breitenaxe	266
XIV.	Schaukeln im Stütz	267

Übungen an der wagerechten Leiter.

I.	Seithang	269
II.	Querhang	271
III.	Hangeln und Hangzuden. a. bis h.	272
IV.	Liege-Hangstand	276

Übungen an der schrägen Leiter.**A. An der Oberseite der Leiter.**

I.	Steigen auf- und abwärts'	277
II.	Hangeln im Liege-Hangstand auf- und abwärts 278	
III.	Stüteln im Liegestütz auf- und abwärts	278

B. An der Unterseite der Leiter.

IV.	Steigen auf- und abwärts	280
V.	Hang	280
VI.	Hangeln und Hangzuden auf- und abwärts	281

C. An der Außenseite der Leiter.

VII.	Steigen auf- und abwärts	281
VIII.	Hangeln auf- und abwärts	282
IX.	Verschiedenes	283

D. An der Doppelleiter. 284**Klettern.****A. Übungen an senkrechten Stangen.**

I.	Klettern an einer Stange	285
II.	Hangeln an einer Stange	287
III.	Klettern an zwei Stangen	288
IV.	Hangeln an zwei Stangen. a. b.	290

V.	Hang mit dem einen und Stütz mit dem anderen Arme an zwei Stangen	291
VI.	Drehen um die Breitenaxe an zwei Stangen	292
VII.	Verschiedenes. a. b.	292
B.	Übungen an schrägen Stangen	294
C.	Übungen am Klettertau.	
	a. Übungen an einem Klettertau	296
	b. Übungen an zwei Klettertauen.	297
Übungen am Rundlauf.		
I.	Gehen. a. b.	298
II.	Laufen. a. b.	300
III.	Springen im Laufe an einer Leiter	301
IV.	Kreisfliegen an einer Leiter oder an zwei Leitern	302
V.	Drehen im Laufe an einer Leiter	303
VI.	Gemischter Hang	304
VII.	Stütz und Hang an zwei Leitern	304
VIII.	Kreislauf von Paaren an einer Leiter	306
IX.	Kreislauf eines Einzelnen	307
X.	Übungen an der Schaukelleiter (Rundwippe).	307
Schlußbemerkung		309

Vorwort zur vierten Auflage.

Vierzig Jahre lang bildeten die Schüler der mittleren und der oberen Klassen der höheren Schulen meiner Vaterstadt Hannover einen freien Turnverein ohne jeden Zwang zum Beitritt. Ich selbst war seiner Zeit lernend und lehrend an demselben beteiligt. Mit der zunehmenden Abzweigung der mittleren Klassen und der Einführung von Schulturnstunden in denselben verlor jener Verein allmählich seine ehemalige Berechtigung; am 22. September 1870 (während ich mit dem freiwilligen hannoverschen Sanitäts-Corps in Frankreich im Felde stand) vollzog er seine Auflösung. An die Schulbehörden trat die Aufgabe heran, für die fernere turnerische Ausbildung auch der oberen Schulklassen zu sorgen, man übertrug mir bald danach die Unterweisung, da die der unteren Klassen bereits in meiner Hand lag. Die Schüler waren in starken Abteilungen bunt zusammengewürfelt, die Turnfertigkeit der Einzelnen möglicherweise sehr ungleich. Dieser Umstand, in Verbindung mit der Beschaffenheit der äußeren Einrichtungen, machte für das Gerätturnen die Einteilung der Schüler in Riegen unabweislich. Kleine von mir aufgesetzte, auf Tafelchen geschrie-

bene Übungsverzeichnisse mußten das unmittelbare Wort des Lehrers ersetzen oder festhalten. Da die Zahl und der Verbrauch der Tafelchen bald wuchs, lag es sehr nahe, der typographischen Vervielfältigung vor der Abschrift den Vorzug zu geben. So entstand mitten in der Lehrarbeit und durch diese mein Merkbüchlein für Vorturner oberer Klassen höherer Lehranstalten nach dem methodischen Prinzip der Entwicklung. Ich schreibe es dieser Entstehungsweise des Büchleins zu, daß es sich über den engen Kreis meiner Schüler hinaus Freunde erwarb, Freunde, welche mich sodann auch seiner Brauchbarkeit bei dem Kiegenturnen der Männerturnvereine versicherten. Insbesondere legte mein erfahrener Mitarbeiter am Werke, Turnlehrer Rakow zu Bremen, es mir nahe, bei einer zweiten Auflage die Beschränkung auf die Schülerkreise fallen zu lassen. Der buchhändlerische Erfolg und die wohlwollende Aufnahme, welche die danach im Jahre 1875 unternommene und mit der Jahreszahl 1876 herausgegebene Umarbeitung gefunden hat, scheint mir einen Beweis für die Berechtigung des freundschaftlichen Rats geliefert zu haben. Vielleicht wäre das Ergebnis ein anderes gewesen, hätte ich mich bei meinem Vorhaben nicht des Rats und der Beihilfe der Herren Dr. K. Waßmannsdorff in Heidelberg und Dr. J. C. Vion in Leipzig in so ausgiebiger Weise, wie es der Fall war, erfreuen dürfen, und hätte sich der letztere nicht auf mein Ersuchen sofort bereit finden lassen, durch den Entwurf von Abbildungen zu meinem Merkbüchlein ihm vor allen ähnlichen

Schriften einen eigentümlichen Vorzug zu verschaffen. Die zweite Auflage war vor Ende des Jahres vergriffen, während die erste für drei Jahre gereicht hatte; auch die dritte erschien noch 1876. Wider ähnliche Erweiterungen, wie die zweite Auflage durch die Aufnahme der Übungen an den Klettergeräten und am Rundlauf gegen die erste erfahren hatte, sprach gerade die beifällige Aufnahme; doch fühlte ich mich verpflichtet, so weit es die knapp zugemessene Zeit vor dem Neudruck erlaubte, im einzelnen überall die nachhelfende Hand anzulegen. Wie sehr es mir dabei zustatten kam, daß mein Freund F. C. Lion abermals allenthalben, namentlich aber in der Umstellung, der Veränderung und in der Aufnahme neuer Übungsgruppen an Reck und Barren anregend, ratend und bessernd beisprang, hatte ich in den Vorbemerkungen zur dritten Auflage mit aufrichtigem Danke anzuerkennen.

Auch diese dritte Auflage ist nunmehr vergriffen; es muß sich also wohl der Kreis der Gönner und Freunde des Buches abermals erweitert haben, und einige derselben haben mir zuredet, daß das Büchlein ungefähr dem entspreche, was die deutsche Turnerischeit seit geraumer Zeit unter dem Namen eines Leitfadens für das Gerätturnen der „Turnvereine“ zu erhalten gewünscht habe. So weit ich entfernt davon bin, ihrer Behauptung Glauben zu schenken, so habe ich sie doch als eine Verpflichtung gefühlt, bei der vierten Bearbeitung einen möglichst strengen Maßstab anzulegen, und ohne die Anlage und die Haltung des Ganzen zu verändern,

nach Möglichkeit zunächst alle die kleinen Versehen und Ungleichheiten, welche in den früheren Auflagen stehen geblieben waren, zu beseitigen, dann auch die Übungsgruppen selbst in strenge Verhältnißmäßigkeit zu bringen und so weit zu vervollständigen, daß man das Büchlein nicht mehr beiseite zu legen braucht, wenn man aufhört, ein Anfänger in der Turnkunst zu sein. Durchgängig bin ich dabei nochmals den Ratschlägen Lions gefolgt, aus dessen Feder ja die deutsche Turnerschaft lange den oben erwähnten Leitfaden erwartete. Sein alleiniges Verdienst ist daneben die Herstellung der vortrefflichen Holzschnitte, welche jetzt statt der unvollkommenen Steinzeichnungen in mehr als doppelter Anzahl das Büchlein schmücken. Eine Bewilligung des hohen königl. Preussischen Kultus-Ministerii gab zu diesem, dem Aussehen des Büchleins so vorteilhaften Umtausche den ersten Anstoß, doch hat auch die Verlagshandlung keine Kosten gescheut, um es noch würdiger als früher auszustatten, trotzdem es denselben Preis behalten sollte.

So möge es denn in seinem neuen Kleide meinen lieben deutschen Turngenossen, jung wie alt, eine erfreuliche Erscheinung bleiben, und für den rechten Betrieb schulgerechter Turnarbeit in Friede und Freude eine, wenn auch bescheidene, doch gern ergriffene Stütze.

Hannover, am 1. Mai 1877.

Ludwig Puritz.

Vorwort zur achten Auflage.

Im Begleitwort zu der fünften Auflage des Merkbüchleins hatte ich vor allem die Verpflichtung, mit herzlichem Danke hervorzuheben, wie der Wunsch, mit welchem die vorstehende Vorrede zur vierten Auflage schließt, über Erwarten in Erfüllung gegangen war. Ich wiederholte ihn in dem Vertrauen, daß die der neuen Auflage gewidmete Sorgfalt nicht werde verkannt werden. Es war dabei mein stetes Bestreben gewesen, Folgerichtigkeit in der Auswahl der Übungen, Schärfe des Ausdrucks und Reichhaltigkeit zu vereinigen. — Um bei diesem Streben den Umfang und die Handlichkeit des Ganzen zu erhalten, hatte die ursprüngliche Einrichtung des Büchleins, die Übungen, welche ihrer Natur nach zweiseitig sind, auch doppelt aufzuführen, völlig aufgegeben werden müssen; man hat jedoch die kleine Unbequemlichkeit, welche darin gefunden werden konnte, daß man nunmehr, wie auf Seite XXI näher auseinandergesetzt wird, fast Zeile für Zeile doppelt lesen mußte, in den Kauf genommen, war es doch nur auf diese Weise möglich gewesen, für eine Anzahl von Übungsgruppen am Schwebenbaume, am Schaukelreife und für eine Menge

anderer Einschaltungen Platz zu schaffen. Darüber hatten auch die bildlichen Darstellungen um dreißig Nummern sich vermehren lassen.

Bei der sechsten Auflage beschränkten sich die Veränderungen auf eine sorgfältige Durchsicht und auf den Nachtrag einzelner Übungen. Es hatte ja sein Bedenken, da bei der schnellen Folge der Auflagen die verschiedenen neben einander gebraucht werden müssen, in jeder erhebliche Abweichungen von der vorhergehenden zuzulassen.

So waren auch die in der 7. Auflage neu hinzugefügten acht Abbildungen nur mit Nebennummern, z. B. (Überschlagwende) Fig. 37 a, bezeichnet, damit die Übereinstimmung in den verschiedenen Auflagen so wenig wie möglich gestört werde.

Die Veränderungen, welche die vorliegende achte Auflage erfahren hat, sind erheblicher. Die von jeher dem Büchlein gewidmete Sorgfalt in der scharfen und übersichtlichen Darstellung des ausgewählten Übungsstoffes ist die gleiche geblieben, die Auswahl selber ist aber an vielen Stellen eine weitere geworden. Da in der Zeit zwischen dem Erscheinen der 7. und der 8. Auflage Schriften an den Tag getreten sind, deren Verfasser das Büchlein durch breitere Ausführung der einzelnen Übungsgruppen und -folgen zu ergänzen und zu übertreffen erfolgreich sich bestrehten, so lag es nahe, ihm durch besondere Vollständigkeit wiederum einen eigentümlichen Vorzug zu verschaffen. Auch ungewöhnlichere Übungen, die früher beiseite gelassen waren, weil sie für den täglichen Gebrauch nicht

notwendig schienen, sind daher diesmal gehöriges Ortes eingeschaltet oder als neue selbständige Gruppen und Folgen hinzugesetzt, wie insbesondere auch die Hangübungen am hohen Barren, so daß man jetzt annehmen darf, daß kaum eine der wichtigeren Formen aus dem reichen Übungsschatze der deutschen Turnkunst ganz unbeachtet geblieben ist, soweit sie überhaupt in den Rahmen des Merkbüchleins paßte. Die Möglichkeit, dasselbe gleichwohl nicht allzusehr anzuschwellen, und doch für die zahlreichen Erweiterungen den Platz zu schaffen, wurde vornehmlich in einer Änderung der Druckanordnung gefunden, welche der Leser bei Vergleichung mit der früheren Anordnung wahrnehmen wird. Sie hat es auch thunlich gemacht, den oft mündlich und schriftlich an mich ergangenen Wünschen zu genügen, indem ich unter die Figuren Übungsbezeichnungen setzte.

Den Dank, welchen ich in den früheren Auflagen meinem Freunde S. C. Vion für die Mitwirkung bei der Umarbeitung des Textes des Merkbüchleins und bei der Bervollständigung desselben abzustatten hatte, habe ich heute abermals zu wiederholen. Er hat auch bei der achten Auflage bei allen Verbesserungen und Erweiterungen mit geschickter Hand eingegriffen.

Hannover, am 1. Dezember 1886.

Ludwig Puritz.

Ein gutes Werkzeug braucht zur Arbeit ein Arbeiter,
Und gute Waffen auch zum Waffenstreit ein Streiter.
Du Streiter Gottes und Arbeiter, merk's, o Geist,
Daß deines eignen Leibs du nicht unachtsam seist.
Das ist dein Arbeitszeug, das ist dein Streitgewaffen;
Das halte wohl in Stand, zu streiten und zu schaffen.

J. Rückert: Weisheit des Bramanen.
Vierte Stufe, Nr. 61.



Vom Vorturner.

Das Amt eines Vorturners ist ein beschwerlicher Ehrendienst, das Vorturnen eine Arbeit, eine Pflicht, ein Liebeswerk, eine Kunst und eine Freude. Jeder Vorturner ist seinen Riegegenossen durch tadelloses Betragen, Freundlichkeit und Bestimmtheit vor allem in Hinsicht der Sitten ein Vorbild, dann aber auch, so oft er eine Übung ausführt, im einzelnen in deren Darstellung ein Muster. Er ist weder ihnen ein Herr noch ihr Knecht, wohl aber steht er ihnen als Freund und Lehrer gegenüber. Als solcher ist er für sie verantwortlich; hinwieder sind sie seinen Geboten in allen Stücken, welche zur allgemeinen Ordnung des Turnens und zur Ausführung ihrer jeweiligen Aufgabe gehören, willig zu folgen schuldig; in der Annahme seiner Weisungen und Ratschläge bekunden sie die Empfänglichkeit für sein Bestreben, ihre Turnlust und Fertigkeit unablässig und selbstlos zu fördern. Aus diesem gegenseitigen Verhältnis entspringt für den Vorturner eine Reihe von Regeln, welche er zur festen Richtschnur seines Verhaltens und Verfahrens sich einprägen muß.

1) Im besonderen hat er sich vor jeder Turnstunde dahin vorzubereiten, daß er den Übungsstoff den Kräften seiner Riege entsprechend auswählt, nicht zu leicht, nicht zu schwer, nicht zu wenig und nicht zu viel. Ist er darüber mit sich im reinen, an welche Gruppe von Übungen er sich in der bevorstehenden Stunde halten will, so hat er diese Gruppe sich als Ganzes vor Augen

zu stellen und namentlich die Hauptübung in ihren Theilen, ihren leichteren und schwierigen Formen, ihren Vorübungen, ihren Veränderungen, endlich in ihren Verbindungen und Zusammensetzungen mit anderen Übungen deutlich zu machen. Auch die laufenden Übungsnummern sind ja oft gleichsam als Überschriften aufzufassen, da jedes einzelne Übungsstück durch kleine allmähliche Veränderungen und durch Verbindung mit anderen Übungen zu einer selbständigen Gruppe ausgeweitet werden kann. Die in unserem Merkbüchlein zu jeder Gruppe gestellten Bilder werden es ihm wesentlich erleichtern, einen Theil dieser vorbereitenden Erwägung schon zu Hause vorzunehmen, wenn sie auch die Probe durch den eigenen Versuch auf dem Turnplatze durchaus nicht entbehrlich machen. Ebenso sind die Vorübungen für Anfänger im Büchlein mehrfach durch einen Querstrich von den weiteren Übungen derselben Gruppe abgegrenzt und somit kenntlich gemacht. Da das Merkbüchlein dann weiter in jeder Gruppe des Übungsstoffes und der Andeutung über seine Bearbeitung und Erweiterung so viel giebt, daß der Wortturner für eine Turnzeit immer genug daran haben wird, so soll er es für den Nothfall stets bei sich führen, um hineinzusehen, wenn ihn sein Gedächtnis im Stich läßt; er thut aber in den meisten Fällen noch besser, sich mit der Feder in der Hand auf Grund der gedruckten Zeilen einen ausführlicheren Übungszettel auszuschreiben und gelegentlich diesen statt des Büchleins zu Rate zu ziehen. Dabei hat er sich indes immer gegenwärtig zu halten, daß eine unauflöbliche Verbindung der einzelnen Übungen

nicht besteht, daß vielmehr jede Form, je nachdem man sie unter diesem oder jenem Gesichtspunkte betrachtet, an den verschiedensten Stellen eingeordnet werden kann und werden muß, wenn sie zum freien Eigentum des Turners gemacht werden soll. Gleichviel, wohin er die einzelne Form bringt, immer hat er bei diesen Ausarbeitungen vornehmlich darauf zu achten, daß er keine Übung, welche ihrer Natur nach so rechts wie links gemacht werden kann, nur einseitig aufnimmt.

Im Merkbüchlein ist, um Raum zu gewinnen, niemals eine zweiseitige Übung doppelt aufgeführt; es wird vielmehr vorausgesetzt, daß jeder, der es benutzt, imstande sei und es auch nicht versäume, sich alle Angaben, in denen die Worte „rechts, links, der eine Arm, das eine Bein“ vorkommen, selbst zu verdoppeln, indem er an deren Stelle die Worte „links, rechts, der andere Arm, das andere Bein“ u. s. w. setzt. So oft aber bei einer Angabe die Worte „links und rechts“ sich finden, liegt darin ein Hinweis, daß in dieser Angabe nicht nur zwei, sondern vier und mehr Übungsformen enthalten sind. Wenn z. B. unter den Übungen im Freispringen IIa, 4 zu lesen ist: „Sprung seitwärts aus dem Stande seitlings mit $\frac{1}{4}$ und mit $\frac{1}{2}$ Drh. l. und r.“, so begreift diese Nummer acht einzelne Formen der Darstellung. Man soll nämlich zunächst — aus dem Stande, die r. Leibeseite an der Schnur, rechts hinüber mit 1) $\frac{1}{4}$ Drh. r. um die L., 2) $\frac{1}{4}$ Drh. l. um die L., 3) $\frac{1}{2}$ Drh. r. um die L., 4) $\frac{1}{2}$ Drh. l. um die L. springen und dann ebenso — aus dem Stande, die linke

Leibesseite an der Schnur, links hinüber mit
 1) $\frac{1}{4}$ Drh. l. um die L., 2) $\frac{1}{4}$ Drh. r. um die L.,
 3) $\frac{1}{2}$ Drh l. um die L., 4) $\frac{1}{2}$ Drh. r. um die L.

Es ist von Vorteil, sich die feste Gewöhnung zu bilden, alle zweiseitigen Übungen ausnahmslos zuerst stets rechts, d. h. mit dem r. Arme, dem r. Fuße, rechts hin, mit Drehung l. um die L. auszuführen und dann links, nicht aber, wenigstens nicht, ohne es beim Vorturnen besonders zu bemerken, die Sache bald rechts, bald links anzufangen. Es wird damit Zeit für das Turnen selbst gewonnen. Erscheint eine Übung als eine unmittelbare Vorübung für eine folgende, so ist es außerdem rätlich, die ganze zusammengehörige Folge von Übungen sämtlich erst „rechts“ durchzuturnen und sie hiernach zurückgreifend in gleichem Zusammenhange sämtlich „links“ zu wiederholen.

2) Weiter hat der Vorturner, ehe er seine Übungen beginnt, jedesmal zuvor sorgsam und genau nachzusehen, ob auch das Gerät, an welchem geturnt werden soll, allenthalben in gutem Stande ist, die richtige Auf- und Einstellung und die richtige Festigkeit besitzt. Vor vollzogener Prüfung des Gerätes darf er niemand zu Versuchen an demselben zulassen. Läßt sich eine etwaige Beschädigung am Geräte nicht auf der Stelle ausbessern, so wird er seinen Vorsatz, bestimmte Übungen vorzunehmen, lieber vertagen, als daß er diese mit Gefahr dennoch wagte.

3) Alsdann bringt er die Riege in angemessene Aufstellung und bestimmt die Reihenfolge der Turnenden, wenn sie nicht ein für allemal festgesetzt ist, nach seinen besonderen Zwecken, nach

der Größe, der Fertigkeit u. s. w. Der Erste, welcher ihm unmittelbar nachturnt, soll allezeit der beste Turner der Riege, von vorzüglicher Leichtigkeit der Auffassung sein, aber der Letzte auch nie der schlechteste, weil sonst der Übergang zu einer neuen Übungsform nicht klar hervortreten würde. Die einmal getroffene Reihenfolge ist dann, wenigstens bis zum Gerätewechsel, in der Weise einzuhalten, daß ohne Erlaubnis des Vorturners niemand sich einschleibt, zurückbleibt, aussetzt oder eine Übung wiederholt, niemand auch erst angerufen werden muß, wenn die Reihe an ihn kommt.

4) In den meisten Fällen giebt nun der Vorturner noch vor der Darstellung einer Übung zuerst ihren Namen oder ihr Wesen in kurzer, aber sprachrichtiger Andeutung an; dann stellt er sie selbst dar, so gut und straff er es nur irgend vermag, und knüpft die nötigen Erläuterungen an die fertige Darstellung. Was der Riege schon klar ist, bedarf natürlich nicht nochmaliger Erklärung. Wenn sich beim Nachturnen Mißverständnisse herausstellen, welche sich durch Belehrung nicht beseitigen lassen, so wiederholt der Vorturner selbst die Übung. Verliert er übrigens seine Zeit nicht unnütz mit leichteren Übungen, über welche die Riege schon längst hinaus ist, schreitet er folgerichtig von den einfacheren zu den schwereren Formen einer Gruppe fort, überspringt er nicht die zur Schmeidigung der Glieder und zum Verständnis der entwickelteren Bewegungen notwendigen Zwischenstufen, wiederholt er die Übungen, welche noch nicht völlig gelangen, mit verschiedenen Abänderungen oder auch ungeändert, ver-

langt er nicht, daß die Turnenden solche Stücke, welche nur durch mehrfache Wiederholungen allmählich besser dargestellt werden können, gleich beim ersten Male in vorzüglichster Haltung ausführen, so wird er nicht leicht in die Verlegenheit kommen, ihnen vergebliche Reden zu halten und sich vergeblich mit ihnen abzumühen. Sollte es ihm bei gutem Willen der Übenden auch so noch nicht gelingen, die Gruppe bis zur annähernden Vollendung der Hauptübung durchzuführen, so entspricht dieselbe dem Befähigungsmaße der Riege nicht, und der Vorturner wird seinen Fehlgriff einsehen.

5) Bei den Hilfeleistungen, welche er den Einzelnen zuwendet, richtet er sein Absehen mehr auf die Verhütung des möglichen Schadens, als auf die Erzielung von Leistungen, welche ohne seine thätige Beihilfe gar nicht gelingen können. Mit der Zeit kommt Rat.

6) Endlich hat ein gewissenhafter Vorturner auch nach abgethaner Übung, nach dem Schluß der Stunde, sich anzumerken, was er getrieben, und wie weit er seine Riege jedesmal gebracht hat, sei es in einem besonderen Riegenbüchlein, oder indem er sich im Merkbüchlein die mehr oder weniger bewältigten Formen und durchgeturnten Gruppen und Nummern anstreicht und auszeichnet.

7) Bei alledem soll es ihm unbenommen bleiben, wenn es ihm Einsicht und Liebe zur Sache gebieten, von dem im Buche ihm gewiesenen Wege abzuweichen; denn dieses soll ihm ein rechter Helfer und Wegweiser zur Freiheit sein, nicht aber als Zwangspafß ihn hindern, neue Wege zu versuchen und selber „ein Sinner in der Turnkunst“ zu werden.

Schweben.

Gerät: Ein runder, 30 cm dicker, 4 bis 5 m langer, von 30 bis 80 cm Höhe des oberen Randes verstellbarer (nicht schaukelnder) Baum (für weniger Geübte der oben abgeflachte Stamm = Balken).

Da es beim Schweben darauf ankommt, sich längere Zeit in verschiedenen Stellungen auf dem Baume im Gleichgewichte halten zu können, so werden die Stellungen, und zwar von je zwei Turnern der Kiege, auf jedesmaligen Zuruf des Vorturners, der sich dabei nicht an bestimmte Taktzeiten bindet, nach Umständen auch einzelne Bewegungen wiederholen lassen wird, eingenommen und verändert, wie folgt:

I.

Der Baum liegt 35 cm hoch.

a.

1) 1. 2. — Seitstand vorlings und Aufsteigen mit dem r(echten) Fuße voran zum Seitstand auf dem Baume. Die Füße dürfen bei allem Schwebestehen nicht zu weit nach außen gedreht werden;

2) 3. 4. 5. 6. — Vorspreizen mit einem Beine;

3) 7. 8. — Fersenheben zum Anfersen an das Gefäß, mit Schwung ohne Armhilfe; — 9. 10. 11. 12. — desgl. mit Beihilfe der Hände, welche das Fußgelenk erfassen; (9. 10. 11. 12.

— oder zum Anfersen an den Oberschenkel vorn mit Handhilfe);

4) 13. 14. — Kniebeugen zum Hockstande auf beiden Beinen und wieder Strecken;

5) 15 bis 22. — Seitwärtsgehen mit Nachstellen;

6) 23 bis 25. — Niederknien im Seitstande ohne Armhilfe, erst auf das eine Knie, dann auf beide, u. Kniesprung vorw.; — (23 bis 26. — oder Spreizen des freien Beines im Bogen von einer Seite des Baumes zur anderen und Kniesprung vorwärts).

b.

1) 1. 2. — Seitstand wie bei a. und Aufsteigen mit dem l(inken) Fuße voran;

2) 3. 4. 5. 6. — Rückspreizen mit einem Beine;

3) 7. 8. — Knieheben zum Anknien an die Brust, mit Schwung ohne Armhilfe; 9. 10. 11. 12. — desgl. mit Beihilfe der Hände, welche das Schienbein umfassen;

4) 13. 14. — Vorbeugen des Rumpfes bis zum Umarmen der Beine;

5) 15 bis 22. — Seitwärtsgehen mit Übertreten vornhin und hintenhin;

6) 23 bis 25. — Niederknien auf das eine Knie ohne Armhilfe, mäßiges Rückspreizen des anderen Beines zum Schwebeknien und Vorbeugen bis zum Anmunden an das Knie, anfangs mit Griff der gleichseitigen Hand an dem Baume, dann ohne Armhilfe, und Abprung rückwärts.

c.

1) 1. — Seitstand wie bei a. und Aufspringen zum Seitstand auf d. B. mit gleichen Füßen;

2) 2 bis 8. — Weinschwingen vor, zurück und vor;

3) 9 bis 12. — Fersen- und Knieheben mit Armhilfe (Hand am Fußgelenk) zum Anfüßen an den Mund oder die Stirn;

4) 13 bis 18. — Rumpfdrehen mit Seit-schwingen beider wagerecht gestreckt gehobenen Arme nach der Drehungsseite hin;

5) 19 bis 22. — Galopp hüpfen seitwärts (hin und her);

6) 23 bis 25. — Niederknien wie bei b. auf das andere Knie.

II.

Der Baum liegt 45 cm hoch.

a.

1) Grätschstand quer über dem Baume und Aufsprung ohne Dreh. (= Drehung) um die Längsachse zum Querstande;

2) rasches Gehen (Einzelner oder auch verschieden gestellter Paare) vor und zurück;

3) Weinkreuzen zum Stand, Fuß an Fuß mit auswärts gezwungenen Füßen (Zwangstand), und Wechsel der Stellung durch Vor- und Zurückstellen;

4) rasches Drehen mit Tritten an Ort; bei Paaren Gesicht gegen Gesicht, auch mit Armverschränkung aus dem Querstande zum Seitstande und zurück;

5) Niedersetzen mit Armhilfe zum Schrägsitz auf gleicher Seite oder auf ungleichen Seiten des Baumes und Schwebekampf im Schrägsitz. — Die Schläge werden bei gestreckten Armen mit

flacher Hand gegen Rücken und Brust geführt; mehr Druck als Hieb!

b.

1) Grätschstand quer über dem Baume und Aufsprung mit $\frac{1}{4}$ Dreh. um die L. zum Seitstande;

2) Galopp hüpfen seitwärts;

3) Vor- und Rückschwingen eines Beines mit gleichzeitigem Schwingen des gleichseitigen Armes in gleicher oder in entgegengesetzter Richtung im Stande auf einem Beine;

4) Gehen mit Drehen (Walzen) ohne bestimmte Regel;

5) Schwebekampf (von Zweien) im Seit- (Grätsch)-stande, wobei beide Kämpfer nach der gleichen Seite schauen — die Schläge wie bei a.

c.

1) Grätschstand quer über dem B. u. Aufsprung mit $\frac{1}{2}$ Dreh. um die L. zum Querstande;

2) Galopp hüpfen vor- und rückwärts und Hüpfwechsel;

3) Wagemstehen auf einem Beine, beim Vorbeugen des Rumpfes spreizt das freie Bein zurück, beim Seitbeugen seitw. nach der entgegengesetzten Richtung, die Arme werden vorgestreckt oder die Hände auf das Knie des Standbeines gestützt;

4) Schritzwirbeln;

5) Schwebekampf (Zweier) im Seitstande mit Blick nach entgegengesetzten Richtungen.

III.

Der Baum liegt 55 cm hoch.

a.

1) Grätschstand über dem Baume und Aufstellen des r. Fußes auf den Baum, langsames

Erheben zum Stand auf dem Baume ohne Abstoß des l. Fußes vom Boden;

2) Gehen vorwärts mit mäßigem Kniewippen und Vorspreizen des schreitenden Beines;

3) Gehen rückw. mit Knieheben und Rückstrecken;

4) Laufen vortw. u. rückw. mit kleinen schnellen Schritten;

5) Vorbeischweben (Ausweichen) mit Umarmen (die Übung beginnt in Vorschrittstellung links, der l. Fuß außen an des Gegners l. Fuß, und vollzieht sich mit $\frac{1}{2}$ Dreh. l. um die L. (Fig. 1);

6) Absprung vom Ende des Baumes aus dem Querstande.

b.

1) Grätschstand wie bei a. und Aufstellen u. f. w. des l. Beines;

2) Rückwärtsgehen mit Kniewippen und Rückspreizen des schreitenden Beines;

3) Vorwärtsgehen mit Knieheben und Vorstrecken des gehobenen Beines;

4) Gehen mit Schrittwechseln vortw. u. rückw.;

5) Vorbei (Um-)schweben, Arm in Arm (die Übung beginnt mit einer Seitschrittstellung, der l. Fuß hinter des Gegners l. Fuß, und vollzieht sich mit $\frac{1}{2}$ Dreh. l. um die L.) (Fig. 2);



Fig. 1. Vorbeischweben mit Umarmen.

6) Absprung vom Ende des B. mit Drh. um die L.

c.

1) Hocksprung auf den Baum am Ende (aus dem Querstande);

2) Gehen mit Knie- wippen u. Beinschwin- gen vor- u. rückwärts;

3) Gehen mit Knie- heben und Übersteigen eines vorgehaltenen Stabes;

4) Ausfallstellung und Vorbengen bis zum Anmunden an das Knie (oder den Unterschenkel, den Fuß) des vornstehenden Beines;

5) Vorbeischweben, Hand in Hand (oder auch mit Griff der Hände an einem wagerecht gehaltenen kurzen Stabe) (die Übung beginnt mit einer Vor- schrittstellung, der 1. Fuß vor des Gegners 1. Fuß, bei Hängelgriff beider Hände und vollzieht sich mit Seitheben der Arme, kleinem Rückschritte links und $\frac{1}{2}$ Drh. l. um die L.) (Fig. 3);

6) Hocksprung vom Baume an dessen Enden.



Fig. 2. Vorbeischweben, Arm in Arm.

IV.

Der Baum liegt 65 cm hoch.

a.

1) Wendeschwung (rechts oder links) zum Hockstande auf dem Baume;

2) Vor- und Zurück-
(Gehen und Stützeln)
Kriechen im Liegestütz
(auf allen Vieren, leichter
noch mit Knien);

3) Aufrichten und
Sinken an Ort;

4) Sprung auf dem
Baume an Ort mit flüch-
tigem Grätschen;

5) Kniebeugen und
Vor- und Zurückgehen
im Hockstande mit Vor-
bez. Rückstrecken d. schrei-
tenden Beines;

6) seitwärts Absprin-
gen vom Baume möglichst weit hinaus.



Fig. 3. Vorbeischweben,
Hand in Hand.

b.

1) Wendeschwung zum Reitsitz (quer) auf dem
Baume und Rückwärtsaufschwingen mit Stütz der
Hände zum Querstande;

2) Liegestütz vorlings mit Gebrauch eines
quer über den Baum gelegten kurzen Stabes,
dessen Enden die Hände ergriffen haben, und
Geh-Bewegung kopfwärts und fußwärts, indem
der Stab auf dem Baume fortgeschoben wird;

3) Aufrichten und Sinken (oder Spreizhüpfen)
vortwärts und rückwärts;

4) Sprung mit $\frac{1}{4}$ Dreh. um die V. r. und l.
an Ort;

5) Kniebeugen und Strecken im Sohlenstande
auf einem Beine, anfangs mit Anlegen des freien

Beines an des Baumes Seite, dann mit Vor- und Rückschwingen, endlich auch im Stande auf der Fußspitze und mit vorgeschriebener Haltung des freien Beines;

6) Absprung vom Baume mit Drh. um die L.

c.

1) Wendeschwung zum gestreckten Liegestütz;

2) der „Schubkarren“ (= das Karrenschieben);

3) seitwärts Hinken, auf jedem Bein nach beiden Seiten;

4) Sprung mit $\frac{1}{2}$ Drh. um die L. aus dem Querstande zum Querstande (oder aus dem Seitstande zum Seitstande);

5) Hinken vorw. und rückw. im Hockstande, zuerst mit Anlegen des herabhängenden Beines an des Baumes Seite;

6) Hocksprung vom Baume aus dem Seitstande.

V.

Der Baum liegt 75 cm hoch.

a.

1) Sprung ohne Armhilfe zum Schrägsitz an der Seite des Baumes;

2) Sitzwechsel ohne Armhilfe aus dem Schrägsitz zum Keitsitz u. s. w. durch Vorschwingen der Beine;

3) Aufschwung der gestr. Beine aus dem Keitsitz zum Streckitz mit gekreuzten Unterschenkeln;

4) Senken der Beine nach einer Seite und Drh. um die L. zum Seitstütz; Aufhocken mit einem Beine zum Querstande;

5) Vorwärtzgehen auf dem Baume mit Übersteigen eines auf dem Baume (seit- oder quer-) liegenden Mittturners;

6) tiefes Kniebeugen, Niederlassen mit Armhilfe zum Reitschwebestütz (Reitsizeln vor- und rückw., oder auch Sizeln im Seitiz auf einem Schenkel) und Wendeabsitzen, Stütz mit den Händen vor dem Leibe.

b.

1) Sprung mit schrägem Anlaufe rechtshin zum freien Querstande auf dem Baume;

2) Niedersetzen mit Armhilfe zum Schrägsitz und Sitzwechsel aus dem Schrägsitz zum Schrägsitz (mit $\frac{1}{4}$ Dreh. um die L. an derselben Seite des Baumes);

3) Aufschwung des äußeren Beines über das andere zum Sitz mit gekreuzten Beinen;

4) Senken der Beine und Drehen zum Seitstütz vorlings und Aufhocken oder Aufgrätschen mit beiden Beinen zum Stande;

5) Seitwärtzgehen auf dem Baume mit Steigen über einen unter oder an dem Baume hängenden Turner, dem nachher wieder auf den Baum hinaufzuhelfen ist;

6) tiefes Kniebeugen und Niederlassen zum Reitsitz ohne Armhilfe, Schere mit Rückschwingen und Absitzen ohne Armhilfe mit Vorspreizen.

c.

1) Sprung wie bei b. mit Anlauf linkshin;

2) Niedersetzen zum Schrägsitz und Schrägsitzwechsel von einer Seite des Baumes zur anderen;

3) Aufschwung der Beine nach vorn und Rückneigen zum Langliegen auf dem Baume;

4) Aufrichten und $\frac{1}{4}$ Dreh. um die L. zum Seitenschwebestütz mit Vorhebbhalte beider Beine, Aufhocken rückwärts;

5) Bocksprung (über einen gegrätscht über den Baum gestellten Mittturner) auf dem Baume;

6) Niederlassen zum Schrägsitz (mittels Knieen) ohne Armhilfe;

7) Absprung mit Wendeschwung rückwärts über den Baum bei Stütz mit den Händen vor dem Leibe.

Freispringen.

Gerät: Freispringel und Springbrett.

Bei jedem Sprunge ist zu achten auf richtiges Verhalten der Turnenden beim Anlauf, beim Aufsprunge vom Springbrette l., r. oder mit beiden Füßen, beim Fliegen über die Schnur und beim Niedersprunge.

Alle Aufsprünge mit einem Fuße sind auch mit dem anderen Fuße zu üben, damit der Springer nicht einseitig werde. Nicht selten lasse der Vorturner die verschiedenen Sprünge auch ohne jegliche Benutzung eines Brettes ausführen.

I. Zur Vorbereitung.

Die zu überspringende Schnur liegt etwa 30 cm hoch. Der Niedersprung geschieht hinter der Schnur mit geschlossenen Beinen

- 1) aus der Grundstellung vorlings nach mehrmaligem Aufhüpfen auf dem Brette;
- 2) desgl. aus dem Hockstande;
- 3) desgl. aus der Vorschrittstellung eines Beines mit Vorschwingen des anderen;
- 4) aus dem Stande auf einem Beine mit Rück- und Vorschwingen des anderen;
- 5) Hüpfen an Ort auf einem Beine mit Rück- und Vorschwingen des anderen und Sprung vorwärts.

II. Hochspringen.

Als Grundform des Hochsprunges ist die mit Knieheben (Fig. 4) und darauf folgendem Strecken der Beine und Füße anzusehen.

Nach einem jeden richtig ausgeführten Sprunge wird die Schnur höher gelegt; fehlerhafte Sprünge werden wiederholt.

a.

Hochsprung mit Aufsprung beider Füße:

- 1) aus dem Stande vorlings, vorwärts hinüber;
- 2) desgl. mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drh. l.;
- 3) desgl. aus dem Stande seitlings, seitwärts hinüber;

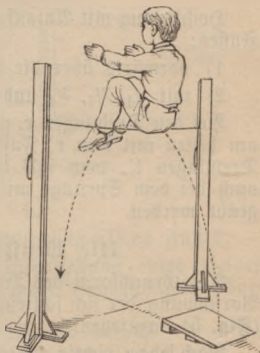


Fig. 4. Hochsprung.

- 4) desgl. mit $\frac{1}{4}$ und mit $\frac{1}{2}$ Dreh. l. und r.;
- 5) desgl. aus dem Stande rücklings, rückwärts hinüber;
- 6) desgl. mit Dreh. links;
- 7) aus dem Stande vorl. mit Seitgrätschen und Schließen der Beine (schwieriger mit Dreh.);
- 8) desgl. mit Vorschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine;
- 9) desgl. mit Ferseheben.

Wiederholung der Übungen mit vorausgehendem Laufen an Ort, mit mehrmaligem Hüpfen an Ort, mit Angehen, Anlaufen und Anhüpfen.

b.

Hochsprung mit Anlauf und Aufsprung eines Fußes:

- 1) vorwärts über die Schnur;
- 2) mit $\frac{1}{4}$, $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$ und $\frac{1}{4}$ Drehung.

Bei den Drehungen r. geschieht der Aufsprung am besten mit dem r. Fuße, umgekehrt bei den Drehungen l., doch soll das Drehen r. und l. auch bei dem Sprunge mit dem l. und r. Beine geübt werden.

III. Weitspringen.

Als Grundform des Weitsprungs ist die mit Vorschwing der sich schließenden gestreckten Beine (Fig. 5) anzusehen.

Nach jedem richtig ausgeführten Sprunge wird das Brett von der Schnur weiter abgerückt, fehlerhafte Sprünge werden wiederholt.

a.

Weitsprung mit Aufsprung beider Füße:

- 1) Aus dem Staude vorlings;
- 2) mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drh. links.

Dieselben Übungen mit vorausgehendem Laufen an Ort, mit Hüpfen an Ort, mit Angehen, Anlaufen und Anhüpfen.

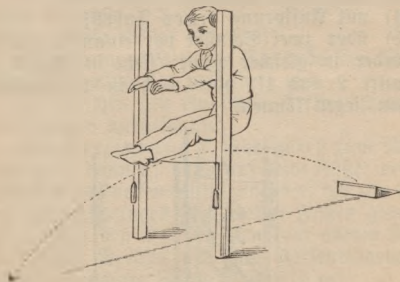


Fig. 5. Weitsprung.

b.

Weitsprung mit Aufsprung eines Fußes:

- 1) aus der Vorschrittstellung eines Beines mit kräftigem (ein- oder mehrmaligem) Vorschwung des anderen;
- 2) mit Drehen links und rechts;
- 3) mit Angehen, Anlaufen;
- 4) mit Belastung der Arme durch Hantel oder Stab.

IV. Weithochspringen.

Wiederum wird nach jedem richtig ausgeführten Sprunge das Brett abgerückt und die Schnur höher gelegt.

1) Sprung aus dem Stande mit Aufsprung beider Füße;

2) desgl. mit Dreh. um die Längsaxe;

3) desgl. mit Anlauf;

4) mit Aufsprung eines Fußes;

5) über zwei Schnüre vor einander, welche entweder in gleicher Höhe (siehe in Fig. 6 die Schnüre 2 und 4!) oder auch in verschiedenen Höhen liegen können.

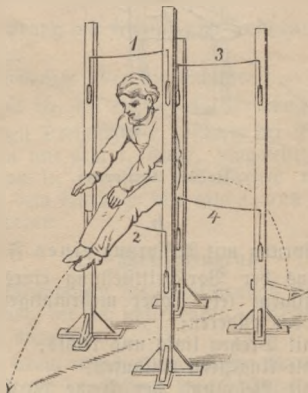


Fig. 6. Weithochsprung.

V. Fortgesetzte Sprünge.

Vor dem Springel liegen in der geraden oder auch gebrochenen Anlaufbahn zwei oder mehrere Bretter. Man springt mit Aufsprung eines Fußes oder beider von einem der Bretter zum anderen und ohne den geringsten Aufenthalt vom letzten über eine Schnur:

- 1) nach jedem Sprunge wird die Schnur höher gelegt;
- 2) ebenso weiter abgerückt;
- 3) sodann werden die Abstände der übrigen Bretter voneinander verändert und
- 4) zwischen den einzelnen Brettern hier und da Schnüre ausgespannt.

Ein Dreisprung v. führt zuerst zum Niedersprung l, dann r., dann auf beide Füße; er wird vom Ort des ersten Aufsprunges v. bis zur Stelle des Niedersprunges auf beiden Füßen gemessen. Man mißt den Sprung von dem oberen Rande des ersten Brettes bis zum Ferseneindruck am Niedersprungorte beider Füße (10 m).

VI. Fenster Sprünge.

Die senkrecht (wie 1 und 2 oder 3 und 4 in Fig. 6) oder auch schief (wie 1 und 4 oder 3 und 2 in Fig. 6) übereinander liegenden Schnüre mögen anfangs etwa 1,30 Meter Zwischenraum haben. Man springt über der tieferen und unter der höheren Schnur hin, oder auch durch einen vom Vorturner (senkrecht, schief oder wagerecht) gehaltenen Reifen.

- 1) Die Schnüre werden nach jedem Sprunge enger aneinander gelegt.

2) Die Schnüre bleiben in gut zu durchsprügender Entfernung, während nur die Ständer zusammengerückt werden.

3) Nach jedem Sprunge werden Ständer und Schnüre enger aneinander gerückt.

4) Beim Sprunge zwischen zwei Ständerpaaren und vier Schnüren werden außerdem die Ständerpaare weiter voneinander entfernt.

5) Hechtsprung mit flüchtigem Stütz auf den Schultern des hinter dem Fenster aufgestellten Vorturners, auch mit Überschlag.

VII. Sprünge aus dem Hochstande.

1) In die Höhe;

2) in die Weite;

3) mit Dreh. um die L., Grätschen u. s. w.;

4) mit Anlauf;

5) mit Anhüpfen:

a. auf beiden gestreckten Beinen,

b. in bleibender Hochhaltung,

c. mit tiefem Kniebeugen und Strecken und Hochschwingen der Arme bei jedem Hupf (Heuschreckensprung),

d. auch mit Seitgrätschen und über Schnüre, in gleicher, in abnehmender, in steigender Höhe gespannt.

VIII. Verschiedenes.

1) Sprung aus dem Stande seitlings mit Knieheben oder mit Vorschwingen der Beine;

2) desgl. mit Rückschwingen der Beine;

3) wie 2) mit gleichzeitigem Vorhochschwingen der Arme;

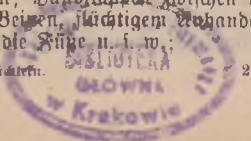
- 4) dieselben Sprünge mit Anlauf;
- 5) ferner mit Drehungen um die Längsaxe über der Schnur mit erneuetem Aufspr. aus dem Niedersprunge und weiteren Drehungen;
- 6) Sprung mit schrägem Anlauf (**Fig. 7**);



Fig. 7. Sprung mit schrägem Anlauf.

7) Sprung mit Anlauf und ganzer Dreh. um die Breitenaxe (= freier Überschlag vorwärts).

8) Sprünge mit den verschiedensten Armthätigkeiten, als: Armhehalten, Armschwingen, Armstoßen beim Übersfliegen der Schnur, Handstütz an den Hüften, Handklappen zwischen den quergrätschenden Beinen, flüchtigen Abhanden an die Schienbeine, die Füße u. s. w.;



9) aus einer Vorschrittstellung rücklings zum Brett nach vorgängiger $\frac{1}{2}$ Dreh. (l., r.) vorwärts über die Schnur;

10) mit einer ganzen Drehung während des letzten Theiles des Anlaufs vorwärts, oder mit entgegengesetzter Drehung über der Schnur;

11) mit Belastung der Arme durch einen (Eisen-) Stab, eine Stange u. dergl. bei unveränderter Haltung derselben oder mit Haltungsveränderungen, z. B. Hochheben, Vorstrecken beim Niedersprunge u. s. w.;

12) Sprünge von Zweien und Mehreren, welche sich die Hände reichen oder einen Stab, eine Stange oder zwei u. dergl. gemeinschaftlich tragen.

Sturmspringen.

Gerät: Das Sturmbrett. Es ist mindestens 2 m lang, $\frac{1}{2}$ m breit und kann bis zur Neigung von 70° schief gestellt werden.

Sollte in Ermangelung eines besonderen Untergestelles eine Reckstange zum Auflegen des Sturmbrettes benutzt werden, so hat der Vorturner bei den Sprüngen seitw. oder schrägvorw. sich zur Hilfe so aufzustellen, daß er die Turnenden vor den möglichen Beschädigungen an den Reckständern bewahren kann.

Besondere Aufmerksamkeit verwende er darauf, daß die Springenden in guter Haltung die beim Aufsprunge gebeugten Sprunggelenke kräftig

strecken, um ihre aus bedeutender Höhe herabfallende Körperlast mit Beugen und Strecken der Beingelenke im Niedersprunge federnd aufzufangen.

Bei allen Sprüngen mit Aufsprung beider Füße ist von vornherein, um das Vornüberschießen zu verhüten, ein gewisses Zurückhalten des Oberkörpers notwendig.

I. Sprünge an die Seite des Brettes.

Die einzelnen Teile des Sprunges folgen schnell ohne Unterbrechung aufeinander.

a.

1) Aufsprung mit einem Fuße auf das Brett, Niedersprung nach einer von beiden Seiten des Brettes; das freie Bein spreizt kräftig schräg vorw. nach außen (**Fig. 8**);

2) Desgl. mit $\frac{1}{4}$, $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$ und $\frac{4}{4}$ Dreh. vor dem Niedersprunge. In allen Fällen kann man sich sowohl r. als auch l. drehen;

3) Aufsprung mit beiden Füßen u. sofort Niedersprung nach einer von beiden Seiten;



Fig. 8. Sprung an die Seite des Brettes.

- 4) desgl. mit einer Drh. vor d. Niederspr.;
- 5) dieselben Sprünge auf das Brett mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drh. im Aufsprunge, der Niedersprung geschieht vorwärts, seitwärts, rückwärts.

b.

1) Sprung mit einem Fuße oder mit beiden Füßen auf die Mitte des Brettes und sofort seitwärts l. oder r. ab;

2) desgl. mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drh.:

- a. mit dem Sprunge auf das Brett,
- b. mit dem Sprunge vom Brette,
- c. mit beiden Sprüngen;

3) wie 1) und 2) mit:

- a. Knieheben,
- b. Seit- und Quergrätschen,
- c. Fersenheben,
- d. Armschwingen seit- und vorwärts,
- e. Armstoßen nach den verschiedensten Richtungen,
- f. gleichzeitigen Arm- und Beinthatigkeiten.

Weitere Übungen dieser Art in reicher Auswahl entstehen dann, wenn zwischen dem Sprunge auf das Brett und dem Sprunge von dem Brette ein Hüpfen auf dem Brette erfolgt.

c.

1) Tritt mit einem Fuße auf das erste Drittel, mit dem anderen auf das zweite Drittel des Brettes, Niedersprung seitwärts oder schrägvorwärts möglichst weithin;

2) Tritt mit einem Fuße auf das erste, Sprung mit beiden Füßen auf das zweite Drittel des Brettes, Niedersprung nach einer Seite des Brettes;

3) Sprung mit beiden Füßen auf das erste Drittel, mit einem Fuße auf das zweite Drittel des Brettes, Niedersprung wie vorher;

4) Sprung mit beiden Füßen auf das erste, dann auf das zweite Drittel des Brettes, Niedersprung wie zuvor;

5) die Übung 1—6 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Dreh.:

a. mit dem Niedersprunge,

b. mit dem zweiten Tritt oder Sprung auf das Brett;

6) desgl. mit Arm- und Weinthätigkeiten.

II. Laufen und Hüpfen auf dem Brette.

1) Laufen mit schnellen Stampfritten;

2) Laufen oder Hüpfen vorwärts hinauf, Dreh. und vorwärts herunter;

3) seitwärts hinauf und herunter;

4) rückwärts hinauf und herunter;

5) wie 2—4) mit Hocken;

6) wie 2—4) mit Hinken.

Auch von Paaren in Gegen- oder Nebenstellung der Gepaarten Hand in Hand und mit verschränkten Armen ist dies Laufen und Hüpfen, sind selbst die Sprünge an die Seite des Brettes (S. 21) mit Aufgeben der Fassung, leicht auszuführen.

III. Sprünge vom Brette.

1) Laufen mit drei Schritten zur oberen Brett-kante, von derselben Absprung mit Spreizen, Grätschen, Knieheben, Drehen u. s. w.;

2) desgl. mit zwei Schritten, dann mit einem Schritt;

3) desgl. mit drei, zwei Schritten oder mit einem zur oberen Brettfläche, halber Drehung daselbst und Sprung brettabwärts;

4) Sturmsprung über die obere Brettfläche mit drei, zwei Schritten und mit einem;

5) Sturmsprung über die obere Brettfläche bei Auf- und Absprung mit gleichen Füßen, das Brett liegt weniger steil als bei 4);

6) Wiederholungen bei allmählich steiler gestelltem Sturmbrette.

IV. Sprünge über die Schnur.

a.

Springel hinter der höchsten Brettfläche.

Sturmsprung über die Schnur als Hochsprung, Weitsprung und Weithochsprung mit drei, zwei Schritten und mit einem auf dem Brette (Fig. 9).

Weittiefsprünge, bei denen Anlaufbahn und das Sturmbrett 1—2 m über dem Fußboden erhöht liegen.

b.

Springel an der Seite des Sturmbrettes.

Die Sprünge sind dieselben wie oben bei I.

c.

Springel vor oder über dem Sturmbrette. Das Brett vertritt die Stelle einer Matratze am Orte des Niedersprunges.

1) Sprung über die Schnur hinüber auf das Brett und sofort l. oder r. ab. Der Sprung geschieht von einem unten vor das Brett gelegten kleinen Springbrette oder vom unteren Teile des großen Brettes selbst;

2) desgl. als Hochsprung oder Weitsprung;

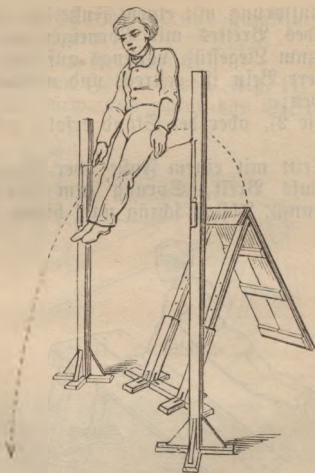


Fig. 9. Sturmhochsprung.

3) nach dem Überspringen der Schnur mit bestimmten Schritten zur oberen Brettkaufe Laufen und vorwärts Abspringen;

4) dasselbe und Drh. auf der oberen Brettkaufe, Herunterlaufen mit Sprung über die Schnur in die Anlaufbahn zurück.

V. Sechsprünge.

1) Liegestütz vorlings auf dem Brette, in demselben Rückheben eines Beines;

2) Aufsprung mit einem Fuße auf das erste Drittel des Brettes mit Vorneigen des Oberkörpers zum Liegestütz vorlings auf dem Brette, das andere Bein ist gestreckt und möglichst weit rückgehoben;

3) wie 2), aber der Stand erfolgt auf beiden Füßen;

4) Tritt mit einem Fuße oder Sprung mit beiden aufs Brett, Sprung zum Stütz vorl., (Hechtsprung), Abstoß schräg nach hinten;

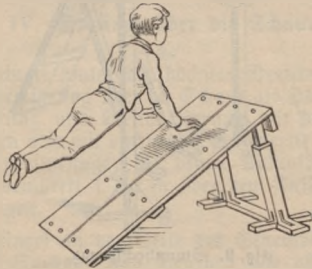


Fig. 10. Hechtsprung mit flüchtigem Stütz auf dem Brette.

5) Hechtsprung zum flüchtigen Stütz vorlings und Liegestütz auf dem Brette nach einem mäßigen Anlauf. (Fig. 10.)

VI. Verschiedenes.

a.

1) Mit Aufstemmen der Hände auf die höchste Brettkante: Hocke, Grätsche, Wende, Überschlag u. s. w.;

2) Liegestützen hinauf und hinab mit Griff an den Seitenkanten:

- a. mit dem Kopf voran,
- b. mit den Füßen voran (**Fig. 11**);

3) Rolle vorw. und rückw. das Brett hinab.



Fig. 11. Liegestützen.

b.

Übungen aus dem Stande hinter dem Brette und mit Anlauf gegen dessen höchste Kante, z. B. Grätschen zum Sitz, Überschlag und Rolle zum rücklings Liegen auf dem Brette.

Sprünge auf und über das Brett aus dem Seitstande und mit Anlauf nach der Seite des Brettes, z. B. Wendeschwung zum Hockstande oben auf dem Brette, Aufrichten zum Streckstande und vorwärts Abhüpfen; Wende, auch Drehwende über den niederen wie höheren Teil des Brettes mit Anlauf von der Seite; Sprung über das Brett mit flüchtigem Tritte eines Fußes auf dasselbe und Freisprung über das Brett, besonders auch mit schrägem Anlauf.

d.

Durch verschiedenartige Zusammenstellung mehrerer Sturmbretter ergeben sich mannigfaltige Übungsfälle, die gelegentlicher Pflege wohl wert sind; ebenso wenn man das Sturmbrett an beiden Enden unterstüzt, so daß es eine ganz oder nahezu wagerechte Bank darstellt; auch wenn man daselbe, statt es anderweit zu stützen, durch Mitturner halten läßt.

Stabspringen.

Gerät: Der Springstab; seine Länge beträgt zwischen
2 und 3,5 m.

Der Stabsprung rechts führt mit Aufsprung des linken Fußes an der rechten Seite des Stabes vorbei. Bei der Darstellung der folgenden Übungen wird nur der Stabsprung rechts beschrieben, selbstverständlich darf der Sprung links nicht ungeübt bleiben.

I. Zur Vorbereitung.

Die Übungen werden nach den Befehlen des Vorturners von allen Turnern seiner Riege gleichzeitig geübt.

Stirnstellung der Riege mit 3 Schritt Abstand der einzelnen von einander.

1) Grundstellung: der an der r. Leibeseite des Turners senkrecht stehende Stab wird mit der r. Hand etwas über Kopfhöhe erfaßt;

2) aus der Grundstellung wird das r. Bein mit $\frac{1}{8}$ Dreh. r. zurückgestellt, das Gesicht bleibt in seiner ursprünglichen Richtung, die l. Hand erfasst ellengriffs in Brusthöhe den Stab;

3) aus dieser Stellung entsteht durch Senken des griff-fest bleibenden u. sich streckenden r. Armes und festes Anlegen des l. Ellenbogens an

die l. Körperseite die Auslage (Fig. 12), (das untere Stabende wird in die Höhe der Augen gehoben);

4) aus der Auslage erfolgt nach Hebung des r. Armes das Einstellen des Stabes stoßweis in den Boden (oder in eine vorher gemachte kleine Grube, wenn der Boden nicht weich ist), etwa 2—3 Fußlängen vor den

l. Fuß mit mäßiger Biegung des l. Knies (Fig. 13). Bei dem Einstellen des Stabes



Fig. 12. Die Auslage des Stabes.



Fig. 13. Das Einstellen des Stabes.

wechseln die Arme ohne Ortsveränderung der Hände ihr Beuge- oder Streckverhalten so, daß der vorher gebeugte Arm gestreckt, der gestreckte gebeugt wird;

5) in dieser Stellung wird das r. Bein, indem der Stab aus der geneigten zur senkrechten Haltung vorbewegt wird, nach vorn gespreizt;

6) die Bewegungen 4) und 5) folgen ohne Unterbrechung aufeinander;

7) Sprung vorwärts mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Dreh. l. Zur Hilfe stellt hierbei der Vorturner seinen l. Fuß vor das untere Stabende, erfaßt mit seiner l. Hand in Hüfthöhe den Stab, mit der r. Hand den l. Oberarm des Turners und dreht den Aufspringenden in die Sprungrichtung hinein.

Der Aufschwung am Stabe bringt, wenn er mit $\frac{1}{4}$ Dreh. l. erfolgt, den Turner in die Flankenhaltung (**Fig. 14**), wenn mit $\frac{1}{2}$ Dreh., in die

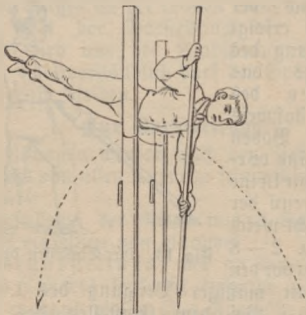


Fig. 14. Stabhochsprung mit flankenhaltung.

Wendehaltung (Fig. 15). Diese beiden Haltungen während des Flugs sind die regelrechten.

8) Wiederholung der Übung 7 (natürlich ohne die Hilfe des Porturners) mit drei Schritten Angehen u. Anlaufen.

Um die Turner hierbei an die richtige Stabhaltung zu gewöhnen, lasse man dieselben in offener Flankenreihe geordnet längere Zeit gehen und laufen und von Zeit zu Zeit mit Einstellen des Stabes Halt machen.

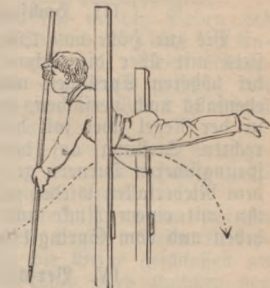


Fig. 15. Stabhochsprung mit Wendehaltung.

II. Weitspringen.

1) Aus der Auslage in der Vorschrittstellung I. auf dem Brette — Einstellen des Stabes genau vor den I. Fuß;

2) Angehen mit dem in der Auslage gehaltenen Stabe, Einstellen desselben und Sprung;

3) desgleichen mit Anlaufen.

Beim regelrechten Stabsprunge sollen der Aufsprungsort, der Einstell- und der Niedersprungsort in einer geraden Linie liegen;

4) Sprünge über die Schnur in die Weite. Das Einstellen des Stabes erfolgt zwischen dem Brett und der Springschnur;

5) Weitsprünge, bei welchen ein Weitsprung vor dem Einstellen des Stabes geschieht.

III. Hochspringen.

Bis zur Höhe von 1,50 Meter soll der Stab stets mit über die Schnur genommen werden, bei höheren Sprüngen mögen geübtere Turner ebenfalls noch versuchen, den Stab mitzunehmen, in der Regel aber soll der Stab aus der senkrechten Stellung auf das Brett zurückfallen; sprungsicheren Turnern gelingt es, den Stab vor dem Niederfallen wieder zu ergreifen, oder auch ihn mit einem Rucke aus dem Einstellorte zu heben und vom Springel wegzuschleudern.

IV. Verschiedenes.

- 1) Stabsprünge ohne Drh. um die Längsaxe;
- 2) Stabsprünge mit $\frac{3}{4}$ und $\frac{1}{1}$ Drh. l. und $\frac{1}{4}$ Drh. r. um die L. beim Rechtspringen;
- 3) Stabsprünge über die Schnur, bei welchen die Höhe weniger durch die Hebung der Beine als des Oberleibes zu erreichen ist;
- 4) Kreis-Stabsprung. Man schwingt sich mit einem Fuße aufspringend im Kreise um den Stab herum und springt nahe der Aufsprungstelle wieder nieder. Anfanglich ohne jedes Hindernis, später über eine vorgestellte Schnur;
- 5) der Turner steht grätschend mit Griff der Hände über Kopfhöhe vor dem im Springgraben eingestellten Stabe und springt, während der Stab sich zwischen den mäßig gegrätschten Beinen hin bewegt, hinüber auf den gegenüberliegenden Grabenrand. Der Weitsprung kann noch da-

durch gefördert werden, daß mit dem Aufspringen und während des Sprunges der Turner mit schnellen Griffen am Stabe hinaufhängelt;

6) der Stab wird fest in den Boden des Springgrabens eingestellt und ohne oder mit Anlauf im Aufspringen ergriffen. Beim Niederspringen befindet sich der Stab zwischen den grätschenden Beinen, oder die Beine schwingen geschlossen am Stabe vorbei;

7) Sprünge zwischen zwei (unten weit gestellten) Stäben hin, an denen die Hände hochfassen und auch aufhängeln können;

8) flüchtiges Aufklettern an einem frei im Springgraben stehenden Stabe. Beim Niederspringen befinden sich die Beine geschlossen an einer Seite, oder der Stab wird zwischen den gegrätschten Beinen gehalten;

9) Stab-Lauffprung, ein fortgesetztes Springen l. u. r. mit jedesmaliger $\frac{1}{2}$ Drh. um die l. Der Stab, an dem die Hände stets griff-fest bleiben, wird abwechselnd mit dem einen und mit dem anderen Ende eingestellt. Geschieht der Aufsprung mit dem l. Fuße, so erfolgt auch der Niedersprung auf denselben Fuß, sofort tritt auf den r. Fuß mit Einstellen der anderen Stabspitze und erneueter Aufsprung mit dem r. Fuße mit Niedersprung auf den r. Fuß u. s. f.;

10) Sprünge auf und über Geräte wie: Bock, Pferd, Reck, Barren u. s. w.;

11) Fenster-Stabsprünge oder Sprünge durch hingehaltene Reifen.

Bockspringen.

Gerät: Der stellbare gepolsterte Bock. Die obere Fläche desselben befindet sich zwischen 1 und 2 m vom Boden.

Bei der erforderlichen Hilfeleistung wähle der Vorturner seine Stellung, je nach der Art des Sprunges, vor, hinter oder neben dem Bock; bei bedeutenderen Bockhoch- oder Weitsprüngen müssen zwei Turner Hilfe geben.

Sprünge auf und über den Bock ohne Brett lasse der Vorturner fleißig üben.

I. Zur Vorbereitung.

Stand vor dem brusthoch seiner Länge nach in die Bahn gestellten Bocke (Hintersprünge).

a.

1) Beide Hände stützen auf dem Bocke, mehrmaliges Aufhüpfen mit Rückschwingen der geschlossenen und gestreckten Beine (Fig. 16);

2) desgl. mit Kumpfheben;

3) mit Seitgrätschen (Fig. 17);

4) mit Knieheben u. Strecken eines Beines und beider;

5) mit Kreuzen eines Beines



Fig. 16. Aufhüpfen mit Rückschwingen der geschlossenen Beine.

vor dem anderen ohne (Fig. 18) und mit $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ Drh. u. d. L.



Fig. 17. Aufhüpfen mit Rückschwingen der grätschenden Beine.



Fig. 18. Aufhüpfen mit Kreuzen der Beine.

Dieselben Übungen mit Anlauf, kräftigem Aufsprung und Rückschwung der Beine bis zur Höhe des Bockes, dann festes Abstoßen der gestreckt stützenden Arme und Niedersprung in den Stand auf oder hinter dem Brette.

b.

Aus dem Stande vor dem Bocke oder mit Angehen Sprung:

1) zum Reitsitz (Fig. 19), Rückschwung zum Stande;

2) zum Grätschschwebestütz (Fig. 20), Senken zum Reitsitz und Spreizabsitzen;

3) zum Liegestütz vorlings (mit Auflegen der Oberschenkel), Reitsitz und Abgrätschen vorwärts

aus diesem, oder sofortiges Abgrätschen aus dem Liegestütz;

4) grätschend zum Sitz an der abgewandten Seite des Bockes, die Beine geschlossen;

5) ebenso zum Liegestütz rücklings, Abspr. vorwärts mit oder ohne Gebrauch der Hände;



Fig. 19. Reitsitz.



Fig. 20. Grätschschwebesitz.

6) mit $\frac{1}{4}$ Dreh. l. nach dem Bocke hin zum Seitstütz vorlings an der r. Seite des Bockes;

7) zum Quersitz auf einem Schenkel, die geschlossenen Beine werden sogleich an die l. Seite des Bockes (Fig. 21 und 22) geschwungen;

8) wie 6) mit $\frac{1}{4}$ Dreh. l. vom Bocke ab zum Seitstütz an die l. Seite des Bockes;

9) Sprünge mit Angehen oder Anlaufen und Stütz einer Hand oder beider, Aufsprung des l. des r. Fußes und beider zum Stande an der r. und an der l. Seite des Bockes, ohne und mit Drehungen um die Längsaxe.



Fig. 21 mit gestreckten und geschlossenen Beinen.



Fig. 22 das Sitzbein gebeugt.

II. Stütz auf dem Bock.

Grätischschwebestütz (Fig. 20) auf dem seiner Länge nach in die Bahn gestellten Bocke mit:

- 1) Kniebeugen und Strecken;
- 2) Stüteln vor- und rückwärts;
- 3) Stützhüpfen vor- und rückwärts;
- 4) Drehen l. um die Längsaxe;
- 5) Vor- und Rückschwingen der Beine;
- 6) Schwebestütz mit Quergrätichen und Seitsschwingen.

III. Sprünge auf den Bock und vom Bocke.

Der Bock ist seiner Länge oder seiner Breite nach in die Bahn gestellt.

- 1) Aufsprung zum Knieen eines Beines, das andere spreizt rückwärts, seitwärts oder vorwärts. Der Absprung erfolgt:

- a. mit Hilfe der Hände durch Zurückstoßen aufs Brett oder an eine Seite des Bockes,
- b. mit Hilfe der Hände durch Abgrätschen,
- c. ohne Hilfe der Hände nach vorausgegangenem Niederlassen zum Sitze durch Abhüpfen,
- d. ohne Hilfe der Hände zum Stande vor, neben oder hinter dem Bocke als KnieSpr. (Fig. 23);

2) Aufsprung zum Knieen mit beiden Beinen (Fig. 23), Absprung wie bei 1);

3) Sprung zum Knieen wie bei 1) und 2) und Knie sprung zum Stande auf dem Bocke;

4) Aufsprung zum Knieen auf einem Bein oder auf beiden Beinen nach $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Dreh. links und rechts.



Fig. 23. Knie sprung vorwärts.

IV. Sprünge über den Bock.

a.

Der Bock kann seiner Länge oder Breite nach in die Bahn gestellt sein.

1) Bockhochsprung (Fig. 24 und 25). Der Bock wird allmählich höher gestellt;

2) Bockweitsprung. Das Brett wird allmählich weiter vom Bock abgerückt, oder bei gleichbleibender Stellung des Brettes der Niedersprungsort hinausgehoben, oder die Stellen sowohl des Aufsprungs

als die des Niedersprungs werden in immer größerer Entfernung vom Bocke angenommen;
3) Bockweithochsprung.



Fig. 24.

Bockhochsprung.



Fig. 25.

b.

Der Bock kann seiner Länge oder Breite nach in die Bahn gestellt sein.

Bocksprung mit Handklappen oder mit An-
handen an die Oberschenkel:

- 1) beim Aufsprunge;
- 2) vor dem Niedersprunge;
- 3) beim Aufsprunge und vor dem Niederspr.;
- 4) nach dem Aufsprunge, aber vor dem Stütz;
- 5) ferner Vor- oder Seitsschwingen der Arme vor dem Niedersprunge;
- 6) während des Übersprungs: Stumpfsheben, Rückschwingen der Beine, Knieheben u. s. w.;
- 7) vor dem Niedersprunge Drehungen.

c.

Der Bock ist der Länge nach in die Bahn gestellt.

Bocksprung mit Aufsprung:

1) beider Füße und Stütz:

- a. beider Hände, die ungleichzeitig stützen,
- b. beider Hände, die gleichzeitig rückgreifend noch einmal stützen und abstoßen können,
- c. einer Hand;

2) eines Fußes, beide Hände stützen;

3) eines Fußes, die gleichseitige oder die ungleichseitige Hand stützt;

4) eines Fußes ohne Stütz der Hände, als: Freisprung zum Stande auf wie über den Bock.

V. Sprünge mit Drehungen um die Längsaxe.

Der Bock ist der Länge nach in die Bahn gestellt.

a.

1) Aufsprung zum flüchtigen Stütz und flüchtiges Quergrätschen, das r. Bein vorn, bei $\frac{1}{4}$ Dreh. r., vor dem aufs Brett zurückführenden Niedersprunge;

2) Aufsprung und Grätschen wie bei 1) zum Seitstz auf einem Schenkel auf dem Bocke (Fig. 26);

3) desgl. zum Sprunge seitwärts über den Bock;

4) derselbe Sprung über den Bock mit einer zweiten, der ersten Vierteldrehung gleichen $\frac{1}{4}$ Dreh. vor dem Niedersprunge;



Fig. 26. Seitstz auf dem r. Schenkel.

5) desgl. mit einer zweiten, der ersten Drehung entgegengesetzten Drehung vor dem Niedersprunge;

6) Sprung über den Bock mit $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Dreh. hinter dem Bocke kurz vor dem Niedersprunge.

b.

1) Aufsprung mit Beinkreuzen (Fig. 18) und zwar des r. Beines vor dem linken zur Drehung links;

2) Aufsprung mit Beinkreuzen und $\frac{1}{4}$ Dreh. l. zum Seitß auf dem linken Schenkel;

3) desgl. mit $\frac{1}{2}$ Dreh. l. zum Reitsiß;

4) desgl. mit $\frac{3}{4}$ Dreh. l. zum Seitß auf dem l. Schenkel;

5) Sprung über den Bock mit Beinkreuzen und $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ Drehungen.

c.

1) Sprung an eine Seite des Bockes mit $\frac{1}{2}$ Dreh. nach dem Bocke hin zum Quersiß [bei geschlossenen Beinen (Fig. 21)] auf einem Schenkel;

2) desgl. mit $\frac{3}{4}$ Dreh. zum Seitß an einer Seite des Bockes;

3) desgl. zum Reitsiß auf dem Bocke (Schraubenauffitzen);

4) desgl. zum Stande rücklings hinter dem Bocke (Drehwende).

d.

1) Sprung an eine Seite des Bockes mit $\frac{1}{4}$ Dreh. vom Bocke weg zum Seitß auf beiden Schenkeln;

2) desgl. mit $\frac{1}{2}$ Dreh. zum Quersiß (bei geschlossenen Beinen) auf einem Schenkel;

3) desgl. mit $\frac{1}{2}$ Drh. zum Liegestühl vorlings, auch zum Reitsitz auf dem Bocke;

4) desgl. zum Stand vorlings hinter dem Bocke (Drehlehre).

Sprünge zum Stande an die r. Seite des Bockes, den oben beschriebenen Arten des Aufsitzens entsprechend, mit Aufsprung eines Fußes oder beider Füße und mit Stütz einer Hand oder beider Hände ergeben sich leicht von selbst.

VI. Hocken.

Der Bock ist seiner Breite nach in die Bahn gestellt. Aufsprung zum:

1) Knieen auf einem Beine oder auf beiden Beinen, Absprung vorwärts, seitwärts, rückwärts;

2) Hockstand auf einem Beine oder auf beiden Beinen innerhalb oder außerhalb der stützenden Arme, Absprung vorwärts, seitwärts, rückwärts;

3) Hockstand auf einem Beine, Knieen auf dem anderen;

4) Hockstand auf einem Beine oder auf beiden Beinen (**Fig. 27**) und Aufrichten zum Streckstande auf dem Bocke, Abspr. vorw. oder seitw. mit geschlossenen oder gegrätschten Beinen, auch mit Knicheben und Ferseheben;



5) Durchhocken mit einem Beine oder mit beiden Beinen über den Bock zwischen den stützenden Armen hindurch zum Seitsitz auf einem Schenkel oder auf beiden Schenkeln.

Fig. 27. Hockstand.

An dem seiner Länge nach in die Bahn gestellten Bocke sind die vorstehenden Übungen etwas schwieriger. Weiter

6) Durchhocken mit einem Beine oder mit beiden Beinen zwischen den stützenden Armen hindurch zum Reitsitz auf dem der Länge nach hingestellten Bocke;

7) Hocke über den breit oder lang in die Bahn gestellten Bock;

8) Hocke mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drh. vor dem Niedersprunge.

Der Bock ist lang in die Bahn gestellt.

9) Sprung mit Grätschen zum Hockstande auf dem Bocke vor dem Standorte der möglichst lange stützfesten Hände (Kakensprung in den Stand);

10) Kakensprung über den Bock;

11) Hocke und Kakensprung mit Aufsprung, sowie mit Niedersprung möglichst weit vom Bocke;

12) Hocke seitwärts und rückwärts mit einer Drh. um die Längsaxe (vorsichtig).

Es sei hier darauf hingewiesen, daß Wocksprünge auf und über den lang wie breit in die Bahn gestellten Bock vielfach Verwendung finden und dem Hocken als Vorübungen dienen können.

VII. Verschiedenes.

1) Wocksprung über die hinter den Bock gestellte Springschnur, die höher und höher oder weiter und weiter gelegt wird;

2) desgl., die Springschnur vor dem Bocke;

3) desgl., eine Springschnur vor und eine hinter dem Bocke;

4) desgl. durch zwei vor dem Bocke über einander angebrachte Springschnüre (Fenster sprung);

5) Verlängerung des Bockes durch vor und hinter demselben stehende Turner;

6) Erhöhung durch einen auf dem Bocke sitzenden Turner;

7) Absitzen aus dem Reitsitz, bei denen der Turner, sich vorneigend, mit einer Hand ein Bein des Bockes (Wende und Drehwendeabsitzen) oder mit beiden Händen zwei Beine des Bockes erfaßt (Überschlag);

8) Sprung über zwei neben oder über zwei hinter einander gestellte Böcke.

Die Hauptübungen des Pferdspringens: Flanke, Kehre, Wende, Kreis, Spreize u. s. w., können auch hier eine Stelle finden.

9) Zusammenstellung der Geräte Bock und Reck derart, daß

a. auf den Bocksprung während des Sprungfliegens die Reckübung folgt, oder

b. daß nach dem Ansprunge an das Reck der Schwung auf oder über den Bock hinweg folgt.

Pferdspringen.

Gerät: Das stellbare gepolsterte Pferd.

Gewöhnlich wird das Pferd so hoch gestellt, daß sein gepolsteter Rücken dem auf dem Boden stehenden Turner bis unter die Achsel reicht. Stellt man es höher, so wächst die Schwierigkeit

der Sprünge, welche mit Anlauf oder aus dem Stande ausgeführt werden, während die an sich meistens schwierigeren Übungen aus dem Stütz oder mit Vorschwingen den gleichen Grad der Schwierigkeit behalten.

Das Abspringen oder das Absitzen vom Pferde ist nur bei wenigen Übungen besonders angegeben, es bleibt dem Vorturner überlassen, die Art des Absprunges oder des Absitzens selbst thunlichst so zu wählen, daß das Abspringen und Absitzen dem vorangegangenen Sprunge auf das Pferd entspricht. Die Bewegung führt dabei meistens entweder

- a. rückläufig auf den Aufsprungsort zurück, oder
- b. im Kreise zurück, oder
- c. mit Stützwechsel an die andere Seite des Pferdes, oder
- d. ohne Stützwechsel an die andere Seite des Pferdes.

A. Seitensprünge.

Bei den Seitensprüngen am breit in die Bahn gestellten Pferde geschieht der Anlauf und der Aufsprung gewöhnlich nur an der linken Seite des Pferdes auf dasselbe zu, so daß dessen Kreuz vor dem Sprunge rechts, der Hals links sich befindet. — Meistens ist das Pferd mit den beiden etwa 10 cm hohen Sattelpauischen (zuweisen aber auch mit nur einer oder gar keiner) versehen.

I. Seitstütz.

a. Aus dem Seitstande mit Griff auf den Pauschen: Aufsprung mehrere Male hintereinander zum „freien“ Seitstütz vorlings; die Arme und Beine gestreckt, das Kreuz hohl, der Kopf frei aus den Schultern gehoben und etwas rückgeneigt; die Beine dürfen im freien Seitstütz nicht an dem Pferde liegen.

b. Sprung zum Seitstütz. — Im gewöhnlichen Seitstütz bei vorgeneigtem Oberkörper und an dem Pferde anliegenden Beinen (Fig. 28) stützen die Hände aufgreifend auf die Mitte der Pauschen. Sodann:

1) Seitspitzen mit Auflegen:

a. eines Fußes auf das Kreuz oder auf den Hals,

b. abwechselnd des r. und des l. Fußes;

2) mehrmaliges Wechseln des Stüßes von der Pausche:

a. mit einem Arme stützend auf den Sattel oder das Kreuz oder den Hals,

b. mit beiden Armen stützhüpfend auf den Sattel oder außerhalb desselben;

3) Grätschen und Schließen der Beine.



Fig. 28. Seitstütz vorlings.

c. Sprünge zum Seitstütz mit Anlauf. Nach dem Aufsprung erfolgt bei vollkommenem Streckstütz der Arme ein kräftiges Rückschwingen der Beine und des Rumpfes.

Der Niedersprung geschieht — später auch mit Drehungen:

- a. rückwärts auf das Brett,
- b. rückwärts über das Brett hinaus,
- c. seitwärts rechts neben das Brett.

Bein- und Rumpfsthätigkeiten während des Rückschwingens vor dem Niedersprunge.

1) Spreizen:

- a. eines Beines seitwärts nach außen,
- b. eines Beines schrägvorwärts nach innen;

2) Seitgrätschen und Schließen der Beine:

- 3) Fersenheben, einer Ferse und beider;
- 4) desgl. Knieheben;
- 5) Rumpfsheben;
- 6) Rumpfdrehen;
- 7) Rückschwingen beider geschlossenen Beine.

Vorstehende Übungen werden schwieriger, wenn man an das Rückschwingen nicht gleich einen Niedersprung zum Stande anschließt, sondern mit der Senkung der Beine zunächst zum Seitstütz, später auch mit einer Drehung um die Längsachse zum Quersitz und zum Seitstütz übergeht.

Sie werden besonders auch mit abgerücktem Brette geübt.

Auch kann das Rückschwingen allmählich zum Hochschwingen bis zum Handstehen gesteigert werden.

II. Sitz und Sitzwechsel.

1) Aufsprung mit $\frac{1}{4}$ Dreh zum Quersitz auf einem Schenkel, und zwar im Sattel, auf dem Kreuz und dem Hals; die Hände stützen auf den Pauschen, beide Beine bleiben an der l. Seite des Pferdes (die $\frac{1}{4}$ Dreh. l. (Fig. 29) führt zum Sitz auf dem r. Schenkel;

2) desgl. mit $\frac{1}{2}$ Dreh. zum Seitensitz an der l. Seite des Pferdes;

3) desgl. mit $\frac{1}{4}$ Dreh. und mit $\frac{1}{2}$ Dreh. ohne Armhülfe;

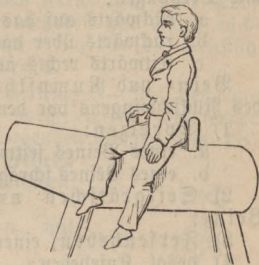


Fig. 29. Quersitz auf einem Schenkel.

4) Sitzwechsel aus dem Quersitz (Schrägsitz) zum Reitsitz, das r. Bein spreizt (mit oder ohne Armhülfe) nach vorn über das Pferd;

5) Sitzwechsel aus dem Reitsitz zum Seitensitz auf dem r. Schenkel ($\frac{1}{4}$ Dreh. l. um die Längsaxe), mit oder ohne Armhülfe, Überspreizen des l. Beines nach vorn zum Seitensitz an der l. Seite des Pferdes und Niedersprung vorwärts;

6) Sitzwechsel aus dem Seitensitz (Übg. 2) zum Seitensitz auf dem r. Schenkel durch Rückspreizen des l. Beines, $\frac{1}{2}$ Dreh. l. um die Längsaxe aus dem Seitensitz auf dem r. zum Seitensitz auf dem l. Schenkel;

7) Vor- und Rückspreizen mit dem l. Beine aus dem Seitensitz auf beiden Schenkeln zum Seitensitz auf dem rechten Schenkel;

8) Sitzwechsel aus dem Quersitz l. an der l. Seite des Pferdes (mit $\frac{1}{2}$ Drh. l. um die Längenangabe) zum Quersitz r. an der anderen Seite des Pferdes ohne Armhilfe und zurück;

9) desgl. mit sofortigem Niedersprunge seitwärts, wobei die l. Hand zugreift;

10) Sitzwechsel wie bei 8), weitere $\frac{1}{2}$ Drh. l. um die Längenangabe aus dem Quersitz r. zum Quersitz l. u. s. w. als Kreis beider Beine im Sitzen;

11) Sitzwechsel aus dem Quersitz l. auf dem Hals zum Quersitz r. auf dem Kreuz mit Armhilfe und $\frac{1}{2}$ Drh. l. um die Längenangabe; beide Beine bleiben an der l. Seite des Pferdes;

12) Sitzwechsel aus dem Reitsitz und aus dem Seitensitz auf einem Schenkel, vorwärts und rückwärts vom Kreuz in den Sattel und auf den Hals, mit und ohne Armhilfe (= Sitzhüpfen, Reiteln).

III. Spreizauflisten.

Die nachstehenden Übungen führen zum Sitz auf dem Kreuz, in dem Sattel und auf dem Hals des Pferdes. Der turnerische Reitsitz erfordert festen Schenkelschluß bei ganz gestreckten Beinen. Dem Niedersetzen, wie auch dem Schluß geht stets ein „Schwebestütz“ vorher.

A. Aus dem Stand oder dem Stütz vorlings.

a. Mit Spreizen im Bogen von außen nach innen (mit Wendeschwung):

1) des r. Beines (Fig. 30) zum Seitfuß auf dem r. Schenkel. Der Sitz erfolgt allemal im Sattel, auf dem Hals oder auf dem Kreuz;

2) desgl. mit $\frac{1}{4}$ Drh. l. zum Reitfuß;

3) desgl. mit $\frac{1}{2}$ Drh. l. zum Seitfuß auf dem l. Schenkel;

4) wie 3) zum Seitfuß auf beiden Schenkeln, das von außen nach innen spreizende Bein beschreibt einen ganzen Kreis.



Fig. 30. Aufsitzen mit Spreizen von außen nach innen.

b. Mit Spreizen im Bogen von innen nach außen (mit Kehrschwung):

1) des r. Beines unter der l. Hand hindurch zum Seitfuß auf dem r. Schenkel (Fig. 31), auf dem Sattel, Hals oder Kreuz;

2) desgl. mit $\frac{1}{4}$ Drh. l. zum Reitfuß;

3) desgl. mit $\frac{1}{2}$ Drh. l. zum Seitfuß auf dem l. Schenkel.

c. Mit Spreizen im Bogen, mit einer Drh. des Turners um die Längsaxe [schraubend] (mit Drehwendeschwung):

1) des l. Beines mit $\frac{1}{2}$ Drh. l. zum Seitfuß auf dem r. Schenkel im Sattel, auf dem Hals oder auf dem Kreuz (Fig. 32) des Pferdes;



Fig. 31. Aufsitzen m. Spreizen von innen nach außen.

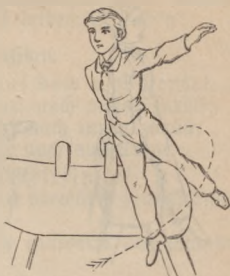


Fig. 32. Schraubenaufsitzen rückwärts.

- 2) desgl. mit $\frac{3}{4}$ Dreh. l. zum Reitsitz;
- 3) desgl. mit $\frac{1}{1}$ Dreh. l. zum Seitensitz auf dem l. Schenkel.

B. Aus dem Stütz rücklings.

(Fig. 33.)

- a. Mit Spreizen nach außen und
- b. mit Spreizen nach innen im Bogen:
 - 1) des r. Beines (ohne Dreh.) zum Seitensitz auf dem l. Schenkel (Fig. 34) im Sattel, auf dem Hals oder auf dem Kreuz des Pferdes;
 - 2) des r. Beines und $\frac{1}{4}$ Dreh. r. zum Reitsitz;
 - 3) des r. Beines und $\frac{1}{2}$ Dreh. r. zum Seitensitz auf dem r. Schenkel.

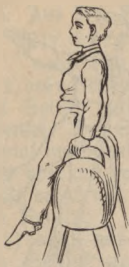


Fig. 33. Stütz
rüchlings.

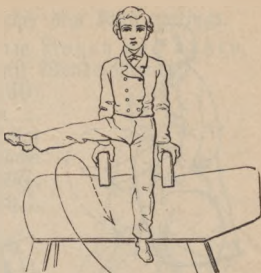


Fig. 34. Spreizauffsitzen aus dem
Stütz rüchlings.

c. Mit Drehen (schraubend) und mit Spreizen im Bogen:

1) des r. Beines und $\frac{1}{2}$ Drh. l. zum Seitfuß auf dem r. Schenkel (Fig. 35) im Sattel oder auf dem Hals oder auf dem Kreuz des Pferdes;

2) des r. Beines und $\frac{3}{4}$ Drh. links zum Reitsitz;

3) des r. Beines und $\frac{1}{4}$ Drh. l. zum Seitfuß auf dem l. Schenkel;



Fig. 35. Schraubenauffsitzen
vorwärts.

4) wie bei 3) und Vorspreizen des r. Beines im Sitz zum Seitensitz auf beiden Schenkeln.

C. Absitzen.

Aus dem Seitensitz auf dem r. Schenkel.

- 1) Das r. Bein spreizt nach außen zurück;
- 2) das r. Bein spreizt nach innen zurück;
- 3) das l. Bein spreizt nach außen vor.

Aus dem Reitsitz.

- 1) Das r. Bein spreizt vorwärts zum Stande nach der l. Seite;
- 2) das r. Bein spreizt rückwärts zum Stande nach der l. Seite.

Sämtliche Arten des Absitzens mit $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drh. l. oder r. und weiter mit nachfolgendem Aufsitzen ohne Niedersprung (= Mühle).

D. Schere.

Verbindet man das Absitzen r. mit einem beinahe gleichzeitigen Aufsitzen l. nach derselben Seite hin, auf welcher das Absitzen erfolgte, so findet jedesmal ein Kreuzen der Beine zur Schere statt. Unterscheide:

- 1) Schere mit Rückschwingen aus dem Reitsitz, das rechte Bein sitzt ab, das linke auf:
 - a. unter dem rechten hin spreizend,
 - b. über dem rechten hin spreizend (die Hände stützen beide vor dem Leibe);
- 2) Schere mit Vorschwingen aus dem Reitsitz, a und b. wie bei 1); (die Hände stützen hinter dem Leibe);
- 3) Schere mit Seitenschwingen, das r. Bein spreizt aus dem Seitensitz auf dem r. Schenkel

nach innen, das l. von außen, a. und b. wie bei 1); (die Hände stützen auf beiden Pauschen neben dem Leibe);

4) Schere mit Seitenschwingen, das rechte Bein spreizt aus dem gleichen Seitensitz wie bei 3) nach außen, a. und b. u. s. w. wie bei 3).

Meistens erfolgt das Niedersetzen auf derselben Stelle, doch auch mit Schwung rückwärts z. B. aus dem Sattel auf das Kreuz, vorwärts z. B. aus dem Sattel auf den Hals, seitwärts z. B. aus dem Sattel hinaus auf das Kreuz oder auf den Hals.

5) Spreizaufsitzen mit sofort angehängter einmaliger oder zweimaliger Schere und Spreizabsetzen.

IV. Flanke.

Die Flanke ist der Schwung über ein Gerät, bei welchem die rechte oder die linke Leibeseite des Turners der Oberseite des Geräts sich zuwendet. Eine Drehung des Turners um die Längsachse findet bei dieser Übung zunächst nicht statt.

1) Aufsprung mit Seitenspreizen des r. Beines nach der r. Seite;

2) Aufsprung mit Seitenschwingen der geschlossenen Beine nach der r. Seite;

3) wie 2) mit Aufsetzen auf das Kreuz;

4) Flankenschwung r. (nach der Kreuzseite des Pferdes) zum Liegestütz seitlings, der linke Arm stützt;

5) Flankenauftsitzen r. zum Seitensitz auf dem r. oder dem l. Schenkel;

6) Flankenschwung r. zum Seitlich auf beiden Schenkeln, oder zum Stütz rücklings.

Die Übungen 5) und 6) auf den Sattel, das Kreuz und den Hals;

7) Flanke r. (Fig. 36) über das Pferd mit verschiedenen Stützweisen;



Fig. 36. flanke rechts.

8) Flankenschwünge u. Flanke r. aus dem Seitstütz vorlings;

9) Flankenschwung zum Schwebestütz mit Vorhehalte beider Beine;

10) Flankenschwung wie bei 6) und 8) und sofort angehängtem Sitzwechseln nach II. oder Arten des Spreizaufsitzens nach III. B.;

11) Flanke aus dem Stütz rücklings mit entsprechenden Vorübungen;

12) Kreis beider Beine mit Flankenschwung ohne Dreh. um die Längsaxe mit Vorübungen.

V. Wende.

Die Wende erfordert ein Rückschwingen der Beine und des Rumpfes (Kreuz hohl!), beim Überspringen bleibt die vordere Körperseite des Turners dem Geräte zugewendet.

1) Aufspr. mit Seitlichwingen beider Beine nach der r. Seite, sobald die Beine die Höhe

des Pferdes erreicht haben, erfolgt $\frac{1}{4}$ Drh. l. im Schwunge, Niederspr. ohne Zurückdrehen;

2) Aufsprung mit $\frac{1}{4}$ Drh. l. und Rückschwung beider Beine, Niedersprung mit Zurückdrehen zum Stande;

3) Wendeausschwung r. (nach dem Kreuze des Pferdes hin);

4) Wendeschwung rechts über das Kreuz des Pferdes mit flüchtigem Aufstellen des r. Fußes auf dieses;

5) Wendeschwung r. (mit $\frac{1}{4}$ Drh l.) zum Liegestütz vorlings, Niedersprung rechtshin;

6) Wendeaussitzen r. Der Ausschwing der geschlossenen Beine führt diese mindestens zur wagerechten Lage empor;

7) Wendeschwung r. zum Quersitz auf dem l. Schenkel.

(Die Übungen 6) und 7) auf den Sattel, das Kreuz u. den Hals.)

8) Wende r. über das Pferd (Fig. 37) mit Niedersprung neben dem r. Hinterbeine, neben dem Sattel, neben dem r. Vorderbeine des Pferdes;

9) Wendeschw. und Wende mit Stütz beider Hände

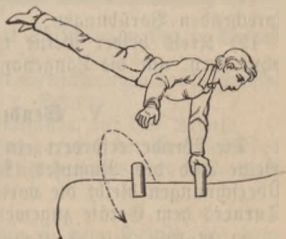


Fig. 37. Wende rechts.

auf einer Pausche oder auf dem Halse, dem Sattel, dem Kreuz;

10) Wendeschwünge und Wende aus dem Stütz vorlings;

11) Wende r. mit allmählicher $\frac{1}{2}$ Dreh. l. um die Längsaxe zum Seitstande an der r. Seite des Pferdes;

12) Wendeschwung wie bei 10) zum Seitstütz vorlings auf der r. Seite des Pferdes:

- a. mit stützester l. Hand an den Hals,
- b. mit stützester r. Hand an das Kreuz,
- c. mit Stützhüpfen an den Sattel;

13) Übung 11) mit angehängtem Sitzwechsell nach II. und allen Arten des Spreizauffitzens nach III. A.;

14) Übung 11) mit angehängten Wendeschwüngen nach Übung 10), besonders die Doppelflanke ($\frac{1}{2}$ Dreh. l. um die Längsaxe) und die Doppelwende ($\frac{3}{4}$ Dreh. l. um die Längsaxe);

15) Wende r. mit $\frac{3}{4}$ Dreh. l. um die Längsaxe = Drehwende, die r. Hand bleibt stützest;

16) Wende r. mit hohem Aufschwünge der geschlossenen Beine (die Arme gehen an-

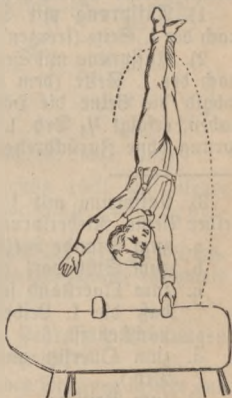


Fig. 37 a. Übercklaawende.

jangs nach, bleiben aber später gestreckt) bis zum Handstehen, aus diesem sinken dann die Beine nach dem Kreuz-Ende des Pferdes herab $\frac{1}{4}$ Drh. l. um die Längsaxe);

- a. Hochwende, die r. Hand giebt den Stütz auf,
- b. Überschlagwende, die l. Hand giebt den Stütz auf (vgl. das „Rad schlagen“!), wie in der Übung 15) (Fig. 37 a).

VI. Kehre.

Die Kehre erfordert ein Vorschwingen der Beine, beim Überspringen ist die Rückseite des Turners dem Gerate zugekehrt.

1) Aufsprung mit Spreizen des r. Beines nach der l. Seite (kreuzend vor dem l. Beine hin);

2) Aufsprung mit Seitenschwingen beider Beine nach der l. Seite (dem Halse des Pferdes hin), sobald die Beine die Höhe des Pferdes erreicht haben, erfolgt $\frac{1}{4}$ Drh. l. im Schwunge, Niedersprung ohne Zurückdrehen;

3) Aufsprung mit $\frac{1}{4}$ Drh. l. und Vorschw. beider Beine, Niedersprung mit r. Zurückdrehen;

- a. zum Stande vorlings ($\frac{1}{4}$ Drh.),
- b. zum Stütz vorl. ($\frac{1}{4}$ Drh.),
- c. zum Querstand seitl. ($\frac{1}{2}$ Drh.) links, so daß die l. Leibesseite dem Pferde am nächsten ist,
- d. zum Quersitz auf dem l. Schenkel ($\frac{1}{2}$ Drh.),
- e) zum Reitsitz;

4) Aufsprung mit $\frac{1}{4}$ Dreh. l., flüchtigem Tritte des r. Fußes auf den Hals des Pferdes, Niedersprung rechts hin;

5) Kehrschwung r. ($\frac{1}{4}$ Dreh. l.) zum Liegestütz rücklings;

6) Kehrauffitzen rechts;

7) Kehrschwung r. zum Quersitz auf dem l. Schenkel.

Die Übungen 6) und 7) in den Sattel, auf das Kreuz und den Hals.

8) Kehre rechts (Fig. 38) über das Pferd;

9) Kehrschwünge und Kehre aus dem Seitstütz vorlings;

10) Kehrschwünge und Kehre rückwärts aus dem Seitstütz rücklings;

11) Flanken-

schwung zum Seitstüß rückl. und Kehre rückwärts aus dem Schwebestütz (= Doppelkehre = Kreiskehre);

12) Flankenschwung wie bei 11) und Drehkehre l. ($\frac{1}{4}$ Dreh. r. um die Längsaxe) rückwärts (= Doppeldrehkehre).



Fig. 38. Kehre rechts.

VII. Flanke, Wende und Kehre mit Drehungen um die Längsaxe.

Jeder der darzustellenden Sprünge besteht aus dem Aufsprünge zur Flanke, Wende und Kehre

bis über das Pferd; hier wird dann, ehe der Leib zum Niedersprunge herabsinkt, eine möglichst scharfe Drehung um die Längsaxe ausgeführt, und zwar bei der:

- 1) Flanke r. $\frac{1}{4}$ Drh. l. zur Flankewende;
- 2) Flanke r. $\frac{1}{4}$ Drh. r. zur Flankefehre;
- 3) Wende r. $\frac{1}{4}$, $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$ Drh. l. zur Drehwende;
- 4) Wende r. $\frac{1}{2}$ Drh. r. zur Wendefehre;
- 5) Kehre r. $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ Drh. l. zur Drehkehre;
- 6) Kehre r. ($\frac{1}{4}$), $\frac{1}{2}$ Drh. r. zur Kehrwende.

Die Übungen unterscheiden sich von den früher angeführten zum Teil gleichnamigen Übungen durch die Plötzlichkeit der Drehung; mit den Benennungen braucht man das Gedächtnis nicht zu beschweren.

VIII. Kniesprung.

1) Aufsprung mit Stütz der Hände auf oder neben den Pauschen zum Knien:

- | | | |
|------------------|--|--------------------------------------|
| a. des r. Beines | | auf dem Sattel, dem Hals, dem Kreuz. |
| b. des l. Beines | | |
| c. beider Beine | | |

Bei a. und b. befindet sich das nicht knieende gestreckte Bein an der l. oder an der r. Seite des Pferdes. Der Niedersprung erfolgt ohne Armhilfe bei a., b. und c. als Kniesprung vorwärts oder rückwärts in den Stand auf den Boden;

2) Aufsprung zum Knien auf einem Beine mit Armhilfe und Rückheben des r. (Fig. 39) und des l. Beines mit gleichzeitigem Vorneigen;

3) Aufsprung zum Knien ohne Armhilfe;

4) Aufsprung zum Knieen des einen und Hockstande des anderen Beines (Fig. 40);

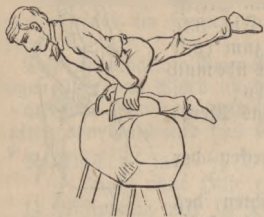


Fig. 39. Knieen links mit Rückheben des r. Beines und Dorneigen.



Fig. 40. Knieen links und Hockstand rechts.

5) Wechsel des Knieens und des Hockstandes;
6) Spreizen des hochgehobenen freien Beines über das Pferd hin und her im Knieen auf dem anderen Beine (ohne und mit Armhilfe);

7) Knieesprung zum Stande auf dem Pferde und zum Sitz auf dem Pferde ohne und mit Drehungen um die Längsaxe.

IX. Hockc.

a. Vorwärts ohne Drehung um die Längsaxe.

1) Sprung zum Hockstande eines Beines im Sattel, auf dem Hals, dem Kreuz;

2) Durchhocken (bez. Überhocken) eines Beines zum Seititz;

3) Hockstand auf beiden Beinen;

4) Durchhocken zum Seit-
sitz an der rechten Seite des
Pferdes;

5) desgleichen zum Streck-
stütz rücklings (siehe Fig. 33),
zum Knickstütz und zum rück-
lings Liegen. Hieraus übe man
auch das Abburzeln;

6) Hocke (über das Pferd)
(Fig. 41):

- a. mit Vorstrecken der
Beine,
- b. mit Aufrichten des
Oberkörpers bei kräf-
tigem Abstoß der
Hände;



Fig. 41. Hocke
vorwärts.

7) Hocke mit flüchtigem Grätichen u. Schließen
vor dem Niedersprunge;

8) Hocke mit abgerücktem Brette und möglichst
weit über das Pferd hinaus;

9) Hocke mit nachträglicher $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Dreh.
um die V. vor dem Niedersprunge;

10) Hocke zum Schwebestütz rücklings mit an-
gehängten Sitzwechsellern nach II., Arten des Spreiz-
aufsitzens nach III. B., Kreis nach IV. 12), Kehrs-
schwüngen nach VI. 10).

b. Seitwärts mit $\frac{1}{4}$ Drehung um die V.

1) Aufsprung mit $\frac{1}{4}$ Dreh. l. zum Hockstande
des r. Beines im Sattel, auf dem Hals, dem
Kreuz.

Das unbethätigte Bein bleibt an der linken
Seite des Pferdes.

2) Aufsprung zum Hockstande beider Beine mit $\frac{1}{4}$ Drh. l. im Sattel, auf dem Hals, dem Kreuz;

3) Aufsprung mit $\frac{1}{4}$ Drh. l. zum Hockstande des l. Beines im Sattel, auf dem Hals, dem Kreuz.

Das unbethätigte Bein (hockt oder) spreizt im Bogen über das Pferd an die r. Seite.

4) Hocke seitwärts (mit $\frac{1}{4}$ Drh. l.) über den Sattel, den Hals und das Kreuz.

c. Rückwärts mit $\frac{1}{2}$ Drehung um die l. (nicht ohne Hilfe einzuüben).

1) Aufsprung mit $\frac{1}{2}$ Drh. l. (die r. Hand ergreift die Vorderpausche) zum Stütz rücklings (siehe Fig. 33) an der l. Seite des Pferdes;

2) Aufsprung mit $\frac{1}{2}$ Drh. l. zum Hockstande auf einem Beine oder auf beiden Beinen;

3) Hocken mit $\frac{1}{2}$ Drh. l. über das Pferd zum Stütz vorlings;

4) Hocke rückwärts über das Pferd, bei der Drh. l. bleibt die r. Hand stützfest, bei der Drh. r. die linke;

5) Hocke rückw. wie bei 4) zum Stütz vorlings mit angehängtem Aufsitzen nach III. A., ferner Flanken-, Wende- und Kehrschwüngen nach IV. 9), V. 10), VI. 9) u. s. w.

d. Rückwärts aus dem Stütz rücklings.

Jeder Übung geht ein Sprung zum Stütz rücklings (Fig. 33) voraus.

1) Zurückhocken zum Seitensitz auf einem Schenkel;

2) desgl. mit $\frac{1}{4}$ Drh. zum Reitsitz;

3) desgl. mit $\frac{1}{2}$ Drh. zum Seitfuß auf einem Schenkel;

4) gleichzeitiges Zurückhocken mit einem Beine und Vorhocken mit dem anderen: Gaffel;

5) desgl. mit $\frac{1}{2}$ Drh. um die Längsnaxe;

6) Zurückhocken mit beiden Beinen zum Stand auf dem Pferde;

7) desgl. zum Stütz vorlings;

8) desgl. zum Stütz vorlings und unmittelbar nachfolgendem Aufsitzen oder auch Schwunge über das Pferd;

9) Hocke rückwärts ohne u. mit Drh. um die L.

Weitere Veränderungen in den Formen des Hockens und der Hocke ergeben sich, wenn statt des Griffs der Hände auf den Pauschen der Stütz beider Hände im Sattel, außerhalb desselben, auf oder hinter der Vorder- oder Hinterpausche genommen wird. Auch mag der Stütz mit nur einer Hand versucht werden.

X. Grätsche.

1) Aufsprung zum freien Stütz mit Grätschen;

2) Aufsprung zum Grätschstande auf dem Pferde;

3) Hüpfen aus dem Grätschstande auf dem Pferde zum Stande mit geschlossenen Beinen im Sattel, vorwärts ab;

4) Sprung mit Grätschen zum Schlußstande im Sattel;

5) Hocken zum Grätschstande auf dem Pferde;

6) Grätsche üb. d. Pferd zum Stande (Fig. 42);
 7) Grätschen zum Seitensitz im Sattel und zum Stütz rücklings;

8) Grätschen zum Stütz oder z. Schwebestütz rücklings mit angehängt. Übung. wie bei IX. a. 10);

9) Spreize oder Grätsche schräg über das Kreuz oder den Hals;

10) Spreize oder Grätsche schräg über den Hals oder das Kreuz mit $\frac{1}{4}$ Dreh. um die V., der Niedersprung geschieht rückwärts;

11) Grätsche über das Pferd mit einer Dreh. kurz vor dem Niedersprunge.

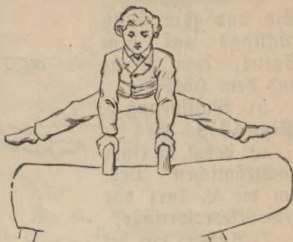


Fig. 42. Grätsche.

XI. Wolfsprung.

a. Mit Flankenschwung.

1) Das eine Bein spreizt auf das Kreuz oder den Hals, während gleichzeitig das andere auf den Sattel hockt;

2) Wechsel beider Stellungen auf dem Pferde:
 a. mit Einschaltung eines Niedersprunges,
 b. ohne diesen Niedersprung;

3) das eine Bein spreizt über das Kreuz oder den Hals, das andere Bein hockt über

den Sattel zum Schwebestütz (ein Arm stützt zwischen den nach vorn gehobenen Beinen);

4) Wolfsprung z. Sitz und zum Stütz rücklings auf dem Sattel, dem Kreuz und dem Hals;

5) Wolfsprung r. (Fig. 43);

6) desgl. m. einer nachträglichen Dreh. um die L. kurz vor dem Niedersprunge;

7) Anfang wie bei Übung 3), dann Zurückhocken od. Zurückspreizen u. Schwünge auf und über das Pferd;

8) Anfang wie bei Übung 4) und Schwünge auf und über das Pferd aus dem Stütze rücklings.

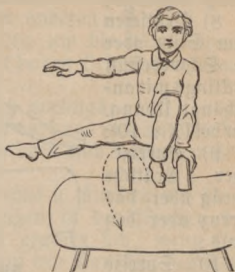


Fig. 43. Wolfsprung rechts mit flankenschwung.

b. Mit Wendeschwung.

Während das eine Bein auf das Kreuz oder den Hals spreizt, hockt das andere gleichzeitig auf den Sattel; der Schwung führt:

- 1) mit $\frac{1}{4}$ Dreh. l. auf das Kreuz, indem
 - a. das r. Bein hockt und das l. spreizt, oder
 - b. das l. Bein hockt und das r. spreizt;

2) Wolfsprung zum Quersitz auf dem Sattel, dem Hals oder dem Kreuz;

3) Wolfsprünge über das Pferd nach diesen Vorübungen (Fig. 44);

4) Wolfsprung
r. mit Flanken-
schwung und $\frac{1}{4}$
Drh. l. um die
Längsaxe mit
gleichzeitigem
Strecken u. Schlie-
ßen der Beine
zur Wolfsprung-
wende.



Fig. 44. Wolfsprung rechts mit
Wendeschwung.

e. Mit Kehrschwung.

Während u. s. w.
wie oben:

1) Mit $\frac{1}{4}$ Drh. r. auf den Hals u. s. w. wie oben;

2) desgl. zum Quersitz;

3) Wolfsprung wie oben (Fig. 45);

4) Wolfsprung
m. Flankenschwung
und $\frac{1}{4}$ Drh. r. um
die L. m. gleich-
zeitigem Strecken
und Schließen der
Beine zur Wolf-
sprungkehre.



Fig. 45. Wolfsprung links mit
Kehrschwung.

d. Die Nadel
mit $\frac{3}{4}$ Drh. l.
(Fig. 46).

Vorübung:

Sprung zum Hock-
stande mit $\frac{1}{2}$ Drh.

I. zum Stande des r. Beines auf dem Sattel, des l. auf dem Kreuz.



Fig. 46. Nadel.

XII. Diebsprung.

Der Aufsprung erfolgt vom Springbrette, welches nicht zu nahe am Pferde liegen darf, nur mit einem, dem linken oder dem rechten Fuße.

Beim Diebsprunge stützen sich die Hände erst dann auf die Pauschen, wenn sich der Körper im freien Fluge über dem Pferde befindet.

- 1) Aufsprung r. zum Aufknieen l.;
- 2) Aufsprung zum Aufknieen mit beiden Beinen;
- 3) Aufsprung r. zum Hockstand l.;
- 4) Aufsprung zum Hockstande beider Beine;

5) Aufsprung r. zum freien Stande l. auf dem Pferde, das r. Bein ist zurückgestreckt;

6) desgl. mit $\frac{1}{2}$ Dreh. um die L. und sofortiger Niedersprung vorwärts;

7) Freisprung auf das Pferd zum Stande mit geschlossenen Beinen;

8) halber Diebsprung r. zum Seitensitz auf dem l. Schenkel;

9) Diebsprung r. zum Sitz mit $\frac{1}{4}$ und mit $\frac{1}{2}$ Drehung;

10) Diebsprung rechts (Fig. 47);

11) desgl. mit Stütz einer Hand;

12) desgl. mit Drehen vor dem Niedersprunge;

13) desgl. Diebspr. zum Liegen rückl. auf dem Sattel und Abburzeln;

14) Freisprung mit schrägem Anlaufe zum Reitsitz;

15) Diebsprung mit schrägem Anlaufe, beim Aufsprunge mit dem l. Fuße fliegt die r. Seite ähnlich wie bei der Kehre über das Pferd voran, die l. Hand greift nach;

16) Sprung wie bei 14) ohne Nachgreifen: schräger Freisprung;

17) Sprung wie bei 10) ohne Nachgreifen: Freisprung.



Fig. 47. Diebsprunga.

XIII. Wage und Überschlag.

1) Wage:

a. auf beiden Ellenbogen,

b. auf einem Ellenbogen, wobei die andere

Hand griff-fest bleibt oder auch losläßt,

c. Wagewechsel,

d. Wage mit freiem Stütz zwischen d. Armen.

2) Drehling, das ist Wage aus dem Querstüz auf einem Arme mit Drehung um die Tiefenaxe auf dem Arme und angehängtem Schwunge auf und über das Pferd.

3) Beim Überschlagen befinden sich die Arme:

a. immerwährend im Knickstüz (die leichteste Form),

b. anfangs im Streckstüz, aus welchem das Einknicken erfolgt,

c. anfangs im Knickstüz, aus welchem das nachträgl. Strecken erfolgt (Fig. 48),

d. immerwährend im Streckstüz.

Der Kopf berührt in der Regel das Pferd gar nicht, kann aber auch mit dem oberen Teile der Stirn oder mit dem Nacken vorübergehend aufgestemmt werden.

Der Überschlag erfolgt:

1) aus dem Knieen;

2) aus dem Hockstande auf einem Beine und auf beiden Beinen;

3) aus dem Streckstande auf dem Pferde;

4) mit Anlauf;



Fig. 48. Überschlag mit geb. Armen.

- 5) aus dem Stande vor dem Pferde;
- 6) aus dem Reitsitz auf dem Pferde;
- 7) aus der Stützlage.

XIV. Rad und Finte ohne und mit Zwischensprung.

Wenn aus dem Stütze vor- oder rücklings das r. Bein spreizend (Fig. 49 u. Fig. 50) um den r. Arm herum oder auch unter der gelüfteten r. Hand weg an die r. Seite des Pferdes und von da unverweilt desselben Weges zurückbewegt wird, so heißt diese Übung Vor-schwingen rechts.



Fig. 49. Rad aus dem Stütze vorlings.



Fig. 50. Rad aus dem Stütze rücklings.

Dieselben Bewegungen des l. Beines um den l. Arm oder unter demselben hin werden Vorschwingen links genannt.

Schließt sich nun sofort an das Vorschwingen ein Schwung auf oder über das Pferd, so heißt die Übung bez. halbes und ganzes Rad; springt man nach dem Vorschwingen nieder und sofort wieder auf, so heißt sie Rad mit Zwischensprung.

Schwingt man aus dem Stütze vorlings das l. Bein mit Drh. l. um die Längsaxe nach hinten über das Kreuz hin- und wieder herüber zur Einleitung eines Schwunges auf und über das Pferd, so heißt die Übung Schraube(nrad).

Schwingt man zunächst hockend oder spreizend das l. Bein zum Seitenschwebestütz über den Sattel, dann das r. Bein spreizend über das Pferd um den r. Arm und von hier sofort zum Schwunge auf und über das Pferd zurück, so heißt die Übung Rad aus dem Schwebestütz zwischen den Armen.

Zur Finte rechts werden beide Beine geschlossen im Flankenschwunge über das Kreuz des Pferdes hinübergeschwungen an dessen r. Seite, und ohne Säumen wieder zurück. Schließt sich dem Rückschwunge dann ein Aufsitzen auf den Sattel oder den Hals oder auch das Kreuz des Pferdes an, so heißt die Übung halbe Finte. Erfolgt aber statt des Sitzes ein Schwung über das Pferd zum Stand auf dem Boden (rechts) neben dem Pferde, so entsteht damit die ganze Finte.

Bei den Finten links geschieht das Vorschwingen beider Beine über den Hals des Pferdes.

Springt man nach dem Vorschwingen flüchtig nieder, so erhält man die Finte mit Zwischen-
sprung.

a.

Rad und Finte aus dem Stütz vorlings:

1) Vorschwingen r. mit Wendeauffsitzen l. auf den Sattel, das Kreuz und den Hals;

2) Wiederholung der Übungen mit entsprechender Drh. beim Auffsitzen;

3) Vorschwingen r. mit Kehrauffsitzen r. auf den Sattel, den Hals und das Kreuz;

4) Wiederholung der Übungen mit einer Drh. beim Auffsitzen;

5) Vorschwingen r. mit Schraubenauffsitzen l.

Benutze hierbei die unter III. beschriebenen Arten des Spreizauf- und Spreizabsitzens.

6) Vorschwingen r. mit Flanke, Wende, Kehre, Hocke, Wolfsprung über den Hals, mit Grätsche, Überschlag u. s. w

b.

Rad aus dem Stütz rücklings.

Vorschwingen mit Arten des Auffsitzens und Überschwingen, den vorst. Angaben entsprechend.

c.

An einem niedrig gestellten Pferde ergreift man mit der r. Hand die Vorderpausche, spreizt mit dem l. Beine schraubend nach hinten und ergreift mit der l. Hand dabei die Hinterpausche zum Schwebestütz, schließt sodann hieran ein halbes oder ganzes

1) Rad,

2) Schraubenrad,

3) Rad aus dem Schwebestütz

in irgend einer der bekannten Formen (= Schraube mit Rad).

XV. Gesellschaftsprünge.

a. Bei den Gesellschaftsprüngen machen zwei oder auch drei Turner gleichzeitig ihren Anlauf auf das Pferd zu, der erste, A, springt auf und über den Hals des Pferdes mit Stütz auf dem Halse, der zweite, B, stützt und springt am Kreuze des Pferdes, der dritte, C, stützt auf den Sattelpauschen und macht:

Hocke, Hocken zum Knien und Kniesprung, Hocken zum Stand im Sattel und Absprung vorwärts, Hocken zum Sitz und Abburzeln oder Zurückhocken, Diebsprung oder Überschlag.

Für die Thätigkeit von A und B geben wir nur folgende Beispiele von Seitensprüngen mit dem Bemerken, daß dieselben dann am besten klappen werden, wenn beide Springer flink zu Werke gehen, ohne sich viel nacheinander anzusehen.

A.	B.
Wendeaussitzen l., Absprung rückw.,	desgl. r.
Rehraussitzen r., Abgrätschen,	desgl. l.
Schraubenaussitzen l., Abgrätschen,	desgl. r.
Flanke l., Wende l., Drehwende l.,	desgl. r.
Rehre r., Drehkehre r.,	desgl. l.
Wolfsprung l.,	desgl. r.
Hocken m. d. l. Beine, Spreizabs. vorw.,	desgl. r.
Hocken mit $\frac{1}{4}$ Drh. l. zum Stand,	desgl. mit
u. Abgrätschen oder Überschlag,	$\frac{1}{4}$ Drh. r.
Hocken zum Stand, Absprung vorw.	desgl.
Hocke, Kniesprung, Diebsprung,	desgl.
Überschlag,	desgl.

b. Bei einer anderen Art von Gesellschaftsprüngen findet eine unmittelbare Unterstützung eines Turners durch andere statt, z. B. beim

1) Hechtsprünge (Fig. 51),

- a. mit Griff von den Pauschen auf die Schultern des Hilfeleistenden,
- b. ohne Griff auf die Pauschen;



Fig. 51. Hechtsprung.

2) Hocke vorwärts als Seitensprung im Hange an den Händen zweier im Reitsitz, Gesicht gegen Gesicht, auf dem Pferde sitzenden Witturner, welche mit den freien Händen an den Oberarmen des Springers hebend nachhelfen;

3) Grätche vorwärts über einen oder mehrere vorlings oder rücklings dicht am Pferde stehende Witturner mit Stütz beider Hände auf den Schultern eines der stehenden.

B. Hintersprünge.

Bei den Hintersprüngen geschieht der Anlauf und der Aufsprung in der Richtung auf das Hinterteil des Pferdes. Das Brett liegt gewöhnlich gerade hinter dem Pferde, kann aber bei vielen Übungen auch mehr neben das Pferd und zwar gerade oder schräg gelegt werden. Meistens sind die Sattelpauschen des Pferdes beseitigt.

I. Längensprung.

1) Sprung zum Reitsitz auf dem Kreuze des Pferdes;

2) Weitsprünge auf das Kreuz des Pferdes durch Vergrößerung des Abstandes zwischen Pferd und Brett;

3) Sprung zum Reitsitz auf dem Sattel und schließlich auf dem Hals, anfänglich bei nahe am Pferde liegendem Brette, dann als Weitsprung;

4) Sprung zum Gratschschwebestütz auf dem Kreuz, auf dem Sattel und auf dem Hals;

5) Stüteln und Stützhüpfen auf dem Pferde im Gratschschwebestütz;

6) Sprung zum Hock- oder Streckstande auf dem Kreuz, Niedersprung zum Reitsitz auf dem Sattel, mit Stütz der Hände auf dem Hals;

7) Sprung zum Hock- oder zum Streckstande auf dem Pferde, Vorfallen zum Liegestütz vorlings auf dem Pferde, Abgrätschen vorwärts;

8) Sprung zum Stande auf dem Pferde und Abgrätschen vorwärts ohne erneuerten Stütz der Hände auf dem Hals des Pferdes;

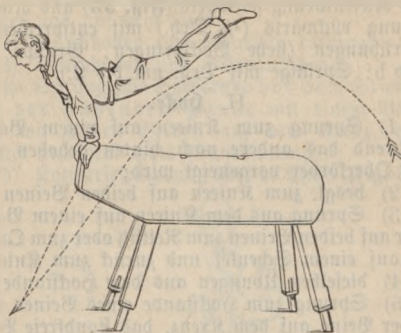


Fig. 52. Riesensprung vorwärts.

9) Sprung zum Liegestütz vorlings, Abgrätschen aus demselben vorwärts;

10) Riesensprung über das Pferd m. Stütz hüpfen v. Kreuz auf den Hals oder mit einmaligem Stützen nur auf dem Sattel, d. Kreuz oder auf dem Hals (Fig. 52);

11) Riesensprung mit $\frac{1}{4}$ (auch $\frac{3}{4}$) Drh.,

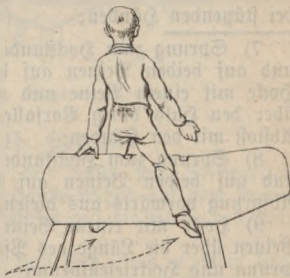


Fig. 53. Riesensprung seitwärts.

als Riesensprung seitwärts (Fig. 53) und Riesensprung rückwärts ($\frac{1}{2}$ Drh.) mit entsprechenden Vorübungen (siehe Bockspringen, Gruppe V a und b: Sprünge mit Drh. um die U.).

II. Hocke.

1) Sprung zum Knien auf einem Beine, während das andere nach hinten gehoben und der Oberkörper vorgeneigt wird;

2) desgl. zum Knien auf beiden Beinen;

3) Sprung aus dem Knien auf einem Beine oder auf beiden Beinen zum Reitsitz oder zum Quersitz auf einem Schenkel und zurück zum Knien;

4) dieselben Übungen aus dem Hockstande;

5) Sprung zum Hockstande eines Beines und beider Beine auf dem Kreuz, das standfreie Bein kann auch zur Vorhehalte gehoben werden;

6) Wechselstehen im Hockstande (von dem einen Beine auf das andere) mit Rückschwung des freien Beines, an Ort und mit Fortbewegung bei stützenden Händen;

7) Sprung zum Hockstande auf einem Beine und auf beiden Beinen auf dem Sattel, dann Hocke mit einem Beine und mit beiden Beinen über den Hals durch Vorfallen zum Stük und Abstoß mit den Händen;

8) Sprung zum Hockstande auf einem Beine und auf beiden Beinen auf dem Hals, freier Absprung vorwärts aus diesem Stande;

9) Hocke mit einem Beine und mit beiden Beinen über die Länge des Pferdes: Wolfriesensprung und Hockriesensprung;

10) Hockezum Stande seitlings neben dem Pferde;

- 11) Hocken in den Reitsitz auf dem Kreuz, dem Sattel und auf dem Hals;
- 12) Durchhocken zum Liegestütz rücklings;
- 13) Durchhocken und Scherauffsitzen;
- 14) Sprung zum Hockstande vor dem Standort der stützenden Hände mit einem Beine und mit beiden Beinen auf dem Kreuz, dem Sattel und dem Hals (Kazensprung);
- 15) Kazenriesensprung über d. Pferd (Fig. 54).



Fig. 54. Kazenriesensprung.

III. Spreize.

- 1) Sprung in den Stütz mit Seit spreizen des r. Beines, die Hände stützen auf dem Kreuz, der Niedersprung erfolgt auf die Stelle des Aufsprunges;
- 2) Spreizen v. zum Sitz, das r. Bein liegt gestreckt auf dem Rücken des Pferdes, das l. eben-

falls gestreckte Bein hängt an der l. Seite des Pferdes herab;

3) Spreizen r. (ohne eine Dreh. des Körpers) über das Pferd zum Quersitz auf dem r. Schenkel (siehe Fig. 21 oder 22), Sitz auf dem Kreuz, dem Sattel oder auf dem Hals;

4) Spreize r. über das Kreuz, den Sattel und den Hals zum Stande an der l. Seite des Pferdes (Fig. 55);

5) Spreize r. mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Dreh. l. zum Stande;

6) Spreize r. mit $\frac{1}{4}$ Dreh. r. zum Seitstütz vorlings an der linken Seite des Pferdes;

7) Spreize r. mit $\frac{1}{2}$ Dreh. r. zum Quersitz;

8) Sprung mit Grätschen zum Liegestütz rücklings und zum rücklings Liegen;

9) Sprung mit Grätschen z. Liegestütz seitlings ($\frac{1}{4}$ Dreh.);

10) Scherauffitzen.

Die Übungen aus den Gruppen I., II. und III. sind in der Ausführung theils leichter, theils schwieriger, wenn das Springbrett, anstatt hinter das Pferd, an die r. oder an die l. Seite desselben gelegt wird. Das Brett kann am Hinterfuße des Pferdes, am Vorderfuße oder zwischen beiden liegen. Die Richtung des Anlaufes bleibt unverändert. — Alle Spreizen werden, wenn

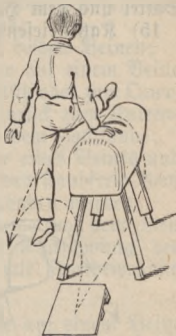


Fig. 55. Spreize rechts.

das Brett am hinteren Ende des Pferdes liegt, erst über das Kreuz, dann mit stärkerem Schwunge über den Sattel und zuletzt über den Hals ausgeführt.

IV. Kehre.

Die Kehre als Hintersprung ist zunächst zu üben mit Aufsprung beider Füße und Stütz beider Hände.

1) Sprung nach der l. Seite des Pferdes mit Vorschwung beider Beine;

2) Sprung nach der l. Seite des Pferdes zum Quersitz auf dem r. Schenkel vor den Händen;

3) Sprung zum Reitsitz von der l. Seite des Pferdes her;

4) Sprung mit Aufschwung der Beine an einer Seite des Pferdes zum Liegestütz rücklings;

5) desgl. zum Quersitz auf einem Schenkel über das Pferd hinweg;

6) Kehre rechts (Fig. 56);

7) Kehre mit $\frac{1}{2}$ Dreh. vom Pferde weg vor dem Niedersprunge (Kehrwende);

8) Kehre mit $\frac{1}{4}$ u. $\frac{1}{2}$ Dreh. nach dem Pferde hin vor dem Niedersprunge (Drehkehre);

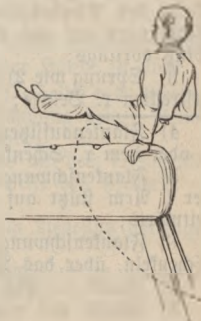


Fig. 56. Kehre rechts.

9) Drehkehrschwung zum Seitstütz vorlings mit angehängter Übung, ferner zum Seitstütz auf einem Schenkel und zum Reitsitz.

Als Steigerung der Übung gilt wie bei der Spreize der Schwung über das Kreuz, den Sattel, den Hals des Pferdes.

V. Flanke.

Auch diese Übungen mögen zunächst nur mit Aufsprung beider Füße getrieben werden.

1) Sprung mit Vorschwung beider Beine nach der r. Seite des Pferdes; sobald die Beine die Höhe des Pferdes erreicht haben, erfolgt $\frac{1}{4}$ Drh. l. im Schwunge, Niedersprung zum Seitstande vorlings;

2) Sprung zum Seitstütz vorlings an der r. Seite des Pferdes — später mit angehängten Schwüngen auf und über das Pferd aus diesem Stütz vorlings;

3) Sprung wie 2) mit Aufsetzen des seitwärts gestreckten r. Beines;

4) Flankenaufsitzen r. zum Seitstütz auf dem l. oder dem r. Schenkel (2 Übungen);

5) Flankenschwung r. zum Liegestütz seitlings, der l. Arm stützt auf dem Pferde, Abgrätschen seitwärts;

6) Flankenschwung r. zum Seitstütz auf beiden Schenkeln, über das Pferd hinweg;

7) Flanke r. (Fig. 57);

8) Flanke mit einer Drh. vor dem Niedersprunge.

Hinsichtlich der Steigerung der Übung siehe die Schlußbemerkung zu IV.



Fig. 57. flanke rechts.

VI. Wende.

Mit Aufsprung beider Füße und nur eines Fußes, aber mit Stütz beider Hände zu üben.

1) Sprung nach der r. Seite des Pferdes mit $\frac{1}{2}$ Dreh. l. und Rückschwung beider Beine, Niedersprung zum Querstande;

2) Sprung zum Quersitz auf dem r. Schenkel mit $\frac{1}{2}$ Dreh. l. an der r. Seite des Pferdes;

3) Wendeaussitzen r.;

4) Wendeschwung r. zum Liegestütz vorlings, Abgrätschen vorwärts;

5) Wendeschwung r. zum Quersitz an der l. Seite des Pferdes;

6) Wende r. (Fig. 58);

7) Wende r. mit einer Dreh. vor dem Niedersprunge;

8) Wendeschwung zum Grätschschwebestütz;



Fig. 58. Wende rechts.

9) Wendeschwung und Abgrätschen vorwärts zum Stande aufs Brett ohne Unterbrechung des Schwunges;

10) Kreiswende aufs Brett zurück;

11) Wendeaussitzen r. mit $\frac{3}{4}$ Drh. l. zum Seitfuß auf dem l. Schenkel — mit angehängten weiteren Schwüngen;

12) wie 11) zum Seitfuß auf beiden Schenkeln;

13) Drehwendeschwung zum Reitfuß und zum Quersfuß;

14) Drehwende.

Bezüglich der Steigerung der Übung siehe die Schlußbemerkung zu IV.

VII. Schraubenaussitzen.

1) Sprung zum Quersfuß mit $\frac{1}{2}$ Drh. l. an der r. Seite des Pferdes;

2) Sprung wie 1) mit Rückwärtspreizen des l. Beines und weiterer $\frac{1}{4}$ Drh. l. zum Seitfuß auf dem r. Schenkel;

3) Sprung wie 1) mit weiterer $\frac{1}{2}$ Drh. l. zum Reitsitz (Fig. 59);



Fig. 59. Schraubenaufsitzen rechts.

4) Sprung wie 1) mit weiterer $\frac{3}{4}$ Drh. l. zum Seitensitz auf dem l. Schenkel.

Bezüglich der Steigerung der Übung siehe die Schlußbemerkung zu IV, schließe hier vornehmlich auch weitere Sprünge auf und über das Pferd an.

VIII. Schere und Scheraufsitzen.

a. Mit Rückschwingen.

Aus dem Reitsitze auf dem Pferde.

- 1) Rückschwung zum Liegestütz vorlings;
- 2) Rückschwung und Schließen der gestreckten Beine über dem Pferde;
- 3) Rückschwung mit Kreuzen eines Beines vor dem anderen hin;

4) Schere mit $\frac{1}{4}$ Drh. l. zum Seitfuß auf dem r. Schenkel;

5) Schere mit $\frac{1}{2}$ Drh. l. (**Fig. 60**) zum Reitfuß;

6) Schere mit $\frac{3}{4}$ Drh. l. zum Seitfuß auf dem l. Schenkel;

7) Wiederholung der vorigen Übungen mit Anlauf und Aufsprung zum

- a. Sitz auf dem Kreuze, auf dem Sattel und auf dem Hals,
b. über das Pferd hinweg.

b. Mit Vorschwingen.

1) Vorschwingung zum Liegestütz rücklings;

2) Vorschwingung und Schließen der gestreckten Beine über dem Pferde;

3) Vorschwingung mit Kreuzen eines Beines unter dem anderen hin;

4) Schere mit $\frac{1}{4}$ Drh. l. zum Seitfuß auf dem r. Schenkel;

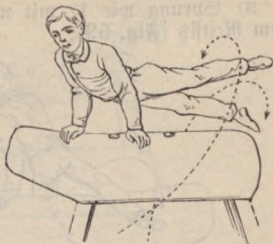


Fig. 60. Schere beim Rückschwingen.



Fig. 61. Schere beim Vorschwingen

- 5) Schere mit $\frac{1}{2}$ Drh. links (**Fig. 61**) zum Reitsitz;
- 6) Schere mit $\frac{3}{4}$ Drh. l. zum Seitsitz auf dem l. Schenkel;
- 7) Wiederholung der Übungen aus dem Aufsprunge (Scheraussitzen);
- 8) Hocke mit Scheraussitzen;
- 9) Riesenschersprung, Scherriesensprung.

IX. Fechtsprünge.

Bei den Fechtsprüngen stützt nur **eine** Hand auf dem Pferde; meistens erfolgt auch der Aufsprung mit nur einem Fuße bei geradem oder schrägem Anlaufe gegen das Pferd oder — aus einer Vorschrittstellung vom Brette.

a. Seitensprünge.

- 1) Spreizaussitzen. Die l. Hand stützt, der l. Fuß springt auf, das r. Bein spreizt. Dem Aufsitzen sind auch entsprechende Drh. anzufügen;
- 2) Kehraussitzen. Die r. Hand stützt, der l. Fuß springt auf, das r. Bein spreizt;
- 3) Kehre mit Drh. l., die r. Hand stützt, der l. Fuß springt auf. Desgl. Drehkehre;
- 4) Wende mit Drh. l., die l. Hand stützt, der l. Fuß springt auf;
- 5) Flanke. Die l. Hand stützt, der l., der r. Fuß oder beide zugleich springen auf;
- 6) Desgl. Hocke, Wollsprung, Grätiche und Überschlag.

b. Hintersprünge.

Viele der bereits angeführten Übungen, vorzüglich aus den Gruppen I., III., IV. und VIII. sind als Fechtsprünge mit Aufsprung eines

Fußes oder beider Füße (z. B. sämtliche Riesensprünge) darzustellen. Füge hinzu den Freisprung (I.) über das Pferd mit schrägem Anlauf und Aufsprung eines (des r.) Fußes.

Ferner sei hier darauf hingewiesen, daß auch den Fechtsprüngen ähnliche Sprünge betrieben werden können, bei denen die das Pferd nicht berührende Hand sich auf eine Springstange stützt.

X. Rolle und Überschlag.

1) Rolle vorwärts aus dem Hockstande auf dem Pferde zum Reitsitz;

2) Rolle vorwärts aus dem Hockstande auf dem Pferde zum Quersitz der geschlossenen Beine an einer Seite des Pferdes;

3) Rolle vorwärts mit Anlauf wie unter 1) und 2);

4) Rolle vorwärts vom Pferde hinunter zum Stand vor dem Pferde (Fig. 62);

5) Rolle rückw. vom Pferde hinunter zum Stand vor demselben mit Hilfe (Fig. 63) oder ohne Hilfe (Abburzeln);

6) Sprung zum Stuß mit Kumpfheben, die Fußspitzen an dem Hinterteil des Pferdes;

7) Sprung zum Stehen auf einer Schulter;



Fig. 62. Rolle vorwärts.

8) Schräger
Überschlag aus
dem Anschultern
(Bärensprung);

9) Schräger
Überschlag ohne
Anschultern;

10) Über-
schlag aus dem
Reitsitz auf dem
Hals;

11) Über-
schlag aus einer
Vorschrittstel-
lung auf dem
Pferde;

12) Überschlag seitwärts aus der Seit-
schritt-
stellung l. oder r. (Radschlagen);

13) Kiesenüberschlag.



Fig. 63. Rolle rückwärts.

XI. Verschiedenes.

1) Freiriesensprung mit Aufsprung nur eines
Fußes;

2) Sprünge auf und über das Pferd mit An-
wendung des Springhutes, auch mit vor oder
hinter dem Pferde ausgedehnten Springschnüren;

3) Sprünge auf und über das durch Ver-
längerung nur der Vorderbeine oder nur der
Hinterbeine schief gestellte Pferd;

4) Sprünge mit Griff nur einer Hand auf
das Pferd, während die andere am Beine des
Pferdes stützt;

- 5) Sprünge wie über den Bock schräg über den Hals des Pferdes mit schrägem Anlauf;
- 6) Zusammenstellungen von:
- Pferd und Bock, welche hintereinander stehen,
 - Pferd und Pferd, welche senkrecht zu einander oder nebeneinander gleichgerichtet oder im Winkel stehen, ferner
 - Pferd und Reck u. dergl. mehr.

Barrenübungen.

Gerät: Der Barren. Die Entfernung der Holme vom Boden entspricht der Brust- oder Schulterhöhe, der Abstand der Holme von einander auf der mittleren Schulterbreite der Übenden.

I. Stütz.

1) Hüpfen zum Querstütz aus dem Querstande vor dem Ende des brusthohen Barrens, 4- bis 6mal zu wiederholen; jedem Niederhüpfen folgt unverweilt d. nächste Aufhüpfen; desgl. in der Mitte des Barrens;

2) Hüpfen zum Stütz (Fig. 64) und

- Kumpfhoben,
- Kumpfdrehen (zwei Turner stützen gleichzeitig Rücken gegen Rücken),



Fig. 64. Querstütz.

- c. Fersenheben eines Beines oder beider Beine bis zum Anfersen,
- d. Knieheben bis zum Anknien,
- e. Vorheben eines Beines und beider mit mehr oder weniger Schwung,
- f. Seitheben eines Beines nach außen, auch im Schrägstütz in der Mitte des Barrens,

-
- g. Bewegung eines nach vorn oder nach der Seite höher als die Holme gebeugt oder gestreckt gehobenen Beines seitwärts und vorwärts hin und her, ohne und mit Kumpfdrehen,
 - h. Bewegung beider, zusammen gebeugt oder gestreckt nach vorn gehobenen Beine seitwärts hin und her,
 - i. Öffnen (Grätschen) und Schließen der nach vorn gehobenen Beine;

3) Fortgesetztes Hüpfen zum Stütz, ohne und mit Nebenthätigkeiten wie bei 2, a. bis i., und Niedersprung vorwärts, durch die ganze Länge des Barrens.

II. Stützeln und Stützhüpfen.

- 1) Flüchtiges Heben einer Hand vom Holme, bis zum Anschlagen an die Brust, im Querstütz;
- 2) desgl. abwechselnd rechts und links als Stützeln an Ort;
- 3) desgl. erst einige Male rechts, dann links;
- 4) Stützhüpfen an Ort;
- 5) Stützeln und Stützhüpfen an Ort mit gleichzeitigen Nebenthätigkeiten der Beine, z. B.

mit einseitigem, mit abwechselndem und mit gleichseitigem Ferseheben, Knieheben und Beinheben (Spreizen, Grätschen, Kreuzen), oder mit den aus diesen Thätigkeiten hervorgehenden Gebhalten;

6) Griffwechsel;

7) Aufkippen der Hände aus dem Stütze mit vollem Griffe der Finger, zum Stütz auf der Gabel zwischen Daumen und Zeigefinger;

8) Stützkeln und Stützhüpfen von Ort vorwärts und rückwärts ohne Nebenthätigkeiten oder mit Nebenthätigkeiten wie bei 5);

9) Schrägstützkeln;

10) Stützkeln mit $\frac{1}{4}$ Drh., aus dem Querstütze zum Seitstütze vorlings (auch rückl.) innerhalb des Barrens und aus dem Seitstütze zum Querstütze zurück mit

- a. entgegengesetzten Drehungen an Ort, und
- b. mit fortgesetzten Drehungen an Ort,
- c. im Walzen von Ort;

11) Stützlehre, d. h. $\frac{1}{2}$ Drh., zuerst aus dem Schrägstütze, dann aus dem Querstütze zum Querstütz oder aus dem Seitstütze zum Seitstütz, zuerst durch schnelles Stützkeln, dann auch durch Stützhüpfen;

12) Stützkeln und Stützhüpfen im Handstehen (= Handgehen und Handhüpfen);

13) Stützlehre (wie bei 10 und 11) im Handstehen, vorbereitet durch hohen Wendeschwung aus dem Stütz nahe am Ende des Barrens, das Gesicht nach außen, zum Stand vorl., zum Knickstütz und zum Stütz.

III. Sitz.

a.

Aussprung aus dem Querstande vor dem Ende des Barrens und

Vorschwingen des r. Beines zwischen den Holmen:

- 1) zum Innenquersitz auf den r. Holm vor die r. Hand (Fig. 65);
- 2) zum Reitsitz auf den r. Holm vor die r. Hand (Fig. 66);

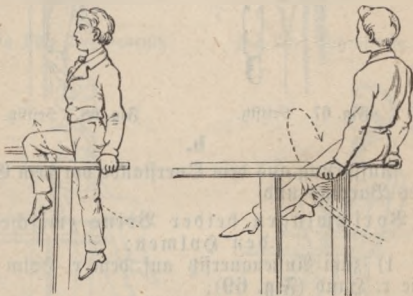


Fig. 65. Innenquersitz rechts. Fig. 66. Reitsitz.

3) mit $\frac{1}{4}$ Dreh. l. zum Seitsitz auf den l. Holm vor die l. Hand (Fig. 67);

4) mit $\frac{1}{2}$ Dreh. l. zum Reitsitz auf den l. Holm, die Hände geben nacheinander, erst die r., dann die l., den Griff auf;

5) mit $\frac{1}{4}$ Dreh. r. zum Seititz auf den r. Holm vor die r. Hand, die l. Hand läßt los und greift dabei nach dem r. Holm (**Fig. 68**).

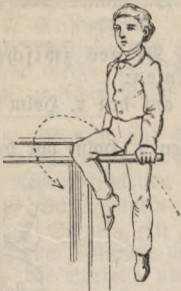


Fig. 67. Seititz.



Fig. 68. Seititz.

b.

Aufsprung aus dem Querstande vor dem Ende des Barrens und

Vorschwingen beider Beine zwischen den Holmen:

1) zum Außenquersitz auf dem r. Holm vor die r. Hand (**Fig. 69**);

2) wie bei 1) und $\frac{1}{4}$ Dreh. r. zum Außen-seititz (**Fig. 70**), die l. Hand läßt den l. Holm los;

3) wie bei 1) und $\frac{1}{2}$ Dreh. r., auch die r. Hand giebt dabei den Griff auf (**Fig. 71**);

4) mit Kreuzen des r. Beines über das linke zum Quersitz mit gekreuzten Beinen vor der r. Hand auf den r. Holm (**Fig. 72**);



Fig. 69. Außenquersitz.

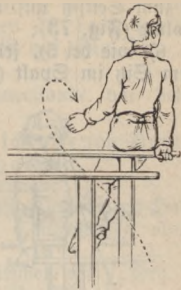


Fig. 70. Außenseitsitz.



Fig. 71. Außenquersitz.



Fig. 72. Quersitz mit gekreuzten Beinen.

5) wie bei 4), die Hände geben jedoch nacheinander den Griff auf, und es erfolgt $\frac{1}{4}$ Dreh.

l. zum Seititz auf dem r. Schenkel auf dem r. Holme (Fig. 73);

6) wie bei 5), jedoch mit weiterer $\frac{1}{4}$ Dreh. l. zum Sitz im Spalt (Fig. 74);

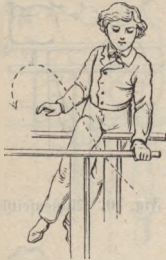


Fig. 73. Außenseititz rechts.



Fig. 74. Reitsitz.



Fig. 75. Außenquersitz.

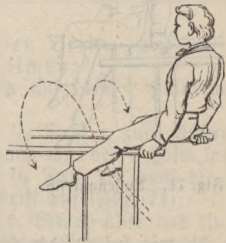


Fig. 76. Quersitz mit Seitgrätschen.

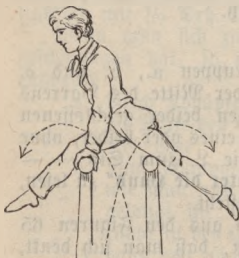
7) wie bei 1), jedoch mit $\frac{1}{2}$ Drh. l., nachdem der Holm überschwungen ist, beide Hände geben im Schwunge den Griff auf (Fig. 75).

e.

Aussprung aus dem Querstande vor dem Ende des Barrens und Vorschwingen beider geschlossenen Beine zwischen den Holmen, die sich über den Holmen trennen:

1) zum Quersitz (Grätschsitz) auf beiden Holmen vor den Händen mit Seitgrätschen ohne Drh. um die L. (Fig. 76);

- 2) z. Seitsitz mit Quergrätschen mit $\frac{1}{4}$ Drh. l.
 a. das r. Bein vorn (Fig. 77),
 b. das l. Bein vorn Fig. 78);



Seitsitz mit Quergrätschen

Fig. 77 das r. Bein vorn.

Fig. 78 das l. Bein vorn.

3) zum Quersitz (Grätschsitz) mit Seitgrätschen (Scheraussitzen) mit $\frac{1}{2}$ Drh. l. (Fig. 79).

Statt die Beine beide zwischen den Holmen emporzuschwingen, können sie je eines oder beide auch neben den Holmen aufgeschwungen werden; das rechte rechts oder links neben, vor oder hinter dem linken, welches zwischen den Holmen aufschwingt; beide geschlossen r. oder l. von den Holmen oder grätschend:



Fig. 79. Scherauffitzen.

dies gibt noch 5 Hauptfälle der Übung Sprung und Schwung zum Sitz.

d.

Die Übungen der Gruppen a., b. und c. aus dem Aufsprunge in der Mitte des Barrens mit mäßigem Vorschwingen beider geschlossenen Beine und Rückschwingen eines oder beider, ohne und mit Drehung um die L. zum Sitz — — nur ist durchgehends „hinter die Hand“ zu lesen, wo dort „vor die Hand“ steht.

(Die Abbildungen sind aus den Figuren 65 bis 79 dadurch abzuleiten, daß man sich denkt, nach erfolgtem Niedersitzen habe der Turner den Holm mit den Händen losgelassen und ihn über das Bein weg mit einer leichten Neigung des Oberleibes flugs wieder ergriffen.)

Da die in den vorstehenden Gruppen aufgeführten Schwünge sich beim Barrenturnen sehr häufig wiederholen, so haben mehrere derselben besondere Benennungen erhalten, welche der Kürze halber anwendbar sind.

Schwingt man sich nach **vorn** in die Höhe, so heißt der Schwung
 linkshin ohne Drh. um die L. — Kehrschwung l.;
 linkshin mit $\frac{1}{4}$ Drh. l. — Flankenschwung r.;
 linkshin mit $\frac{1}{2}$ Drh. l. — Kehrwendeschwung r.;
 linkshin mit Drh. r. — Drehkehrschwung l.

Schwingt man sich nach **hinten** in die Höhe, so heißt der Schwung
 linkshin ohne Drh. um die L. — Wendeschwung l.;
 linkshin mit $\frac{1}{4}$ Drh. r. — Flankenschw. l. rückw.;
 linkshin mit $\frac{1}{2}$ Drh. r. — Drehwendeschwung r.;
 linkshin mit $\frac{1}{2}$ Drh. l. — Wendefkehrschwung r.

Wenn man sich zum Sitz auf den Barren geschwungen hat, so verläßt man den Barren entweder:

- a. durch Abhüpfen nach der Seite und in die Mitte des Barrens, auf die bequemste Art, oder
- b. man schwingt sich in ähnlicher Weise, wie man aus dem Querstück zum Sitzen gelangt ist, meistens auf dieselbe Art, zuvor in den Querstück zurück und springt dann erst nach vorn oder hinten ab.

IV. Sitzwechsel.

a.

Verbindet man einen Schwung aus einer Art des Sitzes mit einem Schwünge zu einem

Sitz anderer Art, so heißt die Verbindung ein Sitzwechsel. Man unterscheidet diejenigen Sitzwechsel, bei denen der Schwung aus dem Sitz nicht sofort wieder in den Sitz führt, sondern erst ein neuer Schwung benutzt wird, von denjenigen, bei welchen Sitz auf Sitz unmittelbar folgt, als:

- a. Sitzwechsel mit Zwischenschwung und
- b. Sitzwechsel ohne Zwischenschwung.

Bei den letzteren führen die Schwünge am besten

- a. aus dem Sitz **vor** den Händen auf dem r. Holme hinüber auf den l. Holm und umgekehrt,
- b. aus dem Sitz **hinter** den Händen auf dem r. Holme in den Sitz auf den l. Holm und umgekehrt,
- c. (als Halbmondschwünge) aus einem Sitz **vor** den Händen in einen Sitz auf demselben Holme **hinter** den Händen und umgekehrt,
- d. (als Schlangenschwünge) aus einem Sitz **vor** den Händen in einen Sitz **hinter** den Händen auf den anderen Holm und umgekehrt,
- e. endlich aus einem Sitz **vor** oder **hinter** den Händen auf einem oder auf beiden Holmen in einen anderen Sitz auf demselben Holme und auf derselben Stelle der beiden Holme.

Die Darstellung der Sitzwechsel wird eine sehr verschiedenartige, je nachdem die Beine weniger oder mehr gehoben und aufgeschwungen werden.

b.

Alle Sitzwechsel ohne Ausnahme lassen sich mit einer Fortbewegung dem Barren entlang vorwärts wie rückwärts darstellen, indem entweder die Hände vor dem Schwunge weiter greifen, oder indem mit dem Schwunge ein Stüßhüpfen stattfindet.

Zur ersteren Gattung gehören die folgenden:

1) Sitzwechsel mit Innenquersitz (siehe Fig. 65); man setzt sich stets hinter oder vor derselben Hand auf den Holm, dann greifen die Hände über das sitzende Bein hinweg weiter nach vorn oder nach hinten, oder man setzt sich abwechselnd auf den einen oder den anderen Holm bei gleichem Fortgreifen vorwärts oder rückwärts. — Auch kann man zwischen Sitz und Sitz jedesmal im Barren niederspringen. Dies giebt 8 Formen für den Innenquersitz mit Fortbewegung:

- a. ohne Niedersprung mit Halbmondschwung vorwärts,
- b. ohne Niedersprung mit Halbmondschwung rückwärts,
- c. ohne Niedersprung mit Schlangenschwung vorwärts,
- d. ohne Niedersprung mit Schlangenschwung rückwärts,
- e. f. g. h. desgl. mit Niedersprung;

2) Keitsitzwechsel (siehe Fig. 66)

- a. bis d., auch e. bis f. wie bei 1);

3) Außenquersitzwechsel (siehe Fig. 69)

- a. bis d., auch e. bis f. wie bei 1);

4) Grätschsitzwechsel (siehe Fig. 76) mit jedesmaligem Aufrichten zum Reitschluß bei möglichst gestreckten Beinen

- a. vorwärts,
- b. rückwärts;

5) Außenquersitzwechsel (siehe Fig. 69) mit fortgesetzten $2\frac{1}{2}$ Drehungen l. (oder r.), wobei die Beine immer außerhalb des Barrens bleiben, die Hände auf den sitzfreien Holm greifen, der Turner sich auf dem Barren gleichsam fortwälzt;

6) Seitsitzwechsel mit Quergrätschen

- a. vorwärts (siehe Fig. 77) mit abwechselnden $\frac{1}{2}$ Drehungen r. und l. und entsprechendem Spreizen des r. und des l. Beines im Bogen, schraubend nach innen,
- b. rückwärts (siehe Fig. 78) mit abwechselnden $\frac{1}{2}$ Drehungen l. und r. und entsprechendem Spreizen des l. und des r. Beines im Bogen, schraubend nach außen;

7) Sitzwechsel aus dem Innenseitsitz vor der r. Hand zum Innenseitsitz vor der l. Hand, mit $\frac{1}{2}$ Dreh. r., die Beine werden, um in den Innenseitsitz zu gelangen, aus dem Querstütz nach außen und um den r. Arm herum wieder nach innen geschwungen, ohne daß die Hände den Griff aufgeben.

e.

A. Unter Schere versteht man zunächst einen Sitzwechsel mit Beinkreuzen und einer (scharf ausgeprägten) halben Drehung um die

U.; ein wenig mehr oder weniger Drehung ändert nichts an der Übung als ihr gutes Aussehen.

Die Sitzart, aus welcher die Schere begonnen wird, ebenso die, in welcher sie endet, kann in allen Fällen sein:

- a. Grätschsitz auf beiden Holmen,
- b. Reitsitz auf dem Holme zur Rechten,
- c. Reitsitz auf dem Holme zur Linken.

Die Drehung geschieht allemal rechts wie links. Erfolgt sie zu Ende eines Aufschwügens der Beine nach vorn, so kreuzt bei der Drehung links das rechte Bein über dem linken; erfolgt sie zu Ende eines Aufschwügens der Beine nach hinten, so kreuzt bei der Drehung links das rechte Bein unter dem linken; gemeinlich kommt das untenhinkreuzende Bein etwas früher in der neuen Lage zur Ruhe, als das obenhinkreuzende; je entschlossener und gleichmäßiger der anfängliche Griff der Hände abstoßend aufgegeben wird, sobald man mit und nach der Drehung zum Sitz herabfällt, desto glatter die Übung!

Verwendet man nun zur besonderen Übungsgestaltung alle drei oben bezeichneten Sitzarten sowohl zu Anfang als zu Ende und beide Drehungen so rechts als links, so erhält man für jede Art der Schere $3 \times 3 \times 2 = 18$ Formveränderungen, die sodann weiter durch die Weise des Schwüges aus dem Sitz und durch den anfänglichen Griff der stützenden Hände ihre nähere Bestimmung erhalten müssen; danach werden unterschieden 432 Formen, nämlich

A. Scheren aus dem Sitz hinter den Händen mit bloßem Aufschwingen der Beine nach hinten, wenn

1) an jedem Holme eine Hand Speichgriff hat: 18 Übungen;

2) beide Hände an dem Holme zur Rechten oder zur Linken greifen: 36 Übungen;

3) nur eine Hand, sei es die r. oder die l., an dem Holme zur Rechten oder dem zur Linken greift: 72 Übungen.

B. Scheren aus dem Sitz vor den Händen mit bloßem Aufschwingen der Beine nach vorn:

1), 2) und 3) wie bei A, auch ist die Zahl der Übungen die gleiche. Von den Übungen unter 3) sind jedoch nur wenige turnschickig, andere kaum ausführbar, daher die ganze Gruppe entbehrt werden kann.

C. Scheren aus dem Sitz vor den Händen, Aufschwingen nach vorn, Durchschwingen zwischen den Holmen hin nach hinten, dann Dreh. am Ende des Rückschwingens.

1) und 2) wie bei B.

Die 36 Übungen unter 2) weichen indes von dem Bilde der übrigen Scheren so weit ab, daß man sie besser anderweit einordnet, z. B. bei XII. unten. Dagegen kommt es für C, 1) zu statten, daß man das Durchschwingen, von allen gemischten Stützarten und mehr noch Hangarten abgesehen, stets gut im

I. Stütz,

II. Kniestütz,

III. Unterarmstütz

ausführen kann, wodurch sich die Zahl der 18 Formen verdreifacht.

D. Scheren aus dem Sitz hinter den Händen, Aufschwüngen nach hinten, Durchschwüngen zwischen den Holmen hin nach vorn, dann Drh. am Ende des Vorschwügens; im übrigen alles wie bei C.

Auf die zahlreichen Verbindungen der Scheren mit anderen Barrenübungen ist mehrfach an gehörigen Orten hingewiesen.

B. Scheren ohne Drh. um die L. nur mit Beinkreuzen erfolgen aus dem

a. Innenseitstütz auf einem Barrenholme mit Quergitätschen der Beine (das r. B. vorn oder das l. Bein vorn),

1) rechts von der r. Hand mit Seitenschwüngen rechtshinauf,

2) links von der l. Hand mit Seitenschwüngen linkshinauf,

3) zwischen den Händen mit Schwüngen nach beiden Seiten

a. zum Sitz auf demselben Holme,

b. zum Sitz auf dem anderen: 12 Übungen!

b. Außenseitstütz auf dem r. oder auf dem l. Schenkel bei Griff

1) beider Hände am anderen Holme rechtshin oder linkshin,

2) der Hände an beiden Holmen mit Aufschwüngen nach der Seite der vorn stützenden Hand;

a. zum Sitz auf demselben Holme,

b. zum Sitz auf dem anderen: 12 Übungen!

Vergleiche auch die Gruppe XI, g. auf S. 127.

d.

Sitzwechsel ohne Armhilfe.

- 1) Sitzwechsel aus dem Außenquersitz rechts durch den Grätschsitz zum Außenquersitz links;
- 2) Sitzwechsel aus dem Außenquersitz zum Innenquersitz auf demselben Holme:
 - a. ein Bein schwingt nach dem anderen hinüber,
 - b. beide Beine schwingen zugleich von einer Seite des Holmes zur anderen;
- 3) Sitzwechsel aus dem Quersitz mit gekreuzten Beinen (Fig. 72) mit $\frac{1}{2}$ Drh. l. u. d. U., wenn das r. Bein oben liegt, zum Freitsitz ohne Kreuzen (Fig. 66);
- 4) Quersitzwechsel innerhalb des Barrens ohne Hilfe der Arme;
- 5) Sprung zum Sitz auf dem Barren ohne Gebrauch der Hände;
- 6) desgl. Sitzeln und Sitzhüpfen auf dem Barren, besonders im Grätschsitz, und Abhüpfen am Ende des Barrens;
- 7) desgl. Sitzwechsel, auch von einem Holme zum anderen;
- 8) Knien und Stehen auf dem Barren und Niederhüpfen zum Sitz ohne Armhilfe.

V. Schwingen im Stütz.

Das fortgesetzte Schwingen im Stütz zu größerer Höhe ist nicht zu früh vorzunehmen, namentlich nicht, bevor das Schwingen zum Sitz fleißig geübt ist.

a.

1) Schwingen im Stütz mit geschlossenen Beinen (Fig. 80 und 81);

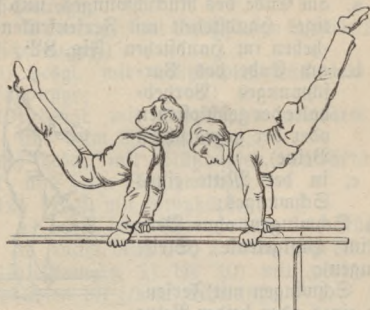


Fig. 81.

Fig. 80.

Schwingen im Stütz.

2) Schwingen mit Seitgrätschen über den Holmen beim Vorschwunge, beim Rückschwunge und beim Vor- und Rückschwunge, auch mehrmal bei jedem Schwunge;

3) desgl. mit Seitgrätschen unter den Holmen in der Mitte des Schwunges;

4) Vor- und Rückspreizen beim Vor- und Rückschwunge (Quergrätschen und Schließen);

5) Quergrätschhalte der Beine l. oder r. während des Schwunges, Wechsel dieser Halte beim Vorschwunge, beim Rückschwunge und bei beiden Schwingen;

- 6) Schwingen mit flüchtigem Beinkreuzen;
 7) Schwingen im Streckfuß mit Hemmen des Schwunges:

a. am Ende des Rückschwunges, und flüchtiges Handstehen mit Fersensenken und -heben im Handstehen (Fig. 82),

b. am Ende des Vorschwunges (Vorhehalte der geschlossenen oder der gegrätschten Beine),

c. in der Mitte eines Schwunges;

8) Schwingen ohne Beugen im Hüftgelenke (Steifschwingen);

9) Schwingen mit Fersenheben eines oder beider Beine beim Rückschwunge;

10) Schwingen mit Knieheben beim Vor- und beim Rückschwunge;

11) Zusammenstellungen aus den von 1 bis 10 genannten Übungen.

b.

1) Schwingen mit Stützeln an Ort beim Vorschwunge und beim Rückschwunge;

2) desgl. mit Stützhüpfen an Ort;

3) desgl. mit Heben eines Armes oder beider nach vorn, nach hinten u. s. w., zum Schlag an die Brust, Handklappen, mit Berührung der Füße am Ende des Rück- und des Vorschwungens;

4) desgl. mit Stützeln vorwärts;

5) desgl. mit Stützeln rückwärts;



Fig. 82. Handstehen mit Fersensenken.

6) desgl. mit Stützhüpfen vorwärts bei jedem Vorschwunge;

7) desgl. mit Stützhüpfen rückwärts bei jedem Rückschwunge;

8) Schwingen mit Stützhüpfen vorwärts beim Rückschwunge;

9) desgl. mit Stützhüpfen rückwärts beim Vorschwunge;

10) desgl. mit Stützhüpfen vorwärts beim Vor- und beim Rückschwunge;

11) desgl. mit Stützhüpfen rückwärts beim Rück- und beim Vorschwunge;

12) desgl. mit Stützhüpfen:

a. vorw. beim Vor- u. rückw. beim Rückschw.,

b. rückw. beim Vor- u. vorw. beim Rückschw.;

13) Übungen 1) bis 10) mit zweimaligem Stützhüpfen bei jedem Schwunge.

c.

Sprung zum Querstütz am Ende des Barrens aus einiger Entfernung vor demselben mit Anlauf, Stützhüpfen und Schwung zum Sitz oder aus dem Barren.

VI. Liegestütz.

a.

Schwingen im Streckstütz und

1) Auslegen eines gestreckten Beines auf einen von beiden Holmen und beider Beine auf einen Holm oder beide zum Liegestütz vorlings (Fig. 83);

2) desgl. zum Liegestütz rücklings (Fig. 84);

3) Wechsel aus dem Liegestütz vorl. zum Liegestütz rücklings und umgekehrt;

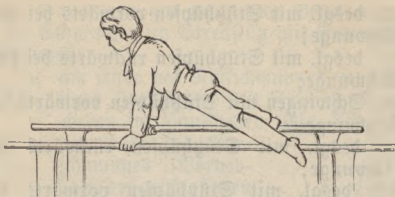


Fig. 83. Liegestütz vorlings.

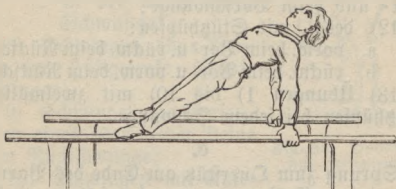


Fig. 84. Liegestütz rücklings.

- 4) Armheben vor- und seitwärts im Liegestütz;
 - 5) desgl. Beinheben;
 - 6) desgl. Arm- und Beinheben (l. Arm und r. Bein);
 - 7) desgl. Stützen an und von Ort:
 - a. die Hände greifen abwechselnd jede auf ihrem Holm,
 - b. die Hände greifen abwechselnd von einem Holme zum anderen;
-

8) desgl. Stüzhüpfen;

9) Vorziehen und Zurückschieben der Füße bei stükfesten Händen und gestreckt bleibenden Armen, namentlich im Liegestük vorlings, bis Leib und Arme wagerecht liegen.

b.

Schwingen im Streckstük und Rückschwingen zum Hockstande:

1) des r. Beines hinter der r. Hand auf dem r. Holme;

2) beider Beine auf beiden Holmen (**Fig. 85**);

3) rückwärts Strecken beider Beine aus der Stellung der Übung 2) und wieder Niederstellen zum Hockstande;

4) Schwingen zum Hockstande beider Beine auf dem r. Holme;

5) des l. Beines auf dem r. Holme.

Das nicht aufgestellte Bein befindet sich bei 1) und bei 5) entweder innerhalb oder außerhalb des Barrens (**Fig. 86** und **Fig. 87**);

6) Schwingen zum Hockstande beider Beine auf dem r. Holme mit $\frac{1}{4}$ Dreh. links;

7) des r. Beines auf dem r. Holme vor der r. Hand, indem das Bein von hinten um den r. Arm herum tritt, das l. Bein außerhalb des Barrens frei gehalten wird, oder ebenfalls links hinter dem r. Arme auf den r. Holm gestellt wird;



Fig. 85. Hockstand beider Beine auf beiden Holmen.

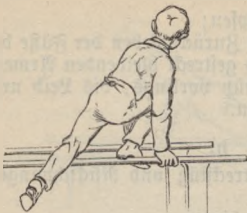


Fig. 86. Hochstand r.

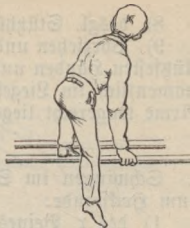


Fig. 87. Hochstand l.

8) Standwechsel (mit Wendeschwung) von einem Holme auf den anderen aus Übung 5 und aus Übung 6; desgl. aus Übung 7.

c.

Schwingen im Streckstütz und Knien:

1) Schwingen im Streckstütz und Aufknien mit einem Beine oder mit beiden Beinen beim Rückschwingen.

Das Knien erfolgt entweder dicht unter der Kniescheibe oder ist mehr ein Auflegen des Fußrisses, die Hände behalten ihren Griff. Gekniet wird

- a. mit dem r. Beine hinter der r. Hand, das Knie außerhalb, der Fuß innerhalb des Barrens oder umgekehrt, während das l. Bein senkrecht zwischen den Holmen herabhängt, oder wagerecht nach hinten ausgestreckt wird (= Schwebeknien), oder endlich gestreckt mit einer Fußkante auf einen Holm gelegt oder gebeugt mit der Sohle auf einen Holm gestellt wird,

- b. abwechselnd r. und l. ohne Zwischen-
schwung,
- c. mit beiden Beinen hinter der r. Hand,
die Füße außerhalb des Barrens,
- d. desgl. abwechselnd hinter der r. und der
l. Hand, ohne Zwischen-
schwung,
- e. mit beiden Beinen, hinter jeder Hand
ein Knie, beide außerhalb des Barrens,
wenn die Füße sich innerhalb befinden,
oder umgekehrt,
- f. mit $\frac{1}{4}$ Dreh. l. um die L., das l. Knie
links von der r. Hand, das r. Knie r.
von der r. Hand, beide Füße außerhalb
des Barrens,
- g. abwechselnd r. und l. wie bei f. ohne
Zwischen-
schwung,
- h. mit einem Knie auf einem Holme und
Halbkreis mit dem anderen Beine über
den anderen Holm;

2) Schwingen im Streckstüz und Aufknieen
beim Vorschwingen, vor jeder Hand ein Knie
außerhalb des Barrens, die Füße innerhalb,
wobei die Hände den Griff aufgeben. Dann
auch mit Voregreifen von Ort vorwärts;

3) freies Knieen auf beiden Holmen und
Kniesprung zum Stüz, zum Armhange, zum
Stand in den Barren;

4) freies Knieen mit beiden Beinen auf
einem Holme, beide Füße innerhalb, beide Kniee
außerhalb des Barrens, aus dem Querstüz ohne
Dreh. um die L., und Kniesprung schräg
vorwärts neben den Barren.

d.

- 1) Schwünge aus dem Sitze vor den Händen zum Liegestütz oder zum Hockstand vorlings;
- 2) Schwünge aus dem Sitze hinter den Händen zum Liegestütz rücklings;
- 3) Schwünge aus dem Liegestütz rücklings zum Sitze vor den Händen und umgekehrt:
 - a. mit Zwischenschwung,
 - b. ohne Zwischenschwung;
- 4) Schwünge aus dem Liegestütz oder aus dem Hockstande vorlings zum Sitze hinter den Händen und umgekehrt:
 - a. ohne Zwischenschwung,
 - b. mit Zwischenschwung.

Man beachte hierbei besonders auch die Schwünge mit Dreh. um die Längsaxe.

VII. Kniestütz.

Bei sämtlichen bisher bezeichneten Übungen kann an die Stelle des Stützes mit gestreckten Armen der Stütz mit gebeugten Armen (Fig. 88) treten, wenn die Kraft allmählich gestärkt ist; vor der verfrühten, der zu häufigen und der zu lange fortgesetzten Anwendung des Kniestützes muß jedoch gewarnt werden. Der Schwierigkeit nach folgen die Übungsgruppen so:

- 1) Beugen und Strecken der Arme im Liegestütz an einem niedrigen Barren, die Füße am Boden;

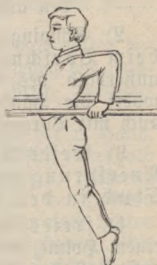


Fig. 88. Kniestütz.

2) Beugen der Arme im Stütze zum Knickstüz und Niedersprung;

3) Verweilen im Knickstüz ohne und mit Beinübungen;

4) Erheben aus dem Knickstütze zum Stüz;

5) mäßiges Schwingen im Knickstüz;

6) Sitzwechsel mit Zwischenschwung im Knickstüz;

7) Stüteln und Stützhüpfen im Knickstüz mit sanftem Schwingen;

8) desgl. ohne Schwingen;

9) Schwingen aus dem Stüz durch den Knickstüz zum Streckstüz, das Einknicken der Arme erfolgt:

a. am Ende des Rückschwunges (**Fig. 89**), der Vorschwung und der Rückschwung geschehen im Stüz,

b. am Ende des Vorschwunges (**Fig. 90**), der Rückschwung und der Vorschwung geschehen im Stüz,

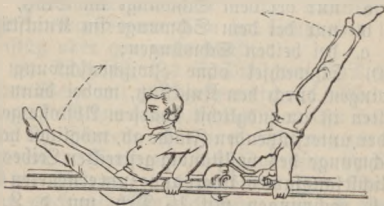


Fig. 90.

Fig. 89.

Schwingen mit Knickstüz.

- c. mit dem Vorschwunge (Fig. 91), der Rückschwung geschieht im Stütz,
 d. mit dem Rückschwunge (Fig. 92), der Vorschwung geschieht im Stütz,



Fig. 92. Fig. 91.
 Schwingen mit Knickstüz.

- e. am Ende jedes Rück- und jedes Vorschwunges,
 f. mit jedem Rück- und jedem Vorschwunge.
 Man (stützelt oder) stütz hüpfst dabei entweder vorwärts oder rückwärts oder aber hin und her und zwar mit dem Schwunge oder gegen den Schwung:

- a. nur bei dem Schwunge im Stütz,
 b. nur bei dem Schwunge im Knickstüz,
 c. bei beiden Schwungen;

10) Sitzwechsel ohne Zwischenschwung mit Schwingen durch den Knickstüz, wobei dann festzuhalten ist an möglichst scharfem Abstoße gerade von der unterstützenden Fläche ab, möglichst hohem Aufschwunge des vollständig gestreckten Leibes und möglichst langsamem Übergange zum erneuten Sitz;

11) Schwingen mit $\frac{1}{2}$ Dreh. um d. L. am Ende des Vorschwunges (= Stützlehre);

12) desgl. im Rückschwingen;

13) Wage im Knickstütz mit mehr oder weniger gebeugten Armen;

14) Knickstütz mit ausgespannten Armen (eine Hand greift zum Schrägstütz weiter vor, als beim gewöhnlichen Knickstütz), Stützkeln, Armbeugen und Strecken, Schwingen in diesem Spannknickstütz;

15) Spannknickstütz:

a. Innenseitlich rücklings mit Ristgriff oder Kammgriff beider Hände auf einem Holme. — Stützhüpfen zum Stütze vorlings auf dem anderen Holme u. s. w. —

b. auf jedem Holme stützt eine Hand Rist- oder Kammgriffs — Stützwechsel u. s. w.;

16) Senken eines Armes im gewöhnlichen Knickstütze zum Hange, Arm gebeugt, Hinübergreifen des anderen Armes zum Knickstütze vor ersterem, $\frac{1}{2}$ Drh. um die U. und Übergreifen desselben zum Knickstüz am anderen Holme (= Stützlehre);

17) Wage auf einem Ellenbogen durch Neben aus dem Knieen, dem Reitsitz, dem Liegestütze mit Schwingen aus dem Stütz, Knickstüz, der nicht untergestemmte Arm hat Stütz oder Unterarmstütz oder gar nicht Griff;

18) Drehling, das ist Drh. um die Tiefenaxe in der Wage mit untergestemmtem (r.) Ellenbogen sowohl links wie rechts mit Aufsitzen oder Schwung über den Barren. Übe u. a. Schwung zur Wage auf dem r. Arme aus dem Querstüz, $\frac{1}{2}$ Drh. l. um die Tiefenaxe (als Halbkreis) zum Querstüz, dann auch mit Wendeschwung über den Barren;

19) Wage auf beiden Ellenbogen;

- 20) Wagemechsel, auch von Ort;
 21) Sitzwechsel, namentlich Scheren, Aus-
 sprünge und Kreise, Überschläge mit Wage.

VIII. Unterarmstütz und Armstehen.

a.

1) Unterarmstütz (Fig. 93) und Schwingen im Unterarmstütz;

2) desgl. zum Sitz vor und hinter den Händen mit Aufkippen der Arme nach erfolgtem Sitzen;

3) desgl. zum Liegestütz vorlings und rücklings ohne Aufkippen;

4) Aufkippen zum Knick-
 stütz und Senken zum Unter-
 armstütz:

a. mit nur einem Arme,

b. mit einem Arme nach
 dem anderen,

c. mit beiden zugleich,
 und zwar

a. mit griff-festen Händen,

b. mit Borgreifen,

c. mit Zurückgreifen derselben;

5) desgl. mit Schwingen. Das Aufkippen geschieht, wenn die Hände weiter greifen:

a. mit dem Schwunge, vorwärts und rück-
 wärts,

b. gegen den Schwung, vorwärts und rück-
 wärts;

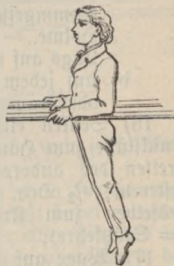


Fig. 93. Unterarmstütz.

6) Aufstippen mit dem Vorschwingen u. Stützlehre;

7) Unterarmstehen (Fig. 94);

8) Aufstippen aus dem Unterarmstehen zur Wage im Knickstüz, ferner zum Handstehen mit gebeugten und mit gestreckten Armen;

9) Sitzwechsel mit Unterarmstüz.



Fig. 94. Unterarmstehen mit Fersensenken.

b.

10) Bruststehen aus dem Außenseitstüz mit Überschlagen vorwärts (Fig. 95);

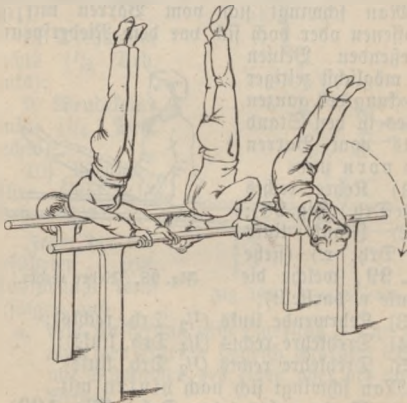


Fig. 95. Bruststehen.

Fig. 96. Schulterstehen.

Fig. 97. Genickstehen.

11) Schulterstehen (**Fig. 96**), aus dem **Hod-**stande hinter einer Hand oder hinter beiden, aus dem Knieen, aus dem Grätsch-, Keit- oder Quer- sitz, aus dem Schwingen u. s. w., der Kopf be- findet sich innerhalb des Barrens oder außerhalb;

12) Genickstehen, aus dem Außenseitsitz, mit folgendem Überschlag rückwärts (Abburzeln) (**Fig. 97**);

13) Genickstehen aus dem Außenseitsitz und Aufknieen, der Kopf befindet sich innerhalb des Barrens, und langsames Senken des Leibes zur Wage, Rücken erdwärts.

IX. Aus sprung in der Mitte des Barrens.

Man schwingt sich vom Barren mit ge- schlossenen oder doch sich vor dem Niedersprunge schließenden Beinen und möglichst zeitiger Streckung des ganzen Leibes in den Stand rechts vom Barren nach vorn mit

1) Kehre rechts (ohne Dreh.) (**Fig. 98**);

2) Flanke links ($\frac{1}{4}$ Dreh. r.) (siehe **Fig. 99**, welche die Flanke r. darstellt);

3) Kehrwende links ($\frac{1}{2}$ Dreh. rechts);

4) Drehkehre rechts ($\frac{1}{4}$ Dreh. links);

5) Drehkehre rechts ($\frac{1}{2}$ Dreh. links).

Man schwingt sich nach hinten mit

6) Wende rechts (ohne Dreh.) (**Fig. 100**);



Fig. 98. Kehre rechts.

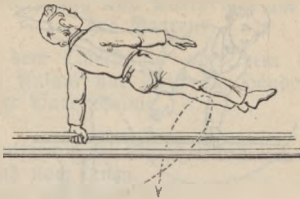


Fig. 99. Flanke rechts.

7) Flanke rückwärts rechts ($\frac{1}{4}$ Drh. links) (Fig. 101);

8) Drehwende rechts ($\frac{1}{2}$ Drh. links);

9) Wendefehre links ($\frac{1}{4}$ Drh. rechts);

10) Wendefehre links ($\frac{1}{2}$ Drh. rechts).

Jeder der angeführten zehn Ausstrünge kann erfolgen aus

- a. dem Ausstrünge zum Querstük, — an einem niedrigen Barren sogleich aus dem Stande, mit Schwingen des einen oder des anderen Beines,

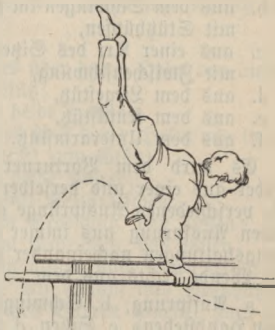


Fig. 100. Wende rechts.

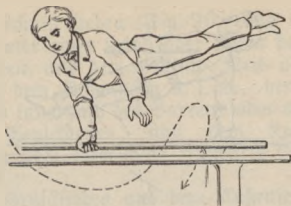


Fig. 101. flanke rückwärts rechts.

- b. aus dem Schwingen im Querstüz ohne und mit Stüzhüpfen,
- c. aus einer Art des Sitzes teils ohne, teils mit Zwischenschwung,
- d. aus dem Liegestüz,
- e. aus dem Knickstüz,
- f. aus dem Unterarmstüz.

Es wird dem Vorturner aufgegeben, entweder aus einer und derselben Ausgangshaltung die verschiedenen Ausprünge oder aber den nämlichen Ausprung aus immer verschiedenen Ausgangshaltungen nacheinander vorzunehmen, z. B. die Wende rechts aus dem

a. Aufsprung, b. Schwingen (niedrig und bis zum Handstehen), c. Sitzen, d. Liegestüz, e. Knickstüz, f. Unterarmstüz.

Bei d. und e. können beide Hände auch an nur einem Holme Griff nehmen, oder es stützt überhaupt nur eine von beiden Händen. Man messe auch die Weite des Niedersprunges.

X. Einsprung und Aus sprung am Ende des Barrens.

Aus dem Querstande oder dem Querstüz, auch mit Anlauf und Griff der Hände auf den Enden der Barrenholme.

a.

1) Aufsprung mit Spreizen des r. Beines nach außen und nach innen.

Sprung mit Spreizen:

2) des r. Beines von außen zum Reitsitz auf den r. Holm;

3) des r. Beines von innen zum Reitsitz auf den r. Holm;

4) des r. Beines über den r. Holm von außen nach innen zum Stüz;

5) desgl. über beide Holme;

6) des r. Beines über den r. Holm von innen nach außen (Fig. 102) zum Stüz;

7) desgl. über beide Holme;

8) Aufsprung mit Seitgrätschen;

9) Sprung zum Grätschitz, von außen;

10) Sprung zum Grätschitz, von innen;

11) Grätsche von außen nach innen (Eingrätschen vorwärts) — mit Anlauf und Stüzhüpfen vorwärts weit in den Barren hinein, auch als Bodsprung über einen vor dem Barren stehenden Turner;

12) desgl. zum Außenquersitz auf dem r. Holme;

13) desgl. mit $\frac{1}{4}$ Dreh. l. um die V. zum Innenseitsitz auf dem r. Holme;

14) Grätsche von innen nach außen (Ausgrätschen rückwärts) (Fig. 107).

b.

1) Spreizen des r. Beines von außen auf den r. Holm, gleichzeitig des l. Beines von innen auf den l. Holm zum Grätschsiß;

2) desgl. auf den l. Holm zum Außenquersiß;

3) wie Übung 1) und 2), aber nicht zum Grätschsiß oder Außenquersiß, sondern frei über die Holme hinweg zum Stande an der l. Seite des Barrens;

4) Spreizen des r. Beines von außen über den r. Holm, gleichzeitig des l. Beines von innen (rückwärts) über den l. Holm zurück in den Querstand vor dem Barren.

c.

1) Spreizen des r. Beines von innen auf den r. Holm, gleichzeitig des l. Beines von außen (mit einem Drehwendeschwunge) auch auf den r. Holme, zum Außenquersiß;

2) desgl. zum Keitsiß auf den r. Holm;

3) desgl. zum Grätschsiß auf beide Holme;

4) desgl. zum Keitsiß auf den l. Holm;

5) desgl. zum Außenquersiß auf den l. Holm;

6) desgl. zum Stande links neben dem Barren.

d.

1) Spreizen des l. Beines von außen (mit einem Kehrschwunge) auf den r. Holm, gleichzeitig des r. Beines von innen auch auf den r. Holm zum Außenquersiß;

2) bis 6) desgl. zum Siß wie bei c.

e.

1) Aufsprung mit Seitsschwingen der geschlossenen Beine r. hin (im Kehrschwunge);

2) rechtshin zum Außenquersitz oder zum Reitsitz auf den r. Holm;

3) rechts von außen nach innen zum Stande oder Stütz im Barren;

4) über den r. Holm zum Reit- oder Quersitz auf den l. Holm;

5) von r. linkshin über beide Holme;

6) Übersprung:

a. ohne Dreh. (Kehre)

(Fig. 102),

b. mit $\frac{1}{4}$ Dreh. nach außen (Flanke),

c. mit $\frac{1}{2}$ Dreh. nach außen (Wende)

(Fig. 103).



Fig. 102. Kehre rechts.

f.

1) Aufsprung mit Seitsschwingen der geschlossenen Beine rechtshin und $\frac{1}{2}$ Dreh. l. um die l. (im Drehwendeschwunge) zum Außenquersitz auf den r. Holm;

2) desgl. mit weiterer $\frac{1}{4}$ Dreh. l. zum Außenquersitz auf demselben Holme;

3) desgl. mit weiterer $\frac{1}{2}$ Dreh. l. zum Reitsitz auf demselben Holme;

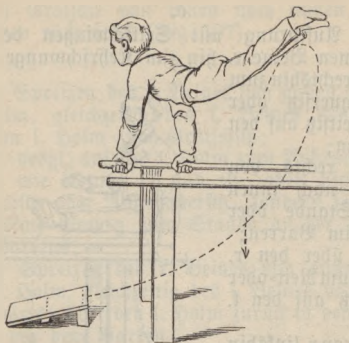


Fig. 103. Wende rechts.

4) desgl. mit weiterer $\frac{1}{2}$ Drh. l. zum Grätsch-
sitze auf beiden Holmen (Schraubensitzen rechts);

5) desgl. mit weiterer $\frac{3}{4}$ Drh. l. zum Seit-
sitze mit Quergrätschen (Fig. 78) und Spreizabsitzen
rechts nach vorn.

g.

Man schwingt sich vom Barren an dessen
Ende aus dem Stütz (aus dem Knickstütz, aus
dem Unterarmstütz, aus dem Liegestütze vorlings
mit Griff an beiden Holmen oder an nur einem)
das Gesicht nach außen, zum Stand ab, in-
dem man

1) mit dem r. Beine über den r. Holm nach
außen spreizt;

2) mit dem r. Beine nach innen über den l. Holm spreizt;

3) mit dem r. Beine nach außen (hinten) über den l. Holm spreizt;

4) grätscht (Abgrätschen vorwärts (Fig. 104).

Desgl. aus dem Stütz (u. s. w., aus dem Liegestütze rücklings) das Gesicht nach innen, indem man

5) mit dem r. Beine nach außen (Fig. 105) über den r. Holm spreizt;

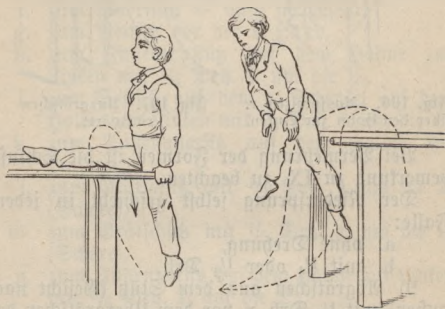


Fig. 105. Aus spreizen r.
über den Holm zur Rechten.

Fig. 104. Abgrätschen vor-
wärts.

6) mit dem r. Beine nach innen über den l. Holm spreizt;

7) mit dem r. Beine nach außen (hinten) (Fig. 106) über den l. Holm spreizt;

8) grätscht (Fig. 107).



Fig. 106. Auspreizen r.
über den Holm zur Linken.

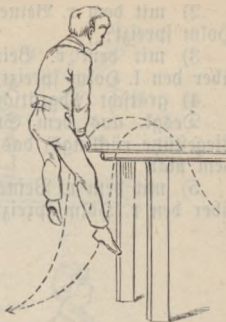


Fig. 107. Ausgrätschen
rückwärts.

Bei Vermehrung der Formen ist die Schlußbemerkung zu IX. zu beachten.

Der Niedersprung selbst geschieht in jedem Falle:

- a. ohne Drehung,
- b. mit $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drh.

9) Abgrätschen aus dem Stütz (Gesicht nach außen) mit $\frac{1}{2}$ Drh. r. vor dem Übergrätschen der Holme (= Schere mit Rückschwingen zum Stand).

XI. Kreise in der Mitte des Barrens.

a.

1) Halbkreis des (leicht nur gestreckten) r. Beines unter der gelüfteten r. Hand hin von außen nach innen über den Holm zur Rechten,

während das l. Bein zwischen den Holmen vor-
schwingt oder auch ruhig herabhängt und sich
fest gegen den Holm zur Linken legt:

- a. zum Reitsitz auf dem Holme zur Rechten,
- b. zum Innenquersitz auf dem Holme zur
Rechten,
- c. zum Innenseitsitz auf dem Holme zur
Rechten mit $\frac{1}{4}$ Dreh. l. um die Längsaxe,
- d. zum Grätschsitz — auch fortgesetzt vorwärts
mit Borgreifen,
- e. zum Innenquersitz auf dem Holme z. Linken,
- f. zum Querstütz — auch fortgesetzt,
- g. zum Reitsitz vor der l. Hand,
- h. zum Innenseitsitz auf dem Holme zur
Linken mit $\frac{1}{4}$ Dreh. l. um die L.,
- i. zum Seitsitz auf dem r. Schenkel auf dem
Holme zur Linken mit $\frac{1}{4}$ Dreh. l. um die L.,
- k. zum Außenquersitz auf dem Holme zur
Linken,
- l. zum Grätschsitz mit $\frac{1}{2}$ Dreh. l. um die L.
(Schere),
- m. zum Grätschsitz mit $\frac{1}{2}$ Dreh. r. um die L.
(Schere),
- n. zum Innenseitsitz auf dem Holme zur Linken
mit $\frac{3}{4}$ Dreh. l. um die L.,
- o. zum Stand (mit Kehrschwung) links hin
neben den Barren,
- p. zum Stand (mit Kehrschlankenschwung) links-
hin neben den Barren mit $\frac{1}{4}$ Dreh. l. um
die L.,
- q. zum Stand (mit Kehrwendeschwung) links-
hin neben den Barren mit $\frac{1}{2}$ Dreh. l. um
die L.:

- I. aus dem Grätschsiß,
 - II. aus dem Querstüz,
 - III. aus dem Reitsiße hinter der l. Hand oder nach schwingvollem Spreizen zum Reitschwebestüz (halbes Rad mit Kreis),
 - IV. aus dem Außenquersiß hinter der l. Hand,
 - V. aus dem Reitsiß hinter der r. Hand oder nach einem schwingvollen Spreizen zum Reitschwebestüz (halbes Rad mit Kreis),
 - VI. aus den Liegestüzarten vorlings;
- 2) Halbkreis des l. Beines vorwärts unter dem r. Beine und unter der gelüfteten r. Hand hin von innen nach außen über den Holm zur Rechten, während das r. Bein zwischen den Holmen vorschwingt;
- a. bis m. und o., p., q. wie bei 1), ferner
 - r. zum Innenseitstüz auf dem Holme zur Rechten mit $\frac{1}{4}$ Dreh. r. um die L.,
 - s. zum Stande (mit Kehrschwung) rechtshin neben den Barren,
 - t. zum Stande (mit Drehkehrschwung) mit $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Dreh. l. um die L. rechtshin neben den Barren;
- I., II., III., IV., V., VI. wie bei 1);
- 3) Halbkreis des r. Beines rückwärts unter der gelüfteten r. Hand hin über den Holm zur Rechten von innen nach außen, während das l. Bein zwischen den Holmen rückschwingt;
- a. zum Querstüz — auch fortgesetzt,
 - b. zum Reitsiß hinter der l. Hand,
 - c. zum Grätschsiß,

- d. zum Grätschsiß mit $\frac{1}{2}$ Drh. r. um die L. (Halbkreis mit Schere),
- e. zum Grätschsiß mit $\frac{1}{2}$ Drh. l. um die L. (Halbkreis mit Schere),
- f. zum Stande rechtshin neben den Barren.
- g. zum Stande linkshin neben den Barren:
 - I. aus dem Querfuß,
 - II. aus dem Reitsiße vor der l. Hand,
 - III. aus dem Außenquersiß vor der l. Hand,
 - IV. aus den Liegestützkarten rücklings;

4) Halbkreis des l. Beines rückwärts unter der gelüfteten r. Hand hin von außen nach innen über den Holm zur Rechten (drehwendschwungartig), während das l. Bein zwischen den Holmen rückschwingt:

- a. zum Querfuß — auch fortgesetzt,
- b. zum Grätschsiße mit $\frac{1}{2}$ Drh. r. um die L.,
- c. zum Außenseitßiße mit $\frac{1}{4}$ Drh. r. um die L. auf dem Holme zur Rechten,
- d. zum Stande rechtshin neben den Barren:
 - I., II., III. wie bei 2);

5) Halbkreis, wobei das l. Bein an seinem Platze bleibt, sonst wie bei 1):

- I. aus dem Reitsiße hinter der l. Hand,
- II. aus dem Grätschsiße,
- III. aus dem Außenquersiß hinter der l. Hand, stets in dieselbe Sitzart zurück;

6) Halbkreis wie bei 2), wobei das r. Bein an seinem Platze bleibt, sonst wie bei 5);

7) Halbkreis, wobei das l. Bein an seinem Platze bleibt, sonst wie bei 3), aus dem Reitsiße hinter der l. Hand:

- a. wieder zum Reitsiße,

- b. mit $\frac{1}{4}$ Drh. rechts um die L. zum Außenquersitz auf dem Holme zur Linken,
 c. mit $\frac{1}{2}$ Drh. rechts um die L. zum Reitsitz auf demselben Holme;

8) Übung 1) aus dem Querstüz zum Querstüz oder aus dem Grätschsitz zum Grätschsitz, rechts und links im Wechsel (Halbkreiswechsel);

9) Übung 8) mit Vorstüßeln, auch Stüzhüpfen;

10) Übung 2) aus dem Querstüz r. und l. im Wechsel (Halbkreiswechsel);

11) Übung 3) aus dem Querstüz r. und l. im Wechsel (Halbkreiswechsel);

12) Übung 11) mit Rückstüßeln;

13) Übung 1) aus dem Querstüz zum Querstüz mit Übung 2) im Wechsel, ausgeführt:

a. mit demselben Beine,

b. mit einem Beine ums andere.

b.

14) Halbkreis vorwärts mit beiden geschlossenen und gestreckten Beinen (oder auch leichter in Wolfsprungshaltung oder mehr hockend), unter der gelüfteten r. Hand durch, über den Holm zur Rechten,

a. bis q. wie bei 1):

I. aus dem Grätschsitz hinter den Händen,

II. aus dem Querstüz,

III. aus dem Reitsitz hinter der l. Hand,

IV. aus dem Außenquersitz hinter der l. Hand (Kreis);

15) Übung 2) aus dem Querstüz oder dem Grätschsitz r. und l. im Wechsel (Achte).

c.

16) Halbkreis vorwärts von außen nach innen über den Holm zur Linken mit $\frac{1}{2}$ Drh. l. um die U., mit allmählichem Stützwechsel der r. Hand von dem Holme zur Rechten auf den zur Linken, dann weiter der l. Hand auf den hinteren Holm, das l. Bein bleibt zwischen den Holmen, das r. Bein kreist;

17) Halbkreis rückwärts von außen nach innen über den Holm zur Linken mit $\frac{1}{2}$ Drh. r. um die Längsachse, mit allmählichem Stützwechsel zuerst der r. Hand, das r. Bein kreist (schraubend) über den Holm zur Linken, anfangs hinter die l. Hand, während die r. Hand nach hinten greift;

18) Halbkreis rückwärts von innen nach außen über den Holm zur Rechten mit $\frac{1}{2}$ Drh. r. um die U. und allmählicher Stützwechsel zuerst der l. Hand, welche nach vorn auf den Holm zur Rechten greift, das l. Bein bleibt zwischen den Holmen, das r. wird zuerst vor die r. Hand gehoben;

19) Halbkreis mit beiden Beinen in Vorhehalte mit $\frac{1}{2}$ Drh. l. um die U. und Stützwechsel, zuerst greift die r. Hand linkshinüber nach vorn;

20) Halbkreis rückwärts mit beiden geschlossenen Beinen unter der gelüfteten r. Hand hin aus dem Stütz am Ende des Barrens, Gesicht dem Barren zugewendet, zum Stütz.

d.

21) Halbkreise verschiedener Art aus dem Sitzen, mit Griff beider Hände an nur einem Holme vor dem Leibe, zum Sitz oder zum Stande.

e.

22) Halbkreise jeder Art mit Aufrufen oder Ausschmung nach einem Zwischenschwunge, z. B. Halbkreis mit einem Beine oder beiden Beinen vorwärts und einem nachfolgenden Rückschwunge zum Grätschfuß, zur Wende, zur Drehwende u. s. w., ferner Halbkreise mit einem Beine (Übung 3) oder beiden (Übung 18) und Kehre.

f.

23) Grätsche vorwärts zum:

- a. Oberarmhang,
- b. Knickstüz, auch von Ort, namentlich rückwärts, beschränkter vorwärts,
- c. Stüz aus dem
 - I. Querstüz am Barrenende oder in der Mitte, ebenso aus dem
 - II. Knickstüz,
 - III. Unterarmstüz,
 - IV. Oberarmhang;

24) Grätsche vorwärts mit nachfolgendem Wendeausprung oder mit Armstehen, Handstehen, Überschlag vorwärts u. s. w.;

25) Grätsche rückwärts aus dem Querstüz am Barrenende, Gesicht dem Barren zugewandt zum Knickstüz. (Schwer in der Mitte des Barrens!)

g.

26) Halbkreis (ohne und mit Schwung) mit einem Beine von außen nach innen aus dem Innenseitstüz auf einem Barrenholme über den hinteren Holm;

27) desgl. von innen nach außen;

28) desgl. mit beiden geschlossenen Beinen;

29) Halbkreis wie bei 26) und 27) aus dem Seitliegestütz:

- a. über den näheren Holm,
- b. über beide Holme hin.

XII. Sprünge aus dem Seitstande im Barren.

Beim Innenseitstande (Fig. 108) ergreifen die Hände den vorderen Holm, der Aufsprung geschieht mit gleichen Füßen und führt:

1) zum Innenseitstütz auf den vorderen Holm (Fig. 109);

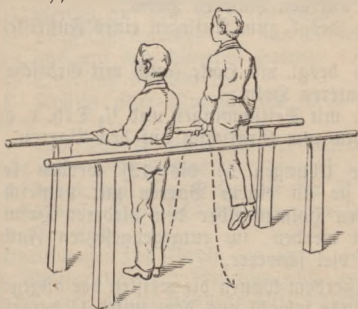


Fig. 108.
Innenseitstand.

Fig. 109.
Innenseitstütz.

2) mit ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$) Dreh. zum Sitz auf den vorderen Holm;

3) mit Seit spreizen zum Seit sitz auf einem Schenkel auf den vorderen Holm;

4) mit Flanke (auch mit Hocke und mit Grätsche) über den vorderen Holm vorwärts hinaus;

5) mit Zurückschieben zum Innenseitssitz auf den hinteren Holm;

6) mit Spreizen nach außen zum Seitssitz auf einem Beine auf den hinteren Holm;

7) desgl. mit Spreizen nach innen;

8) mit Seitsschwingen beider Beine und $\frac{1}{4}$ Drh. zum Außenquersitz auf den hinteren Holm;

9) desgl. mit Flanke oder mit Kehre über den hinteren Holm hinaus;

10) mit Hocken zum Stand eines Fußes oder beider auf den hinteren Holm;

11) desgl. zum Auslegen eines Fußristes oder beider;

12) desgl. mit Hocke (auch mit Grätsche) über den hinteren Holm;

13) mit Seitsschwingen und $\frac{1}{4}$ Drh. r. oder l., rechtshin zum Grätschsitz auf den Barren.

Die Übungen 5) bis 12) werden leichter, wenn sie an einem Barren mit ungleich hoch gestellten Holmen über den niederen Holm ausgeführt werden, im entgegengesetzten Falle um ebenso viel schwerer.

Außerdem können die meisten der angegebenen Schwünge sowohl aus dem unter 1) hergestellten Innenseitssitz als auch aus dem unter 5) hergestellten Innenseitssitz ausgeführt werden. Sie werden dadurch meistens erheblich schwieriger. Noch schwieriger sind diejenigen Übungen, bei welchen man aus dem Innenseitstande zuvörderst über den hinteren Holm sich schwingt und, ohne sich zu setzen, den Schwung über den vorderen Holm hinaus führt.

Flüge hinzu: Schwünge aus dem Innenseit-Knickstüz rücklings, besonders über den vorliegenden Holm, z. B. Hocken zum Außenseitstand rücklings.

XIII. Sprünge aus dem Seitstande außerhalb des Barrens.

Die Seitensprünge am Barren werden nach Ähnlichkeit der gleichnamigen Übungen am Pferde ausgeführt, also mit geradem oder schrägem Anlauf (auch Fehsprünge), aus dem Stande, aus dem Stüz u. s. w., z. B. Wendeschwung rechts zum:

- 1) Reitsüz auf dem vorderen Holme;
- 2) Liegestüz vorlings auf dem vorderen, auf beiden und auf dem hinteren Holme;
- 3) Querstüz im Barren;
- 4) Reitsüz oder Quersüz auf dem hinteren Holme;
- 5) zum Stande außerhalb des Barrens, als Wende über beide Holme;
- 6) desgl. mit $\frac{1}{2}$ Dreh. um die L. (Drehwendeschwung) fortgesetzt mit und ohne Zwischen sprung an Ort.

Vorübungen zur Flanke, zur Kehre, zur Hocke, zum Wollfsprung, zur Grätsche sind leicht nach dem Beispiele obiger Übungen aufzufinden. Recht wohlgefällige Übungen entstehen, wenn man mit Wendeschwüngen in den Barren Kehrschwünge aus dem Barren verbindet; schwerer ist's, die Reihenfolge umzukehren.

Ebenso gehören zu den schwereren Übungen die Verbindungen des Schwunges in den Barren mit Schwüngen auf dem Barren, z. B. Wendeschwung rechts mit:

- 1) Halbkreis vorwärts mit dem r. Beine über den näheren (l.) Holm;
- 2) desgl. über den entfernteren (r.) Holm;
- 3) Halbkreis mit beiden Beinen über den entfernteren Holm;
- 4) Grätsche vorwärts;
- 5) Oberarmhang und Rolle rückwärts u. s. w.

Bei vielen dieser Übungen können die Hände, wenn der Barren nicht zu hoch ist, gleich von Anfang an beide Holme ergreifen (Fig. 110,

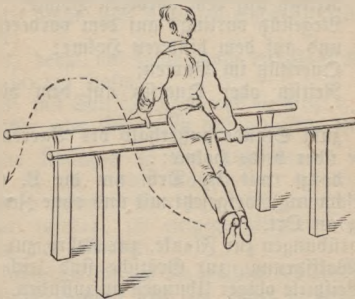


Fig. 110. Wende aus dem Außenseitstüz.

welche den Außenseitstüz mit Griff auf beiden Holmen darstellt). Leichter aber ist es, zu Anfang nur den vorderen Holm zu erfassen, um im Fortgange der Übungen den Griff zu wechseln. Das schwerste ist es, die Hände sogleich beide auf den hinteren Holm zu stellen.

Einige dieser Übungen werden erheblich leichter, wenn sie von der höheren Seite eines Barrens mit ungleich hohen Holmen ausgeführt werden.

Füge hinzu: Schwünge über den Barren und auf dem Barren aus dem Liegen (Hängen) auf dem Bauche wie bei Fig. 110, die Hände ergreifen jede einen Holm gerade einander gegenüber.

XIV. Sprünge aus dem Seitstande am Barrenende.

Zu diesen Übungen stellt sich der Turner so in den Außenseitstand neben dem Barren auf, daß der Barren mit seiner linken Seite abschneidet, ergreift den Barren

A. mit Kammgriff der rechten und Ristgriff der linken Hand und schwingt sich im Wendeschwunge links ($1/4$ Dreh. r. um die L.) um das Holmende herum zum Querstütz, das Gesicht nach dem Barren gewendet, auf; dann folgt ohne Unterbrechung der Bewegung:

- 1) Abspreizen rückwärts mit dem l. Beine über den Holm zur Linken;
- 2) Abspreizen rückwärts mit dem r. Beine über den Holm zur Rechten;
- 3) Abspreizen rückwärts mit dem l. Beine über den Holm zur Rechten;
- 4) Abspreizen rückwärts mit dem r. Beine über den Holm zur Linken;
- 5) Abschwingen der geschlossenen Beine rückwärts über den Holm zur Linken;
- 6) desgl. über den Holm zur Rechten;
- 7) Abgrätschen rückwärts.

Alle Übungen enden im Querstand vor dem Ende des Barrens.

B. mit Kammgriff der linken und Ristgriff der rechten Hand und schwingt sich im Wendeschwunge rechts ($\frac{1}{4}$ Dreh. l. um die L.) über den Holm zum Querstütz, das Gesicht vom Barren weg gewendet, auf; nun, ehe noch der Leib sich senkt,

1) spreizt das rechte Bein nach außen über den Holm zur Rechten:

- a. ohne Dreh. um die Längsaxe,
- b. mit $\frac{1}{4}$ Dreh. l. um die L.,
- c. mit $\frac{1}{2}$ Dreh. l. um die L.;

2) spreizt das linke Bein nach außen über den Holm zur Linken:

- a., b. und c. wie bei 1);

3) spreizt das rechte Bein auswärts (nach hinten) über den Holm zur Linken (schraubend):

- a. ohne Dreh. um die L.,
- b. mit $\frac{1}{4}$ Dreh. um die L.;

4) spreizt das linke Bein auswärts (nach hinten) über den Holm zur Rechten (schraubend):

- a. und b. wie bei 3);

5) spreizt das rechte Bein auswärts (nach vorn) über den Holm zur Linken (ohne Drehung);

6) spreizt das linke Bein auswärts (nach vorn) über den Holm zur Rechten (ohne Drehung);

7) schwingen die Beine geschlossen zwischen den Holmen herab nach vorn;

8) schwingen die Beine gegrätscht über die Holme;

9) schwingen die Beine geschlossen über den Holm zur Rechten:

- a. ohne Drehung um die L.,
- b. mit $\frac{1}{4}$ Dreh. l. um die L.;

10) schwingen die Beine geschlossen auf zum Überschlag aus dem Stütz:

- a. mit untergestemtem l. Ellenbogen (schräg hin),
- b. mit gebeugten Armen,
- c. mit gestreckten Armen,
- d. mit untergestemtem r. Ellenbogen und sich streckenden Armen,
- e. mit freier Wage und sich streckenden Armen;

11) schwingen die Beine geschlossen auf zum Handstehen und nieder mit:

- a. Wende rechts,
- b. Drehwende rechts,
- c. Grätsche.

C. mit Ristgriff beider Hände und schwingt sich im Kehrschwunge links ($\frac{1}{4}$ Dreh. r. um die L.) über den Holm zum Querstütz, das Gesicht nach dem Barren gewendet, auf, um sofort den Abschwung aus dem Barren zu machen.

1) bis 7) wie bei A.

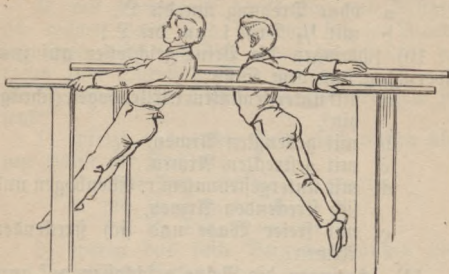
XV. Oberarmhang.

Der Barren reichlich schulterhoch.

1) Wippen im Oberarmhange, bei seitwärts ausgebreiteten Armen;

2) Schwingen im Oberarmhange, bei nach vorn aufgelegten Armen (Fig. 111) und griff-festen Händen;

3) Schwingen bei rückwärts aufgelegten Armen (Fig. 112) und griff-festen Händen;



Oberarmhang

Fig. 111 mit nach vorn aufgelegten Armen

Fig. 112 mit nach hinten aufgelegten Armen.

4) aus der Übung 2) Aufsitzen zum:

- a. Gratschitz,
- b. Reitsitz auf einem Holme,
- c. Außenquersitz auf einem Holme.

5) Aufschwingen aus Übung 2) zum Knickstütz oder zum Stütz:

- a. beim Vorschwunge (= Rippen),
- b. beim Rückschwunge (= Schwungstemmen);

6) Rückfall aus dem Stütz auf die Oberarme beim Rückschwunge der Beine und Aufschwingen zum Stütz:

- a. beim Vorschwunge,
- b. beim Rückschwunge, einmal oder wiederholt;

7) aus dem Stütz: Fall auf die Oberarme beim Vorschwunge und Aufschwingen ein- oder mehrmal;

8) und 9) Übung 6) und 7) aus dem Knickstük mit Streckung der Arme, welche sich dabei auf den Holmen hinschieben;

10) desgl. mit verschiedenen Arten des Aufsitzens;

11) Übung 6) mit Stüzhüpfen;

12) Aufstippen aus Übung 3);

13) desgl. aus dem Oberarmhange, ein Arm nach vorn, der andere nach hinten aufgelegt;

14) Wage im Oberarmhange, das Gesicht nach unten oder nach oben gerichtet.

XVI. Überschlagen.

a. Die Rolle mit Handhang.

1. Rückwärts.

Querstand (oder Querhang) in der Barrenmitte, die Hände greifen speichgriffs von außen.

1) Liegehang vorlings mit dem r. Beine an dem r. wie dem l. Barrenholme, auch mit beiden Beinen an einem Holme oder an beiden (Fig. 113);

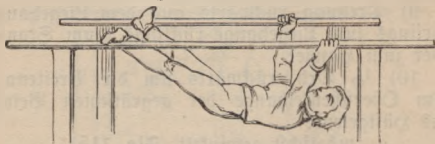


Fig. 113. Querliegehang vorlings.

2) $\frac{1}{4}$ Dreh. rückwärts um die Breitenaxe zur Wage vorlings im Querhange.

3) $\frac{1}{2}$ Drh. rückwärts um die Breitenaxe zum Abhänge (Fig. 114);

4) im Abhänge Beugen und Strecken der Arme, Beugen, Strecken u. Drehen des Rumpfes, Beinhätigkeiten u. s. w.;

5) $\frac{3}{4}$ Drh. rückwärts um die Breitenaxe zum Liegehänge an einem oder beiden Fußristen (das Nest);

6) $\frac{3}{4}$ Drh. rückwärts um die Breitenaxe zur Wage rücklings im Querhänge;

7) ganze Drh. rückwärts um die Breitenaxe zum Stande oder zum Hänge rücklings bei verschiedener Haltung der Beine;

8) die gleiche Drh. wie bei 7) mit vorausgehendem Fallen zum Hänge aus dem Stütz, dem Knickstütz, dem Unterarmstütz, dem Oberarmhänge, dem Liegestütz rücklings;

9) Drehung rückwärts aus dem Liegehänge vorlings zum Liegehänge rücklings, zum Stande oder zum Hänge;

10) $\frac{1}{2}$ Drh. rückwärts um die Breitenaxe zum Oberschenkelhänge der gegrätschten Beine, das Hüftgelenk:

a. möglichst gewinkelt (Fig. 115),

b. gestreckt;

11) ganze Drh. rückwärts um die Breitenaxe zum Grätschitz (Felgausschwung zum Grätschitz);

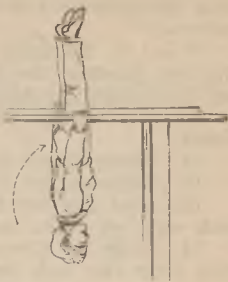


Fig. 114. Abhang.

12) Drehung rückwärts um die Breitenaxe aus dem Grätschsitze zum Oberschenkelhange;

13) ganze Dreh. rückwärts aus dem Grätschsitze zum Grätschsitze zurück (= Taucher rückwärts);

14) das Nest (Übung 5) im Seithange, die Hände am einen, die Füße am anderen Holme und Aufstemmen rücklings rückwärts mit Aufgeben des Fußhanges.

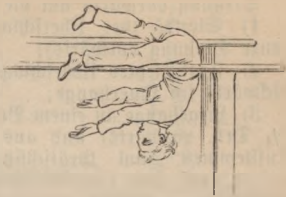


Fig. 115. Oberschenkelhang mit gewinkelttem Hüftgelenk.

2. Vorwärts.

Stand in der Barrenmitte, die Hände greifen nach einem Vorbeugen des Turners ellengriffs an die Außenseiten der Holme (Fig. 116).

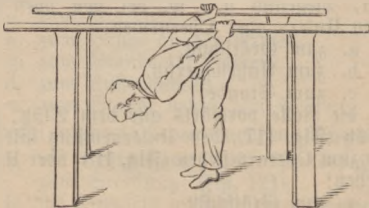


Fig. 116. Stand mit Ellengriff.

Drehung vorwärts um die Breitenaxe zum:

1) Stande (der Überschlag vorwärts: eine ganze Drehung vorwärts);

2) Fortgesetztes Überschlagen vorwärts und rückwärts im Oterhange;

3) Liegehange an einem Beine oder an beiden ($\frac{3}{4}$ Dreh. vorwärts) und aus dem Liegehange Aufstemmen zum Grätschsiß, Außenschrägsiß u. s. w. auf den Holmen (vergl. den Sitzwell-aufschwung vorwärts und den Felgaufschwung rücklings vorwärts am Kette;

4) aus dem Grätschsiß Überschlagen vorwärts wieder zum Grätschsiß (= Taucher vorwärts). Die Hände oder die Unter- oder sogleich die Oberarme werden zwischen den Beinen hindurch greifend von innen an die Holme gelegt;

5) Überschlag vorwärts aus dem Grätschsiß mit Griff an die Barrenständer, welche umarmt werden.

b. Die Rolle mit aufgelegten Armen.

(Unter- und Oberarmstehen.)

1) Die Rolle vorwärts aus dem Stande, Sitz, Knieen, Liegestück u. s. w. bei von oben aufgelegten Unter- oder Oberarmen:

- a. zum Grätschsiß,
- b. zum Außenquersitz,
- c. zum Stande;

2) die Rolle vorwärts aus dem Stütz, dem Kniestütz (**Fig. 117**), dem Unterarmstütz mit dem Fallen zum Oberarmstehen (**Fig. 118**) oder Unterarmstehen:

- a. zum Grätschsiß,
- b. zum Hange an den Armen,

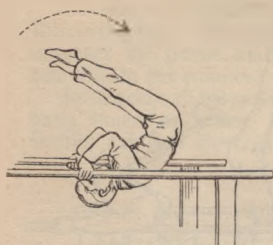


Fig. 117. Rolle vorwärts.



Fig. 118. Oberarmstehen.

- c. zum Stande,
- d. zum Außenquersitz,
- e. zum Stütz. — Vorher zu üben:

Das Aufklippen aus dem Oberarmstehen rücklings (Fig. 119) mit der Senkung der Beine;

3) die Rolle rückwärts aus dem Stande, Sitz, Knien, Liegestütz u. s. w. in der Barrenmitte mit aufgelegten Oberarmen:

- a. zum Grätschsitze,
- b. zum Hange an den Armen,
- c. zum Stande im Barren,
- d. zum Außenquersitz,
- e. zum Stande neben dem Barren;

4) desgl. aus dem Oberarmhange mit Schwingen;

- a. mit rechtzeitigem Aufgreifen der Hände zum Streckstütz (Fig. 121),
- b. bei seitwärts ausgebreiteten Armen, die Hände bleiben gänzlich griff-frei (Fig. 120);

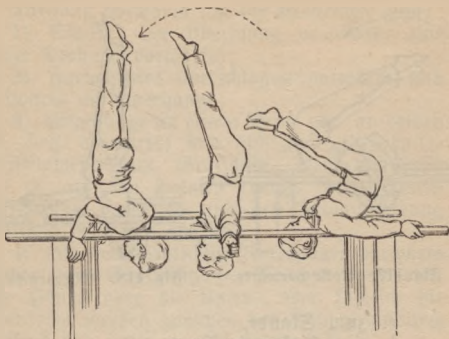


Fig. 121.

Rolle rückwärts.

Fig. 120.

Fig. 119.

5) Rückwärtsdrehen um die Breitenaxe zum Oberarmstehen, dann Stütz, Liegestütz, Grätschsitze mit Beinkreuzen und $\frac{1}{2}$ Dreh. um die Längsaxe (Rolle mit Schere), zur Woge im Stütz, aus welcher mit der Wende (diese auch ohne vorhergehende Woge) abgeschwungen wird;

6) Rolle rückwärts zum Handstehen;

7) Schwingen im Stütz mit Fallen zum Oberarmstehen vorlings beim Rückschwingen, sofortigem Wiederaufkippen, Fallen zum Oberarmstehen rücklings beim Vorschwingen, sofortigem Wiederaufkippen führt zur Darstellung der Rolle vorwärts und rückwärts im Wechsel, die aber auch ohne Stütz der Hände gemacht werden kann.

- 8) Wage (Gesicht oder Rücken erdwärts) im Unterarmhange, wobei die Arme von außen und untenher die Holme umklammern, der Leib auf dem Rücken der einander genäherten Hände ruht;
- 9) Speichaufschwung vorwärts aus dem Armhange innen an einem Holme (Fig. 122) zum Seitstüz auf dem Barren;

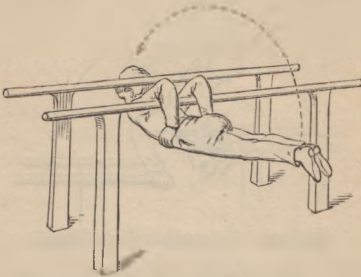


Fig. 122. Speichaufschwung rücklings vorwärts.

- 10) Innenseithang mit dem Rücken oder dem Nacken an einem Holme, beide Hände oder auch nur eine Hand gegen den anderen gestemmt; Weinhätigkeiten in diesem Hange und Aufstemmen aus ihm zum Innenseitstüz am anderen Holme.

c. Der Überschlag mit Stütz.

- 1) Aus dem Knien oder dem Hockstande des l., des r. Beines und beider Beine auf dem Barren;
- 2) aus dem Stande auf der Erde oder auf dem Barren mit Kumpfsheben (gestreckten Kniegelenken);

- 3) aus dem Grätschfuß;
- 4) aus dem Reitsitz;
- 5) aus dem Außenquersitz;
- 6) aus dem Schwingen im Streckfuß mit Beugen der Arme zum Knickfuß (**Fig. 123**);

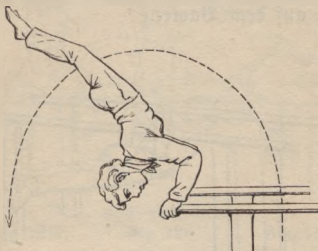


Fig. 123. Überschlag mit geb. Armen.

- 7) aus dem Schwingen mit Streckfuß der Arme (**Fig. 124**);
- 8) aus dem Schwingen im Knickfuß;
- 9) aus dem Schwingen im Knickfuß mit Strecken der Arme;
- 10) aus dem Unterarmstütz und aus dem Oberarmhang mit Aufstemmen zum Stütz;
- 11) Überschlag durch langsames Heben aus der Wage im Stütz zum Handstehen;
- 12) Rippen mit Überschlag;
- 13) Überschlagwende;
- 14) $\frac{1}{4}$ Dreh. um die L. zum Seithandstehen (beide Hände greifen ristgriffß auf einen Holm)

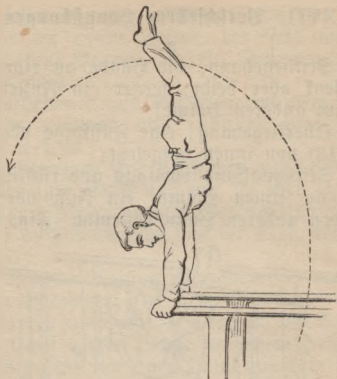


Fig. 124. Überschlag mit gestr. Armen.

aus dem (Quer=) Handstehen und (Abhocken, Abgrätschen und) Überschlag aus dem Seithandstehen;

15) Überschlag aus dem Außenseitstande mit Stützhüpfen nach dem Aufsprunge von dem ersten ristgriffs gefaßten Holme auf den zweiten, welcher kammgriffs gefaßt wird;

16) freier Überschlag rückwärts aus dem Stütz zum Oberarmhange (Stütz) in der Mitte des Barrens;

17) desgl. am Ende des Barrens zum Stande (gute Hilfe);

18) Überschläge jeder Art mit vorausgehendem Stützhüpfen.

XVII. Verschiedene Hangübungen.

a.

1) Seitliegehang, die Hände an einem, ein Kniegelenk oder beide, ferner ein Fußriss oder beide am anderen Holme;

2) Querliegehang, eine Fußspitze oder beide (Fig. 113) von innen aufgelegt;

3) Seithangstand vorlings und rücklings, die Hände an einem Holme, ein Fuß oder beide gegen den anderen Holm gestemmt (Fig. 125);



Fig. 125. Seithangstand vorlings.

4) Querhangstand, ein Fuß oder beide (oder auch die Kniee und weiter die Oberschenkel, gleichsam sitzend) gegen die Ständer gestemmt;

5) Kniehang- und Handhangwechsel, Hangeln und Hangzucken an und von Ort in den Liegehängen; u. a.: Kniehangwechsel von einem Holme zum anderen, entsprechend dem S. 100 als Übung 7 eingeführten Sitzwechsel;

6) Wellaufschwünge aus dem Liegehange zum Sitz, Liegestütz, Stütz u. s. w., besonders

7) Wellausschwingung rückwärts aus dem Seitliegehange an einem Holme, der Leib befindet sich unter dem Barren, mit $\frac{1}{4}$ Drh. um die L. zum Grätschsiß;

8) Aufstemmen und Aufkippen aus dem Quershangstande vorlings und rücklings zum Stütz, Kniestütz u. s. w.;

9) Aufstemmen und Aufkippen aus dem Seithangstande zum Stütz und mit $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drh. r. und l. zum Siß auf dem vorderen Holme u. s. w., besonders auch Schwünge wie bei XIII. über den Barren;

10) Scherausschwingung zum Liegestütz vorlings und zum Grätschsiß aus dem Querstande unter einem Barrenholme mit $\frac{1}{2}$ Drh. um die Längsaxe, mit Griff beider Hände an jenem Holme;

11) Schraube um einen Holm aus dem Querstütz im Barren zum Querstütz zurück: man setzt sich mit dem r. Bein von innen auf den Holm zur Rechten, nimmt mit dem zurückgespreizten l. Beine Risthang von außen am gleichen Holme, ergreift ihn vorübergehend mit beiden Händen und läßt den Leib nach außen hinuntersinken.

b.

1) Querliegestütz vorlings und rücklings, langsame Niederlassen zum Liegehange rücklings, und vorlings besonders zum Schwimmhange (Fig. 126) und wieder Aufstemmen zum Stütz;

2) Niederlassen aus dem Knien, vor jeder Hand ein Knie außerhalb des Barrens, zum Quershange im Barren, mit und ohne Armhülse, und wieder Erheben zum Knien, die Knie bleiben fest an ihrer Stelle;

W. KRAKOWIE.

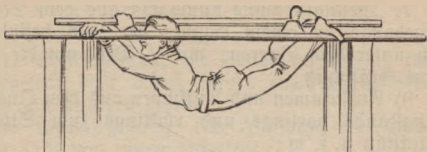


Fig. 126. Schwimmhang.

3) Querliegestütz bei passender Länge des Barrens, beide Hände oder eine Hand und beide Füße oder ein Fuß werden gegen die Ständer des Barrens gestemmt.

c.

1) Außenseitig, Rückneigen ohne Handgebrauch zum Seitliegen rücklings auf dem Barren;

2) Abhang nach der Seite aus dem Innenseitig durch Rückneigen (Fig. 127), aus dem

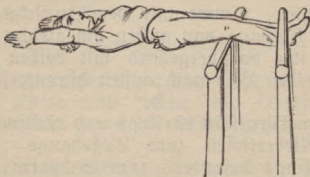


Fig. 127. Abhang nach der Seite.

seitig durch Seitneigen, aus dem Innenseitig vorlings durch Vorneigen;

3) Niederlassen aus dem Abhange durch Rückneigen zum Kniehang und Aufschwung aus dem

Seitkniehange außen, Fußspitzen unter dem anderen Holme zum Seitsitz.

d.

1) Felgausschwung an einem Holme aus dem Innenseitstande oder dem Außenseitstande mit Griff beider Hände am entfernteren Holme, die Arme unter dem näheren Holme; zum Liegen vorlings auf dem Barren, auch mit $\frac{1}{4}$ Drh. um die L. zum Grätschsitz;

2) Felgüberschwung aus dem Außenseitstande über beide Holme zum Stande neben dem Barren oder zum Außenseithange;

3) Felgumschwung aus dem Seitkniestütz rücklings innen auf einem Holme zum Seitsitz auf dem Barren; wird auch aus dem Querstütz, mit $\frac{1}{4}$ Drh. zum Seitstütz, begonnen.

e.

1) Felgausschwung aus dem Stande rücklings am Ende des Barrens zum Querstütz;

2) desgl. mit sofortigem Abstreizen und Abgrätschen vorwärts, bevor die Beine sich senken;

3) desgl. mit sofortigem Wendeschwung schräg neben dem Barren als Felgüberschwung.

f.

1) Durchschub und Durchschwung aus dem Außenseitstande zwischen den Holmen durch zum Kniehange an dem entfernteren Holme und Abschwung aus diesem Kniehange zum Stand;

2) Anschwung aus dem Außenseitstande zum Kniehange an dem näheren Holme und Rückschwingen im Kniehange zum Unterarmhang außen an dem anderen Holme;

3) ebenso Aufschwung rückwärts aus dem Außenseitkniehange zum Knickstüz und zum Stüz rücklings am anderen Holme;

4) Durchschub und Durchschwung aus dem Außenseit- (oder auch Quer-) Stände zwischen den Holmen durch auf und über den Barren (vergl. die Fig. 138), auch mit Drh. um die Längsaxe.

XVIII. Hangübungen am hohen Barren.

Hat der Barren eine größere Höhe als gewöhnlich, ist er z. B. nahezu reichhoch, so ermöglicht er die freiere Darstellung einer Reihe von Hangübungen, die sich am niedrigen Barren entweder überhaupt nicht oder doch nur unvollkommen ausführen lassen. Wir bezeichnen beispielsweise näher:

a.

1) Querhang an beiden Holmen ellengriffs, überschlagen rückwärts und wieder vorwärts;

2) Querhang an beiden Holmen ellengriffs, mit Aufgeben des Griffs der r. Hand, $\frac{1}{1}$ Drh. l. um die V. zum Querhang;

3) Querhang an beiden Holmen ellengriffs, überschlagen rückwärts, mit Aufgeben des Griffs der r. Hand, $\frac{1}{1}$ Drh. l. um die V. zum Querhang;

4) Querhang an beiden Holmen speichgriffs, überschlagen rückwärts mit Aufgeben des Griffs beider Hände mit Spreizen eines Beines und mit Grätschen;

5) Schräghang ellengriffs, die l. Hand vorgerückt und Aufstemmen zum Knickstüz erst mit dem r., dann auch mit dem l. Arme;

6) Querhang an einem Holme die l. Hand vor der r. und Aufstemmen zum Knickstüz auf dem l. Arme, dann mit $\frac{1}{4}$ Dreh. r. um die l. zum Querknickstüz auf beiden Holmen, Griff der r. Hand hinter die linke mit $\frac{1}{4}$ Dreh. r. um die l., Senken zum Querhange an einem Holme und Wiederaufstemmen an der Außenseite desselben Holmes; fortgesetzt als Knickstüzwechsel vorlings von einer Seite des Barrens zur anderen. — Ebenso Knickstüzwechsel rücklings;

7) Querhang an beiden Holmen (speichgriffs oder ellengriffs) und Aufzucken zum Quer Oberarmhange, dann Aufstemmen zum Stüz speichgriffs und Fallen zum Querhange speichgriffs.

b.

1) Innenseithang ristgriffs (an einem Holme) und Aufstemmen zum Querstüz mit $\frac{1}{4}$ Dreh. um die l.;

2) Innenseithang kammgriffs (an einem Holme), Zurückzucken zum Außenseithang ristgriffs am anderen Holme und sofortiges Aufstemmen zum Außenseitstüz mit daran sich schließenden Schwüngen auf und über den Barren, z. B. Hocken über den näheren Holm zum Innenseithange am anderen Holm, Aufstemmen an letzterem und Abhocken vorwärts oder rückwärts;

3) Innenseithang kammgriffs, Durchschwung der hockenden Beine zwischen den Armen zum Hangstande oder zum Liegehange (Nest) und Aufstemmen rücklings rückwärts zum Außenseitstüz und =sit;

4) Innenseithang ristgriffs, Schwung der grätschenden Beine zum Hangstande und Niedersprung mit entschlossenem Aufgeben des Griffs beider Hände oder Grätschitzwellausschwung rückwärts zum Außenseitsitz.

c.

1) Querhang am Ende des Barrens, das Gesicht nach innen, ristgriffs oder speichgriffs, und mehr oder weniger langsames Aufstemmen, erst mit einem, dann mit dem anderen Arme und weiter mit beiden zugleich zum Knickstück, Stück mit Speichgriff (auch Ellengriff) und sofortige Schwünge auf und von dem Barren, z. B. Vorheben beider Beine, Abgrätschen rückwärts, Heben zur Wage und zum Handstehen, $\frac{1}{4}$ Drh. zum Handstehen auf einem Holme und Ab sprung vorwärts, Rolle u. s. w.; ferner wieder Senken zum Querhange u. s. w.;

2) Querhang am Ende des Barrens, das Gesicht nach innen, mit den, die Holme von unten her umfassenden Unterarmen und Aufstemmen zum Unterarmstück, weiter Heben zum Oberarmstehen, Rolle u. s. w.;

3) Rippen wie bei 1), mit vorausgehendem Schwingen im Querhange oder aus dem Querabhange, im Anschluß besonders Rollen vorwärts;

4) Schwungstemmen wie bei 1), im Anschluß besonders Schwünge aus dem Barren;

5) Rippen und Schwungstemmen aus dem Querhange speichgriffs zum Querstück speichgriffs in der Mitte des Barrens:

- a. mit Zurückgreifen der Hände,
- b. mit griff-festen Händen,

im Anschlusse Schwünge auf und aus dem Barren (z. B. Schere und Wende und Wendeschwung mit $\frac{1}{4}$ Dreh. zum Außenseithange) mit dem Aufschwunge; weiter Schwünge auf und aus dem Barren (z. B. Schere, Kehre, Drehkehre zum Außenseithange mit angehängten Übungen) mit dem nächsten Vorschwingen; endlich Fallen zum Querhange und wiederholtes Rippen und Schwungstemmen;

6) Schwingen im Querhange und Arten des Auffikens auf beide Holme oder schräg auf einen Holm mit dem Vorschwingen;

7) Schwingen wie bei 6) und Aufschwung vorwärts mit $\frac{1}{4}$ und mit $\frac{1}{2}$ Dreh. um die L. zum Innenseitstück auf einem Holme und zum Querstück zwischen beiden Holmen (= Drehschwungstemmen).

d.

1) Aufstemmen, Rippen und Schwungstemmen aus dem Außenseithange, im Anschluß Schwünge auf und über den Barren;

2) Außenseithang, ristgriffs, Felganschwingung an den entfernteren Holm und Schwungstemmen mit dem Rückschwingen;

3) Innenseithang (ristgriffs oder kammgriffs), Zucken und Felgauf- und Felgüberschwung auf und über den Barren;

4) Schwingen im Innenseithange (ristgriffs) und Felgaufschwung, ferner Felgüberschwung zum Stande, Felgüberschwung zum Außenseithange, fortgesetzt mit Hangzucken zum Innenseithange, Zwischenschwung und abermaligem Felgüberschwung (= Riesenselge um den Barren).

Hat man einen Barren mit Holmen, welche sich einzeln oder zusammen schief stellen lassen, so treffe man auch für diesen Fall eine Auswahl von Übungen, indem man beachtet, daß die Übungen am gewöhnlichen Barren bei der Übertragung auf den schief gestellten Barren (einem tragbaren Barren auf geneigter Fläche) bald leichter, bald schwerer werden, je nachdem die Bewegung abwärts oder aufwärts, über den niederen oder den höheren Teil des Gerätes führt. Auch gebrauche man Zusammenstellungen von

- a. Barren und Barren,
- b. Barren und Bock,
- c. Barren und Pferd,
- d. Barren und Reck

in gleicher und unterschiedlicher Höhe der zusammengestellten Geräte.

Reckübungen.

Die (Eisen-) Reckstange hat eine Länge von mindestens 2 m und einen Durchmesser von etwa 33 mm. Nach der Art der Übungen, zu welchen sie dient, richtet sich ihre jebeßmalige Mindest-Entfernung vom Erdboden.

Zu unterscheiden sind:

- A. Übungen des reinen Hanges am Reck;
- B. Übungen des Aufstimmens und des Stützes auf dem Recke;
- C. Übungen des An- und Aufschwunges und des Umschwunges um das Reck;
- D. Übungen des Sprunges an, auf und über das Reck.

A. Hangübungen.

I. Seithang und Querhang

an einem nur mit leichtem Sprunge zu ergreifenden (= sprunghohen) Recke.

Die Hände haben beim Seithange Ristgriff (**Fig. 128**), Kammgriff (**Fig. 130**) oder Zwiegriff, beim Querhange meistens Speichgriff (**Fig. 129**), ausnahmsweise auch Ellengriff.

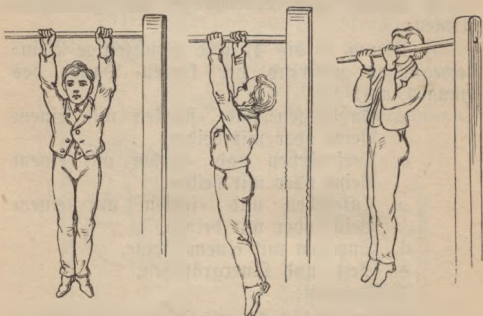


Fig. 128.
Seithang.

Fig. 129.
Querhang.

Fig. 130.
Seithang mit geb.
Armen.

Die nachstehenden Übungen können von zwei oder drei Turnern zugleich an einem Recke auf Befehl des Vorturners ausgeführt werden und gestalten sich, wenn dieser bei jeder Übung bald

die eine, bald die andere der angegebenen Griffarten vorschreibt, zu anregender Mannigfaltigkeit.

• a.

1) Vier- bis sechsmal wiederholter Sprung zum Seithange mit gestreckten Armen (**Fig. 128**) und Sprung zurück zum Stand unter dem Kette;

2) desgl. zum Querhange (**Fig. 129**);

3) desgl. zum Seithange mit gebeugten Armen (**Fig. 130**);

4) desgl. zum Querhange mit gebeugten Armen;

5) Übung 1) bis 4) und gleichzeitige Beinbewegungen während der kurzen Dauer des Hanges, als:

a. Fußbeugen und =strecken mit einem Beine oder mit beiden,

b. Ferseheben und =senken mit einem Beine oder mit beiden,

c. Knieheben und =senken mit einem Beine oder mit beiden,

d. Spreizen mit einem Beine,

e. Seit- und Quergrätschen,

f. Kreuzen;

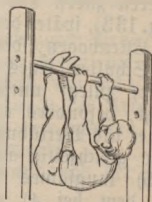
6) Übung 1) bis 4) mit Drehungen um die Längsaxe beim Aufsprunge, beim Niedersprunge und bei beiden Sprüngen;

7) Sprung zum Hang auf längere Dauer und

a. Heben eines Knies oder beider zur Knieehalte,

b. Knieheben und Strecken zur Vorstreckhalte, dann Senken,

- c. Vorheben eines Beines oder beider Beine zur Vorhebbalte, dann Senken,
- d. Seitgrätschen und Schließen in einer Vorhebbalte,
- e. Vorheben und Beugen der Kniee, dann Strecken,
- f. Vorheben oder Schrägvorheben beider Beine so hoch, bis die Fußrücken die Reckstange berühren (= bis zum Anrirsten an das Reck). Die Beine werden dabei mehr oder weniger gebeugt (**Fig. 131**), oder sie sind ganz gestreckt (**Fig. 132**),
- g. Kreis-schwingen der nur in den Hüftgelenken gebeugten geschlossenen Beine, links hinauf vor der Stange vorbei, rechts hinab;



Vorheben zum Anrirsten mit
Fig. 131 gebeugten Beinen. **Fig. 132** gestreckten Beinen.

8) Seithang und Querhang mit beiden Armen oder mit einem Arme und Hang beider Beine oder nur eines Beines an beiden oder an einem Arme.

b.

1) Sprung zum Hange mit gebeugten Armen und langsames Niederlassen zum Hange mit gestreckten Armen;

2) schnelleres und langsames Emporziehen aus dem Hange mit gestreckten Armen zum Hange mit gebeugten Armen;

3) schnellerer und langsamerer Wechsel des Hanges mit gestreckten und gebeugten Armen. Wird die Übung als Wettübung angestellt, so wird die Zahl der Hebungen gezählt, bei welchen das Kinn über die Reckstange gebracht wurde;

4) Hang mit einem gebeugten Arme, während die Hand des anderen zuerst das Handgelenk (Fig. 133), später den Unterarm, den Ellenbogen, den Oberarm, die Schulter jenes Armes ergreift, zuletzt unthätig herabhängt, besonders auch auf die Dauer als Wettübung von mehreren gleichzeitig ausgeführt;

5) langsames Niederlassen aus dem bei 4) beschriebenen Hange zum Hange mit gestrecktem Arme und wieder Emporziehen;

6) Übung 3) bis 5) und gleichzeitige Beuthätigkeiten.



Fig. 133. Griff der l. Hand an der Stange, der r. Hand am Handgelenke des l. Armes.

c.

1) Sprung zum Seithange, flüchtiges Aufgeben des Griffes mit einer Hand und Senken,

Seitstrecken, Armkreisen, Hochstoßen mit dem freien Arme, Niedersprung erst nachdem die Hand wieder zugegriffen hat;

2) Hangeln an Ort, im Hange mit gestreckten und mit gebeugten Armen;

3) desgl. Hangzucken, auch mit schnellem Handklappen während des Aufzuckens und mit Wechseln des Griffs der Hände, z. B. aus dem Kammgriff zum Ristgriff und umgekehrt, aus einem Zwiagriff zu einem anderen u. s. w. (= Griffwechsel);

4) Hangeln mit Ristgriff seitwärts, schwerer mit Kammgriff und Zwiagriff und mit Überhin- und Unterdurchgreifen der Hände während des Hangelns statt des Vor- und Nachgreifens;

5) Hangzucken seitwärts l. und r. mit Rist-, Kamm- und Zwiagriff, auch mit gekreuzten Armen (**Fig. 134**);

6) wie 4) und 5) mit gebeugten Armen;

7) Hangzucken von einer Seite der Reckstange zur anderen mit $\frac{1}{2}$ Dreh. um die L.;

8) Hangeln zum Spannhange der Arme, die eine Hand entfernt sich von der anderen, oder beide greifen abwechselnd seitwärts;

9) Hangzucken zum Spannhange der Arme (**Fig. 135**);

10) abwechselndes Aufziehen und Niederlassen mit einem Arme, während der andere gestreckt bleibt, im Spannhange;

11) Aufziehen mit beiden Armen mit Durchstecken des Kopfes zwischen den Armen zum „Genickhang“ —, dabei u. a. Aufzucken zum Unterarmhang, u. s. w.

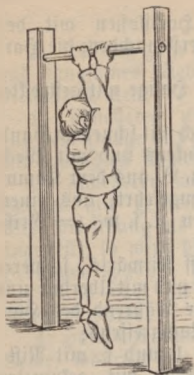


Fig. 134. Seithang mit gekreuzten Armen.



Fig. 135. Spannhang.

Bei den folgenden Übungen wende der Vorturner im Hange mit gestreckten Armen und mit gebeugten Armen bald den Rist-, bald den Kamm- oder den Zwiagriff an.

- 12) Hangeln und Hangzucken seitwärts und
 - a. Kniehebbhalte eines oder beider Beine,
 - b. Fersehebbhalte desgleichen,
 - c. Vorhebbhalte desgleichen,
 - d. Grätschhalte;

13) Hangeln und Hangzucken und Grätschen, Ferseheben, Knieheben bei jedem Weitergriff;

14) Hangeln und Hangzucken mit Belastung.

d.

- 1) Vor- und Rückschwingen im Seithänge;
- 2) Schwingen und Heben einer Hand und beider Hände am Ende jedes Rückschwunges;
- 3) Schwingen und Hangeln seitwärts;
- 4) desgl., jede Hand greift mehrmals;
- 5) Hängzucken seitwärts mit Ristgriff bei jedem Rückschwunge, mit Kammergriff bei jedem Vorschwunge, mit Zwiegriff bei jedem Vor- und jedem Rückschwunge;
- 6) Schwingen (auch Schwingen und Hangeln) seitwärts und Seitgrätschen und Schließen der Beine beim Vorschwunge, beim Rückschwunge und beim Vor- und Rückschwunge;
- 7) desgl. und Seitgrätschhalte der Beine;
- 8) desgl. und Vorschwingen eines Beines beim Vorschwunge;
- 9) desgl. und Rückschwingen eines Beines beim Rückschwunge;
- 10) desgl. und Quergrätschhalte der Beine l. oder r., auch Wechsel derselben beim Vor- und beim Rückschwunge;
- 11) desgl. und Knieheben am Ende des Vorschwunges;
- 12) desgl. und Fersenheben am Ende des Rückschwunges;
- 13) desgl. und Knieheben beim Vorschwunge und Fersenheben beim Rückschwunge;
- 14) Grätschen beim Vor- und Fersenheben beim Rückschwunge u. s. w.

e.

- 1) Hangeln vor- und rückwärts im Querhänge mit Nach- und Übergreifen (Fig. 136);

2) Hängzucken an Ort und auch vor- und rückwärts, mit flüchtigem Zusammenschlagen der Hände über oder unter der Reckstange;

3) wie 1) und 2) im Hange mit gebeugten Armen;

4) Hängeln vor- und rückwärts mit Beinheben, Knie- und Fersenheben;

5) Hängzucken vor- und rückwärts und Seit- und Quergrätschhalte der Beine;

6) Hängzucken an Ort und vor- und rückwärts im Hange mit nur einem (gestreckten oder gebeugten) Arme;

7) Vor- und Rückschwingen im Querhange;

8) Seitenschwingen im Querhange.



Fig. 136. Hängeln vorw. im Querhange.

II. Hänglehre

an einem sprunghohen Recke.

1) Kumpfdrehen bei griff-festen Händen;

2) Hängeln an Ort mit $\frac{1}{4}$ Drh. l. um die Längsaxe (Wechsel von Seit- und Querhang);

3) desgl. mit $\frac{1}{2}$ Drh. links bei griff-fester linker Hand (Fig. 137) oder griff-fester r. Hand; auch mit Loslassen beider Hände $\frac{1}{1}$ Drh. ausführbar;

4) Hängeln von Ort mit Drh. l. in derselben Weise;

5) Schwingen und am Ende des Vorschwingens $\frac{1}{2}$ Drh. l. zum Seithange an der anderen Seite

des Reckes. Beim Drehen l. bleibt die l. Hand griff-fest, die r. Hand nimmt Ristgriff an der anderen Seite;

6) desgl. mit gleichzeitigem Umgreifen beider Hände;

7) Schwingen im Seithange mit gekreuzten Armen (l. Ristgriff, r. Kammgrieff), $\frac{1}{2}$ Drh. l. am Ende des Vorschwingens und so-

fortiger Durchschwung (s. unter IV) rückwärts;

8) $\frac{1}{2}$ Drh. am Ende des Rückschwings mit Zwiegriff;

9) desgl. über eine kreuzend unter der Reckstange gespannte Schnur;

10) Schwingen mit $\frac{1}{1}$ Drh. am Ende des Rückschwings;

11) $\frac{1}{2}$ Drh. l. aus dem Unterarmhang rücklings zum Unterarmhang oder zum Handhang links an der entgegengesetzten Reckseite, der l. Arm giebt zu Anfang den Hang auf.



Fig. 137. Hanglehre.

III. Unterschwingung

an einem brusthohen und höheren Recke.

1) Sprung zum Seithange aus immer größerer Entfernung vom Recke und Niedersprung unter dem Recke;

desgl. über eine unter der Reckstange gespannte Schnur;

2) desgl. aus dem Stande unter dem Recke und Niedersprung nach vorn (= Unterschwingung);

3) desgl. mit einer Drehung um die Längsachse;

4) desgl. aus dem Schwingen im Seithange an den Händen:

a. Abschwingen vorwärts, (auch m. einer Dreh.

b. Abschwingen rückwärts, (um d. Längsachse, die Hände geben den Griff auf, wenn der Leib sich senkrecht unter der Reckstange befindet;

5) Unterschwinge über eine mit der Reckstange gleichlaufende Schnur (Fig. 138) möglichst hoch und weithin;

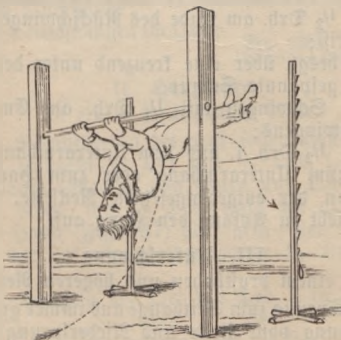


Fig. 138. Unterschwingung.

6) desgl. über eine (als Schwingseil) rund umgeschwungene Schnur;

7) desgl. über eine die Stange kreuzende Schnur;

8) desgl. aus dem Stütz und später verschiedenen Arten des Sitzes auf dem Recke;

9) desgl., wenn 2 Recke in passender Entfernung hinter einander stehen, zum Hänge;

10) desgl. mit $\frac{1}{1}$ Dreh. vorwärts um die Breitenaxe;

11) desgl. mit $\frac{1}{1}$ Dreh. rückwärts um die Breitenaxe.

IV. Durchschub und Durchschwung an einem kopfhohen Recke.

a. Durchschub.

Langsames Durchhocken im Seithänge zwischen den ristgriffs, kammgriffs oder zwiegriffs greifenden Armen unter der Reckstange hin mit einer Drehung rückwärts um die Breitenaxe des Körpers und zurück mit einer Dreh. vorwärts um die Breitenaxe.

Durchschub

1) aus dem Stande (Fig. 139) zum Stande;

2) aus dem Stande oder aus dem Hänge zum Hänge;

3) zum Seitliegehänge an beiden Knien;

4) zum Abhänge rücklings (Fig. 158);



Fig. 139. Beinheben zum Durchschub.

5) zum Hange rücklings

a mit gebeugten Knien (Fig. 140),

b. mit gestreckten
Knien;

6) Durchschub im
Seithange mit Griff
der einen Hand an der
Reckstange, der anderen
am Reckständer;

7) Durchhocken zum
Handhange (mit Kamm-
griff oder mit Ristgriff)
rückl., Loslassen einer
Hand, worauf eine ganze
Drh. um die L. von
selbst erfolgt und der
Seithang vorlings wie-
der hergestellt wird;

8) Durchschub vor-
wärts aus dem Stande
oder aus dem Hange
rücklings und Felgauf-
schwung.



Fig. 140. Durchschub zum
Hange rücklings.

b. Durchschwung

1) zum Stande; auch über eine neben dem
Recke gespannte Schnur, als Hochschwung und
als Weitschwung;

2) zum Stande mit $\frac{1}{2}$ Drh. um die Längsaxe;

3) zum Hange rücklings und Schwingen in dem-
selben;

4) zum Seitliegehange an beiden Knien und
Sitzwellaufschwung vorwärts oder rückwärts;

5) zum Abhange rücklings und Felgaufzug rücklings vorwärts;

6) zum Abhange rücklings und Felgüberschwung rücklings vorwärts („Kreuzüberschwung“).

c. Doppeldurchschwung

1) aus dem Spannhange mit Kammgriff, vorlings, rückwärts;

2) aus dem Spannhange mit Ellengriff, vorlings, vorwärts.

d. Überschlagen

rückwärts aus dem Querstande und aus dem Seithange mit Grätschen, der Handgriff wird entschlossen aufgegeben, wenn der Leib sich im Abhange befindet.

V. Wage im Hange

an einem brusthohen und höheren Recke.

1) Wage rücklings durch Senken des gestreckten Leibes aus dem Abhange (Fig. 158) rücklings;

2) desgl. durch Bein- und Kumpfsheben aus dem Hange rücklings;

3) Wage durch Vorwärtzsenken mit Armstrecken aus dem Stütz (Fig. 141) und aus dem Knickstütze rücklings;

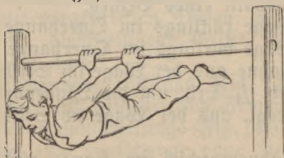


Fig. 141. Wage im Hange rücklings.

4) Wage rücklings und Beinthatigkeiten wie Grätschen, Knie- und Fersenheben eines und beider Beine; Beinhaltungen, bei denen die Beine gebeugt werden, erleichtern die Wagen;

5) Wage vorlings durch Senken (zunächst der Beine) aus dem Abhange vorlings mit gebeugten Hüften;

6) desgl. durch Vorwärtsheben aus dem Seithange vorlings (Fig. 142);

7) desgl. aus dem Stütze vorlings durch Vorwärts- und Rückwärts-senken;

8) Heben aus dem Seithange vorlings durch die Wage zum Abhange vorlings;

9) desgl. aus dem Hange rücklings durch die Wage zum Abhange rücklings;

10) Wechsel der Wage vorlings und rücklings mit Durchschub.

Die Darstellung der Wage in den vorstehenden Fällen 1), 2), 5), 6), 7), 8) und 9) ist leichter bei Kniehehalte eines Beines.

11) Wage rücklings im Querhange;

12) Wage vorlings im Querhange;

13) Fahne aus der Wage im Seithange rücklings durch $\frac{1}{4}$ Dreh. um die Längenaxe;

14) desgl. aus der Wage im Seithange vorlings;

15) Fahnenwechsel im Hange rücklings und vorlings;

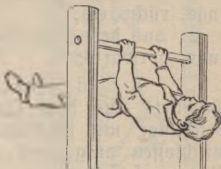


Fig. 142. Handwege vorlings.

16) Fahne wie bei 13) im Hange an nur einem Arme, dann Niederlassen zum Dauerhange an demselben Arme ohne Zuhilfenahme des anderen.

**VI. Seit- und Querhang mit den Unterarmen
und mit den Oberarmen**
an einem kopshohen Recke.

1) Unterarmhang seitlings und vorlings mit einem Arme und mit beiden Armen;

2) Unterarmhangwechsel,

a. im Seithange,

b. im Querhange, Hand in Hand;

3) Oberarmhang mit einem Arme und Oberarmhangwechsel;

4) wie 1) bis 3) mit Schwingen.

Bei 1) bis 4) hat die Hand des armhangfreien Armes Handhange oder auch nicht;

5) Hangeln und Hangzucken im Unterarmhange vorlings;

6) Unter- und Oberarmhang rücklings;

7) im Unterarmhange rücklings Wippen, Schwingen und Hangeln;

8) Oberarmhang vorlings:

a. mit vorgestreckten Armen (**Fig. 143**),

b. mit gleichzeitigem Griffe der Hände (**Fig. 144**);

9) Oberarmhang rücklings (**Fig. 145**);
desgl. mit seitgestreckten Armen;

10) Oberarmhang seitlings (**Fig. 146**); daraus: Niederlassen zum Handhange ohne Beihilfe des anderen Armes;



Fig. 143 mit vorgestreckten Armen.

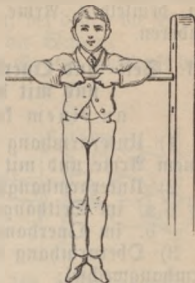


Fig. 144 mit Griff der Hände.



Fig. 145. Oberarmhang rücklings.



Fig. 146. Oberarmhang seitlings.

11) Unterarmhang oder Oberarmhang rücklings mit Griff der Hände an den gehobenen Ferse;

12) Wechsel des Unterarmhanges rücklings und vorlings mittelst $\frac{1}{2}$ Dreh. rechts oder links:
 a. ohne Schwung,
 b. mit Schwung;

13) Wage im Unterarmhange, die Arme liegen nahe bei den Handgelenken auf, rücklings;

14) Strecken zur Wage im Unterarmhange aus dem Hange zur Wurzelwelle (Fig. 180);

15) Aufschwung zum Unterarmhange rücklings:

- a. aus dem Abhange rücklings,
- b. aus dem Hange rücklings,
- c. aus dem Ansprunge mit Durchschwung,
- d. aus dem Schwingen im Hange rücklings mit und ohne Heben des Gefäßes (vergl. Übung 8 auf S. 178).

B. Aufstemmen und Stütz.

VII. Zuckstemmen, Stütz, Sitz und Stand an einem kopfhohen oder auch höheren Recke.

a.

1) Aufziehen und Niederlassen im Seithange vorlings (vergl. oben I. b.);

2) Aufziehen zum Unterarmhange vorlings mit einem Arme und mit beiden Armen;

3) Wippen im Unterarmhange vorlings;

4) Hin- und Herschwingen des Oberkörpers im Hange;

5) Aufzucken aus dem Handhange zum Oberarmhange, r., l. und mit beiden Armen;

6) Aufstemmen aus dem Hange mit einer Hand, die andere an deren Oberarme, zum Knickstüz der letzteren auf dem Oberarme;

7) Aufstemmen zum Knickstüz eines Armes mit und ohne Hilfe des anderen (Fig. 147) und auf beiden, ein Arm nach dem anderen oder mit beiden zugleich;

8) aus diesem Knickstüz Aufstemmen zum Streckstüz; dann wieder Niederlassen zum Knickstüz und Senken zum Hange mit dem gebeugten Arme, ohne Beihilfe des anderen Armes;

9) Aufstemmen aus dem Querhange zum Knickstüz eines Armes, Niederlassen zum Hange und Aufstemmen mit dem anderen Arme an der anderen Reckseite (= Knickstüzwechsel vorlings);

10) aus dem Unterarmhange vorlings mit beiden Armen Zugstemmen zum Unterarmstüz;

11) desgl. als Buckstemmen;

12) Zugstemmen zum Streckstüz (Fig. 148);

13) Buckstemmen zum Streckstüz;



Fig. 147. Knickstüz auf dem r. Arme.



Fig. 148. Zugstemmen.

- 14) Wippen im Unterarmhange rücklings;
 15) aus dem Unterarmhange rücklings Stemmen zum Knickstütz eines Armes und beider Arme nacheinander und mit starkem Wippen gleichzeitig;
 16) Aufstemmen aus dem Querhange rücklings:
 a. zum Knickstütz eines Armes und beider Arme,
 b. mit einer Drehung zum Stütz vorlings.

b.

- 1) Vor- und Rückschwingen im Knickstütze rücklings;
 2) wiederholter Wechsel von Knickstütz und Stütz rücklings, kamm- oder ristgriffs;
 3) Armseitstrecken abwechselnd r. und l. (Wiegen) im Knickstütze rücklings;
 4) Wage unter dem Recke im Knickstütze rücklings und Niederlassen aus derselben durch Armstrecken zur Wage im Hange rücklings;
 5) Aufstemmen aus dem Hange rücklings zum Knickstütze rücklings, ungleicharmig;
 6) Knickstützwechsel rücklings (**Fig. 149**) von der r. zur l. Reckseite und zurück;



Fig. 149. Knickstützwechsel rücklings.

a. ohne Senkung der Beine (Fig. 149) r. („die Sonnenuhr“),

b. mit jedesmaliger Senkung der Beine;

7) Aufstemmen (Aufkippen) aus dem Oberarmhange seitlings mit Griff der Hand zum Knickstüz ohne Beihilfe des anderen Armes;

8) desgl. gleicharmig als Zuckstemmen rücklings rückwärts (Fig. 150);

a. aus dem Abhange mit gebeugten Beinen rücklings,

b. aus dem Hange mit gestreckten Armen,

c. aus dem Ansprunge mit Durchschwung,

d. aus dem Schwingen im Hange kammgriß mit den gestreckten Armen mit Heben des Gesäßes: Rippen rücklings rückwärts und ohne Heben: Schwungstemmen rücklings rückwärts;

9) Füge hinzu: Fallen aus dem Seitstüz vorlings zum Abhange vorlings, sofortigen Durchschwung und Zuckstemmen rücklings rückwärts (= Felge mit Durchschwung), dann Hocken rückwärts und Wiederholung der Übung.



Fig. 150. Zuckstemmen rücklings.

e.

1) Wage im Knickstüz vorlings über dem Recke:

- a. mit unter den Leib gesteminten Ellenbogen,
- b. als freie Wage im Stütz zwischen den Armen;

2) Wage im Stütz auf einem unter den Leib gesteminten Ellenbogen mit und ohne Beihilfe der anderen Hand (Fig. 151);

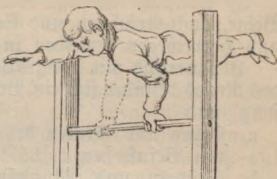


Fig. 151. Stützwaage auf dem l. Ellenbogen.

3) Wechsel dieser Stützwaage von einem auf den anderen Arm;

- 4) Stützein seitwärts im Knickstüz vorlings und rücklings;
- 5) Stützein im Knickstüz mit Drehen.

d.

1) Seitstüz vorlings, kräftiges Rückschwingen (= Hurten) und langsames Senken der Beine mit:

- a. Armbeugen und = Strecken,
- b. Griffwechsel, ungleichhandig, gleichhandig,
- c. seitlicher Bewegung zwischen den spannstühenden Armen hin und her,
- d. Bein- und Rumpfhätigkeiten,
- e. $\frac{1}{4}$ und mit $\frac{1}{2}$ Dreh. links um die Längsaxe zum Sitz:
 - a. zwischen den Händen,
 - b. außerhalb der Hände,
- f. Stützein und Stützhüpfen seitwärts,
- g. Spreizaussitzen, zum Hochstand, zur Flanke, Wende, Kehre, Hocke, Grätsche u. s. w.;

2) Seitstütz, rücklings (oder Sitz) und Hürten aus dem Stütz rücklings, schließlich Niedersprung möglichst weit vom Recke weg;

3) Seitstütz rücklings mit Vorhebbalte beider Beine, auch Grätschen und Schließen, sowie Hin- und Herbewegen derselben in gleicher Höhe;

4) Querstütz mit Seitgrätschen, auf jeder Seite des Reckes befindet sich ein Bein (Querschwebestütz) und

a. Heben und Senken des Rückens, ohne und mit Beinstoßen,

b. Stützeln und Stützhüpfen vorwärts und rückwärts,

c. Schwingen,

d. Schwingen mit Beinkreuzen als Schere im Vorschwingen oder im Rückschwingen;

5) Querschwebestütz auf einem Arme;

6) Seitstütz, Seitstützeln und Seiterschwingen mit Quergrätschen (= Seitenschwebestütz);

7) Querliegestütz;

8) Schulterstehen;

9) Kopfstehen;

10) Handstehen.

Vorweg übe man das Niederspringen aus den verschiedenen Arten des Sitzes mit und ohne Armgebrauch mit Drehungen um die L. und in die Weite.

e.

1) Sitzwechsel mit und ohne Gebrauch der Hände durch Vorspreizen und Vorheben eines Beines und beider im Quersitz;

2) Sitzwechsel durch Drehen um die Längsaxe im Quersitz auf einem Schenkel oder auf beiden;

3) Verbindungen von 1) und 2);

4) Sitzwechsel aus dem Quersitz mit gekreuzten Beinen und $\frac{1}{2}$ Drh. um die L. zum Spaltsitz ohne Armhilfe;

5) Sitzwechsel mit Wendeschwung von einer Seite der Stange zur anderen mit Stütz;

6) Sitzhüpfen ohne und mit Sitzwechsel;

7) Verbindungen der Sitzwechsel ohne Armhilfe mit Stützwechseln, z. B. Wendeschwung zum Quersitz und Quersitzwechsel mit Kehrschwung;

8) Vor- und Rückbeugen im Quersitz auf einem Schenkel bis zum Anstirnen und bis zum Anschultern an die Reckstange ohne Hilfe der Arme;

9) Drehung aus dem Sitze zum Bauchhange ohne Armhilfe.

f.

Sitzwechsel mit Niederlassen zum Hange und Aufstemmen, z. B.: „Laß dich aus dem Quersitz links, beide Beine an einer Seite der Reckstange, bei anfänglichem Speichgriff der l. Hand vor der rechten zum Hange nieder, mach' dabei $\frac{3}{4}$ Drh. l. um die L., stemme in demselben Schwunge nach der anderen Reckseite zum Seitstütz auf, drehe dich mit weiterer $\frac{1}{4}$ Drh. l. zum Quersitz auf dem r. Schenkel, wechsle die Handstellung, falle mit Drh. r. zum Hange, stemme abermals auf und so fort!“

g.

1) Freies Seitstehen auf der Reckstange;

2) Freies Querstehen auf der Reckstange;

3) Drehen im Stehen auf der Reckstange;

4) Gehen hin und her auf der Reckstange;

5) Kniebeugen und -strecken im Querschwebestehen auf der Reckstange;

6) Niedersetzen aus dem Schwebestehen und wieder Aufstehen;

7) Niederfallen zum Querliegestück aus dem Querstande auf der Reckstange;

8) Sprung aus dem Seitstande auf der Reckstange zum Seithange vorlings u. a. mehr.

VIII. Rippen.

a.

Zuerst wird das „Rippen mit Anlauf im Hangstande“ am niedrigen Recke geübt, dann am sprunghohen Recke, wie folgt:

1) Schwingen im Seithange, rasches Heben beider Beine zum Anrücken an das Reck (= Ankippen);

2) Ankippen mit folgendem Aufzug zum Unterarmhang l., r. und mit beiden Armen;

3) Ankippen mit folgendem Aufstemmen zum Knickstük l., r. und mit beiden Armen;

4) wie 3) mit Aufstemmen aus dem Knick zum Streckstük;

5) Rippen zum Streckstük:

a. mit Ristgriff,

b. mit Zwiegriff,

c. mit Ramngriff,

d. mit Zwangsellengriff,

e. mit gekreuzten Armen u. s. w.,

f. mit Griffwechseln;

6) Schwingen im Unterarmhang vorlings, Fallen zum Handhang am Ende des Vorschwungs und Rippen zum Stük;

7) Ankippen und Kippen zum Stük ohne vorhergehendes Schwingen;

8) Abwerfen aus dem Stüke zum Hang und Kippen mit dem ersten Rückschwunge, auch wiederholt;

9) Fallen aus dem Stüke zum Abhang und sofortiges Kippen, auch wiederholt;

10) Kippen mit Felge, Welle, Flanke, Wende, Kehre, Hocke, Grätsche, Überschlag u. s. w.

b.

1) Schwingen im Hange mit gekreuzten Armen, $\frac{1}{2}$ Drh. l. am Ende des Rückschwunges, sofortiges Beinheben und Kippen (z. B. r. Arm unter dem linken, r. Hand Kammgriff, l. Hand ristgriff, $\frac{1}{2}$ Drh. l.);

2) Schwingen im Hange zwiegriff, Hangkehre am Ende des Rückschwunges, sofortiges Beinheben und Kippen:

a. wenn die r. Hand anfangs Kammgriff hat, greift die flüchtig loslassende l. Hand mit $\frac{1}{2}$ Drh. l wieder zu,

b. hat die r Hand anfangs Ristgriff, so greift die l. Hand mit $\frac{1}{2}$ Drh. r. um die linke herum (= Drehkippen);

3) Drehkippen mit Schwüngen auf, um und über das Reck, wie bei a. 10).

IX. Schwungstemma

an einem reichhohen Recke.

a.

1) Ansprung zum Seithange vorlings mit Ristgriff oder mit Kammgriff beider Hände und einmaliges Vor- und Rückschwingen;

2) desgl. fortgesetzt mit jedesmaligem Armbeugen und -strecken am Ende des Rückschwunges;

3) Schwingen und Aufzucken zum Hange vorlings mit beiden Unterarmen am Ende des Rückschwunges;

4) Schwingen im Unterarmhange vorlings und Aufzucken zum Unterarmstück, die Unterarme nach vorn gerichtet;

5) desgl. zum Knickstück vorlings;

6) desgl. zum Stück;

7) Schwingen im Seithange vorlings mit Ristgriff beider Hände und Aufzucken und -stemmen zum Knickstück eines Armes oder beider Arme am Ende des Rückschwunges;

8) desgleichen zum flüchtigen Stück vorlings: Anschwungstemmen;

9) Anschwungstemmen und Felge vorlings rückwärts;

10) desgl. und Hocken oder Grätschen zur Sitzwelle rückwärts;

11) desgl. und Spreizen zur Mühle;

12) desgl. und Hocken mit einem Beine zur Welle rückwärts;

13) wiederholtes Anschwungstemmen mit jedesmaligem Unterschwing aus dem flüchtigen Stück: Fortgesetztes Schwungstemmen.

b.

1) Ansprung, einmaliges Vorschwingen und Aufzucken und -stemmen mit dem Rückschwunge,

a. die Arme gebeugt,

b. die Arme gestreckt,

ristgriffs, kammgriffs oder zwiegriffs, zum Seitstüz vorlings: Schwungstemmen — auch mit Griffwechsel im Augenblicke des Stükens;

2) fortgesetztes Schwingen im Hang und Schwungstemmen;

3) Schwungstemmen kammgriffs zum Stük auf der inneren Seite der Unterarmie, auch fortgesetzt mit Überschlagen (= Überwerfen);

4) Schwungstemmen mit Ellengriff einer Hand bei Kamm- und Ristgriff der anderen oder mit Ellengriff beider Hände:

a. mit Griffwechsel, der Ellengriff wird aufgegeben,

b. ohne Griffwechsel;

5) Schwungstemmen mit engem Griff, Hand an Hand, auch Hand auf Hand, mit weitem Griffe im Spannhange, mit gekreuzten Armen;

6) Schwingen im Seithange mit gekreuzten Armen, bei Ristgriff links und Kammgriff rechts befindet sich der rechte Arm vor dem linken, dann $\frac{1}{2}$ Dreh. l. um die L. am Ende des Rückschwunges und sofortiges Schwungstemmen mit dem folgenden (Rück-) Schwunge.

c.

1) Schwungstemmen aus dem Seitstüz vorlings, vorzugsweise ristgriffs, der Stüz wird aufgegeben durch

a. Unterschwing,

b. rückwärts Abhurten,

c. vorwärts Überwerfen;

2) Wendeschwung über das Neck aus dem Seitstüz vorlings oder aus dem Wellüberschwunge

mit $\frac{1}{2}$ Dreh. um die L. zum Seithange vorlings und Schwungstemmen:

3) Schwungstemmen, vorzugsweise ristgriffs, aus den verschiedenen Arten des Liegehanges, welcher mit Unterschwung aufgegeben wird.

d.

1) Schwungstemmen mit Spreizaußsitz; ein Bein spreizt von außen nach innen, oder es spreizt von innen nach außen neben oder zwischen die Hände:

a. ohne Drehung um die Längsaxe,

b. mit $\frac{1}{2}$ Drehung um die Längsaxe;

2) Übung 1) mit nachfolgendem Wellumschwunge rückwärts oder vorwärts;

3) Schwungstemmen und Spreizaußsitz mit $\frac{1}{4}$ Dreh. um die L.;

4) Übung 3) mit nachfolgendem Wellumschwunge rechts oder links;

5) Schwungstemmen mit $\frac{1}{2}$ oder $\frac{3}{4}$ Dreh. um die L. und Schraubenaußsitz;

6) Schwungstemmen mit $\frac{1}{2}$ Dreh. um die L. zum Unterarmhange rücklings;

7) desgl. zum Knickstük; rücklings;

8) desgl. zum Seitstük und mit nur $\frac{1}{4}$ Dreh. zum Querstük an der zugewandten Reckseite;

9) Übung 8) mit Sitzwellab- und Umschwung oder mit Schraubentwellumschwung;

10) Schwungstemmen mit flüchtigem Aufknicken an die Reckstange und Unterschwung;

11) desgl. mit Aufknicken und Abschwung vorwärts;

12) desgl. mit Auftreten und Abschwung vorwärts;

13) desgl. mit Aufstellen der Füße und Absprung vom Recke;

14) Schwungstemmen mit Hocken, mit Grätschen, mit Flankenschwung zum Seitfuß auf dem Recke und Sitzwellabschwung oder Sitzwelle;

15) Schwungstemmen mit Flanke, Hocke, Wolfsprung, Grätsche über das Reck — in einem Schwunge —;

16) Schwungstemmen mit Flankenschwung über das Reck zum Knickstüz rücklings und Felge rücklings vorwärts;

17) desgl. zum Seithange rücklings an beiden Unterarmen und Speiche;

18) desgl. zum Seithange rücklings und Durchschwung vorwärts, auch Rippen und Schwungstemmen rücklings rückwärts;

19) Schwungstemmen mit Wendeschwung zum (Quer-) Liegestük vorlings auf dem Reck; auch zum Umschwunge aus dem Liegestük;

20) Schwungstemmen zur Wage im Stüz:

a. auf einem Ellenbogen,

b. auf beiden Ellenbogen,

c. zwischen den Armen; der Griff ist bei a. und b. Kammgriff, bei c. auch Ristgriff;

21) Schwungstemmen zur Wage auf einem Arme und Drehung um die Tiefenaxe rechts wie links zur Wende über das Reck;

22) Schwungstemmen mit Wende über das Reck;

23) Schwungstemmen mit flachem oder sehr hohem Wendeschwung und $\frac{1}{2}$ Drh. um die V. zum Seithange an der entgegengesetzten Seite des Recks und Schwungstemmen, Rippen, Felgeüberschwung, Riesenschwung u. s. w.;

24) desgl. zum Seitstütz und Felge vorlings, rückwärts oder vorwärts;

25) Schwungstemmen mit Überschlag, wie bei Übung 23), am leichtesten aus Übung 20 a. und b., faumgriffs, doch auch aus Übung 20 c. hervorgehend.

e.

1) Drehschwungstemmen, das ist $\frac{1}{2}$ Dreh. um die L. beim Vorschwingen und sofortiges Aufzucken, bez. Aufstemmen zum

a. Unterarmhang vorlings mit einem oder mit beiden Armen,

b. flüchtigen Knickstütz vorlings eines Armes oder beider Arme,

c. Seitstütz vorlings, schwerer aus dem Hange als aus dem Seitstütz vorlings ristgriffs mit Abhurten zum Hange. Bei der Drehung links um die L. hält entweder

die linke Hand fest, oder

die rechte Hand hält fest, oder

beide Hände geben den Griff auf.

2) Drehschwungstemmen mit Unterschwung, ehe der Seitstütz völlig hergestellt ist (— Dreh-Anschwungstemmen);

3) Drehschwungstemmen mit Spreizaussitzen rechts bei der Drehung links;

4) Drehschwungstemmen mit Wende rechts bei der Drehung links, auch mit Wende links;

5) desgl. mit Wendeschwung zum Seithange vorlings, mit hohem Wendeschwunge fortgesetzt zur Riesenfelge mit Drehung um die Längsaxe;

6) desgl. mit Hocken über die Reckstange;

7) desgl. mit Überschlag.

C. Anschwung, Aufschwung, Umschwung.

Anschwünge führen zum Hange oder Liegehange am Reck.

Bei allen Aufschwüngen beginnt die Übung aus dem

- a. Ausprunge,
- b. Schwingen im Hange oder Liegehange,
- c. ruhigen Hange,

-
- d. Stütz durch Niederlassen zum ruhigen Hange,
 - e. Stütz durch Abwerfen zum Hange und Schwingen.

Die Aufschwünge führen zum

- a. Stütz,
- b. Sitz, dann auch zum
- c. Stand auf dem Recke.

Umschwünge führen aus dem

- a. Stütz zum Sitze,
- b. Hang zum Hange (oder auch Stand zum Stande).

Bei wiederholten Umschwüngen ist allenthalben auch eine Bewegung der Stange entlang zulässig.

X. Folge.

a.

1) Seitliegehange mit in den Knien stark gebeugten Beinen (die Fußriste liegen an der Reckstange) (Fig. 131);

2) dasselbe und Strecken und Beugen eines,

3) dann beider Beine (Fig. 132);

4) wie 1) und 2) mit Armbeugen und -strecken; desgl. im Abhange mit gestreckten Knien;

- 5) Felgausschwung aus dem Seitstande mit:
- Ristgriff, rückwärts Abschwüngen,
 - Kammgriff, ab mit dem Felgabschwung vorwärts,
 - Zwiegriff, ebenso Felgabschwünge,
 - mit $\frac{1}{2}$ Dreh. um die L. zum Seitstz;
- 6) Felgausschwünge mit engem, gewöhnlichem (**Fig. 152**) oder mit weitem Griff, mit Griff einer Hand an der Reckstange, während die andere deren Handgelenk erfasst, auch bei gegrätschten Beinen u. s. w.; ebenso Felgabschwünge, dazu Felgabschwünge vorwärts mit Rist-, Kamm- oder Zwiegriff und bei zeitweiliger Rück- und Seitspriehhalte eines Beines;

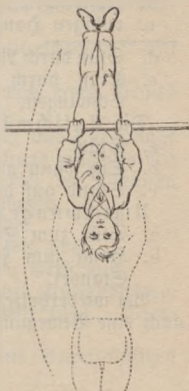


Fig. 152.
felgausschwung.

- 7) Felgausschwung an einem sprunghohen Reck:
- mit dem Sprunge zum Hange,
 - aus dem Hange mit gebeugten Armen,
 - aus dem Hange mit gestreckten Armen,
 - zum Seitstz auf einem Schenkel, mit Spreizen oder mit Hocken des Beines, auf welches man sich setzen will,
 - zum Seitstz auf beiden Schenkeln oder auch auf einem Schenkel mit $\frac{1}{2}$ Dreh. um die Längsaxe,

- f. zum Knickstück und zum Hange der Arme und der Hände rücklings mit $\frac{1}{2}$ Dreh. um die Längsaxe,
- g. zur freien Wage im Stük,
- h. zur Wage im Stük auf einem untergestemten Arme;

8) Felgaufschwünge aus dem Unterarmhange mit einem Arme und mit beiden.

In den beiden ersten Fällen hat der andere Arm Handhang an der Stange (Fig. 153);



Fig. 153. Felgaufschwung mit Handhang l. und Unterarmhang r.

9) Felgaufschwung aus dem Stände mit Griff der einen Hand an der Stange, der anderen am Handgelenke der ersteren oder auch ohne solchen Griff;

10) Felgaufschwung aus dem Hange mit gebeugten Armen nach mehrmaligem Schwingen;

11) desgl. aus dem Hange mit gestreckten Armen (Riesenselgaufschwung):

- a. mit Ristgriff,
- b. mit Kammgriff,
- c. mit Griffwechsel aus dem Kamm- zum Ristgriff beim letzten Rückschwunge.

Geübtere Turner werden die meisten vorher genannten Übungen später mit immer geringerem

Schwung ausführen, so daß aus dem Felgaufschwung ein Felgaufzug wird.

12) Felgaufschlag aus dem Querstande zum Reitsitz

b.

1) Felge aus dem Stütz vorlings:

- a. rückwärts (d. h. mit Dreh. rückwärts um die Breitenaxe des Körpers) mit Ristgriff (**Fig. 154**),
- b. vorwärts mit Rist- oder Stammgriff,
- c. rückwärts ohne Berührung der Reckstange mit dem Leibe (= freie Felge),
- d. vorwärts mit $\frac{1}{2}$ Dreh. um die L. im Augenblicke des Aufstimmens, zum Seitlich;

2) Felge rückwärts und vorwärts aus dem Unterarmstütz (**Fig. 155**) mit Erfassen beider Beine (= Bauchfelge); desgl. ohne Erfassen der Schenkel und vorwärts



Fig. 154. felge vorlings.



Fig. 155. felge aus dem Unterarmstütz.

auch mit flüchtigem Verzicht auf den Stütz (= freie Bauchfelge vorwärts) und freier Abschwung vorwärts ohne Armhilfe zum Stand;

3) Felgüberschwung aus dem Stande, dem Stütz oder dem Hange mit Rist-, Kamm- oder Zwiegriff:

- a. zum Stande, | / ohne und mit Griff-
- b. zum Hange, / | wechsel;
- c. mit Unterschwingung vorwärts in den Stand,
- d. mit angehängtem Felgaufschwung (Felgüberschwung), Durchschwung, Schwungstemmen, mit Hangelehre, Rippen u. i. w.;

4) Felgüberschwung aus dem Hange mit gekreuzten Armen, der r. Hand kammgriffs, der l. Hand ristgriffs, dann $\frac{1}{2}$ Dreh. l. um die V. über dem Kocke und Schwungstemmen zum Stütz mit Zwiegriff;

5) Riesensfelge rückwärts (Fig. 156):

- a. aus dem Überschwunge,
- b. aus dem Schwingen im Hange,
- c. aus dem Stütz — mit Ristgriff oder auch mit Zwiegriff — als reine Hangeübung oder als Hange- und Stützübung, in letzterem Falle mit eingeschalteten Armübungen, z. B. Handklappen im Augenblicke des Aufstemmens;

6) Riesensfelge rückwärts mit Niedersprung durch

- a. Überschlag vorwärts aus dem Handstehen,
- b. Überschlag rückwärts ($\frac{1}{1}$ Dreh. rückw. um die Breitenaxe) aus dem Hange;

7) Riesensfelgumschwung vorlings rückwärts abwechselnd mit freier Felge bei jedem Umschwunge;

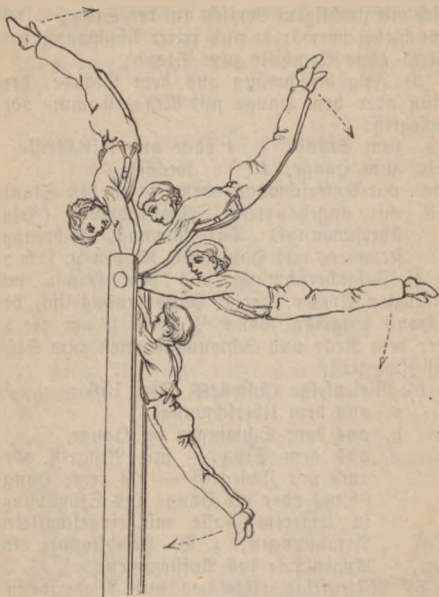


Fig. 156. Rieſenfelge rückwärts.

- 8) Felgabſchwung mit angehängtem Aufſtemmen und Schwungſtemmen,
a. mit gebeugten Armen,
b. mit geſtreckten Armen;

9) Überwerfen oder Riesenselgabschwung vorlings vorwärts;

10) Abschwung vorwärts Kammgriffs aus der Wage auf beiden Armen oder auf einem (siehe VII. c. 2) und Schwungstemmen zum Stütz vorlings u. s. w. (= Wageselge vorwärts);

11) Riesenselge vorwärts mit Kammgriff (Fig. 157): a, b, c wie bei 5;

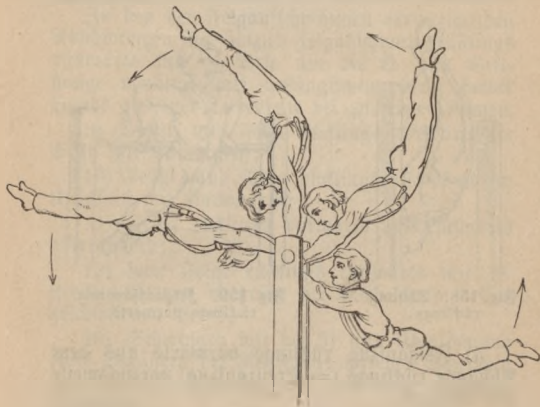


Fig. 157. Riesenselge vorwärts.

- 12) Riesenselge vorwärts mit dem Abschluß:
a. Überschlag vorwärts aus dem Handstehen,
b. Überschlag vorwärts ($\frac{1}{1}$ Dreh. vorw. um die Breitenaxe) aus dem Hange.

c.

1) Anschwung aus dem Seitstande rücklings mit Rückschwung der Beine zum Abhange rücklings (Fig. 158);

2) Weinthätigkeiten, besonders Stoßen im Abhange rücklings;

3) Felgauffschwung rücklings vorwärts aus dem Seitstande rücklings mit Rückschwung der Beine;



Fig. 158. Abhang rücklings.



Fig. 159. Felgauffschwung rücklings vorwärts.

4) Felgaufzug rücklings vorwärts aus dem Abhange rücklings (= Kreuzaufzug) vorzugsweise mit Ristgriff;

5) Felgauffschwung rücklings vorwärts aus dem Seitliegehang mit Hin- und Herschwingen des Oberkörpers;

6) desgl. aus dem Liegehang an einem Fußrist bei Handhang oder bei Unterarmhang nur des ungleichnamigen Armes, wenn die Wirkung

des Schwunges aufhört, greift die andere Hand hilfreich zu;

7) desgl. aus dem Stande vorlings mit Durchhub, Felgaufzug oder -schwung;

8) Felgaufschwung rücklings vorwärts aus dem Hange mit Durchhoden, Felgaufschwung und -Umschwung vorwärts im Knickstück rücklings (**Fig. 159**).

Zu den den Felgaufschwüngen entsprechenden Abschwüngen füge hinzu: Felgabschwung rücklings rückwärts mit $\frac{1}{2}$ Dreh. um die L. zum Seit- hange vorlings mit anfänglichem Griff beider Hände an einer Leibeseite bei gekreuzten Armen.

9) Desgl. und Felge rücklings vorwärts im Stück mit Kammgriff;

10) desgl. und Felge rücklings rückwärts im Knickstück mit Kammgriff;

11) Felge rücklings vorwärts und rückwärts abwechselnd;

12) freie Felge rücklings rückwärts mit gestreckten Armen ristgriffs bei Vorhebbalte beider geschlossenen Beine;

13) Schwingen wie bei 5) und Überschwung ohne Berühren der Reckstange mit den Schenkeln (wie bei 11), fortgesetzt als freie Felge rücklings vorwärts;

14) Schwingen wie bei 5) und Überschwung ohne Berührung der Reckstange mit hohlem Kreuz (= Kreuzübersprung), auch mit flüchtigem Stück der äußeren Seite der Unterarme;

15) Schwingen wie bei 5) und Aufschwung zum Stüke vorlings mit $\frac{1}{2}$ Dreh. um die L.;

16) Felge rücklings vorwärts und Felge vorlings rückwärts abwechselnd mit $\frac{1}{2}$ Drh. r. oder l. über dem Rechte nach jedem Umschwunge;

17) Kiefenfelgunschwung vorwärts aus dem Stütze rücklings:

- a. ohne Drh. der Arme in den Schultergelenken zum Seitstütz oder Knickstütze rücklings,
- b. mit Drh. der Arme in den Schultergelenken zum Seitstütz vorlings.

d.

1) Felgaufschwung rücklings rückwärts mit Durchschwung unter der Reckstange außen neben einem Arme, schräg hinauf;

2) Felgaufzug rücklings vorwärts aus dem Liegehange mit beiden Knien rechts vom linken Arm, welcher mit dem Unterarme die Reckstange von unten umfaßt, die r. Hand ist griff-frei, schräg;

3) Felgaufschwung rücklings vorwärts mit anfangs gekreuzten Armen (Ristgriff l., Kammgriff r.) mit $\frac{1}{2}$ Drh. l. um die l. schräg zum Sitz neben der l. Hand zum Stütz, Knickstütz, Unterarmhang u. s. w.

XI. Speiche

an einem kopfshohen Rechte.

a.

1) Felgaufschwung (vorlings rückwärts):

- a. ohne Drh. um die l. zum Oberarmhange vorlings (Fig. 144),
- b. mit $\frac{1}{2}$ Drh. zum Oberarmhange rücklings (Fig. 145) und Schwingen im Oberarmhange;

2) Schwingen im Seithange vorlings und Aufzucken zum Oberarmhange, a. und b. wie bei 1);

3) Umschwung im Oberarmhange vorlings rückwärts (= Speiche vorlings rückwärts) und rücklings vorwärts (= Speiche rücklings vorwärts):

- a. beide Arme haben Armhang,
- b. ein Arm hat Armhang, der andere stützt,
- c. ein Arm stützt abwechselnd mit dem anderen,
- d. ein Arm hat Armhang, der andere ist seitwärts ausgestreckt,
- e. ein Arm wird bei jedem Umschwunge abwechselnd mit dem anderen nach der Seite ausgestreckt,
- f. beide Arme sind seitwärts ausgestreckt, die Hände greifen,
- g. ein Arm hat Unterarmhang, der andere Handhang,
- h. ein Arm wechselt mit dem anderen die Arten des Armhanges und Handhanges,
- i. beide Arme sind nach vorn (Fig. 143) oder nach hinten ausgestreckt, die Hände greifen nicht;

4) Speiche seitlings, der freie Arm wird hochgehoben;

5) Speiche rücklings rückwärts:

- a. mit über dem Recke gebeugten Hüftgelenken,
- b. mit stets gestreckten Hüftgelenken;

6) Speiche vorlings rückwärts abwechselnd mit Felge oder Bauchfelge;

7) Speiche rücklings vorwärts abwechselnd mit Felge rücklings vorwärts;

8) Speiche vorlings rückwärts und Speiche rücklings vorwärts abwechselnd. Über dem Kede erfolgt bei jedem Umschwunge $\frac{1}{2}$ Dreh. r. oder links;

9) Speiche vorlings vorwärts, die Arme unarmen bei stark ristgebeugten Handgelenken und Griff der Hände die Stange von unten her;

10) Felgeüberschwung mit flüchtigem Stütz auf der inneren Seite der Unterarme.

b.

1) Speichaufschwung vorwärts (und rückwärts) in den Bauchhang aus dem Hang an einem Unterarme bei Handhang oder Unthätigkeit des anderen Armes oder aus dem Hange vorlings an beiden Unterarmen;

2) desgl. mit Drehungen um die L., bei jeder Hangart rechts wie links;

3) desgl. zum Reitsitz, zum Seitsitz, mit Drehung um die L. auch als Speichüberschwung. — Die Übungen unterscheiden sich von den S. 183 unter IX. a aufgeführten durch den Verzicht auf den festen Unterarmstütz und Stütz.

XII. Kifswelle

an einem reich- und sprungshohen Kede.

1) Felgabichwung aus dem Seitstütz vorlings mit Kammgriff, vorwärts mit ganz gestrecktem Leibe oder mit gewölbtem Kreuze. Dabei

a. bleiben die Beine geschlossen und gestreckt,

b. bleiben die Beine geschlossen und werden gebeugt,

- c. werden die Beine gegrätscht,
- d. wird ein Bein nach der äußeren oder inneren Seite oder nach hinten gespreizt,
- e. wird ein Knie gehoben,
- f. wird ein Knie gehoben, das andere Bein nach der Seite oder nach hinten gespreizt u. j. w.

Die Hebung des Leibes führt zur Berührung der Reckstange mit:

a. den Oberschenkeln,

-
- b. den Knien (= Knieabschwung),
 - c. den Fußrysten (= Ristabschwung) (**Fig. 160**),
 - d. den Fußsohlen oder Fußkanten = Sohlenabschwung — führt endlich
 - e. die Füße über die Reckstange empor (= freier Abschwung).



Fig. 160. Ristabschwung.

In allen Fällen ist die besondere Haltung des Rumpfes, bezw. die Berührung der Reckstange eine mehr flüchtige oder mehr aushaltende, vor dem Niedersprunge aber werden die Beine stets wieder geschlossen;

2) schließt sich an den unter 1^o angegebenen Abschwung ein sofortiges Aufstemmen zum Stütz, so entsteht die Ristwelle, z. B.:

- a. *Ristwelle bei gegrätschten Beinen (Fig. 161) vorwärts,*



Fig. 161. *Ristwelle bei gegrätschten Beinen.*

- b. *Ristwelle bei Spreizen eines Beines, während das andere gestreckt herabhängt oder zwischen den Händen auf die Reckstange knieet, vorwärts,*
- c. *Ristwelle bei Knieheben eines Beines, welches neben oder zwischen den Händen anrisset, vorwärts und rückwärts,*
- d. *Ristwelle bei geschlossenen und gebeugt oder gestreckt gehobenen Beinen, die Kniee befinden sich zwischen den Händen oder außerhalb derselben, vorwärts, bei gebeugten Beinen auch rückwärts,*
- e. *Ristwellen bei gebeugten Beinen, die Kniee befinden sich zwischen den Händen, die Unterschenkel vor den Armen die Füße außerhalb der Hände. (Vergl die Übung des Nestes XIII, b, 3!);*

3) *Umschwing im Sohlenstande der gegrätschten Beine, oder im Stande auf einem Beine, rückwärts — auch vorwärts.*

Der Niedersprung erfolgt, wenn der Leib wagerecht liegt, mit entschlossenem Loslassen und Streckung;

4) Ristwelle wie bei 2^a, abwechselnd mit Felge vorlings vorwärts;

5) Rippen und Schwungstemmen und Abschwung wie bei 1);

6) desgl. und Ristwelle wie bei 2);

7) Abschwung wie bei 1) und Aufstemmen oder Schwungstemmen ohne Unterbrechung des Schwunges;

8) Felge=Ristwelle aus dem Stütz (oder dem Kniestück) rücklings mit Risthang eines Fußes zur Seite der Arme oder auch zwischen den Armen, vorwärts;

9) Sitz=Ristwelle, im Seitensitz wird der Rist eines Fußes auf die Reckstange gelegt.

XIII. Belle.

a.

an einem kopfhohen oder auch höheren Recke.

1) Anschwung zum Querliegehang vorlings mit beiden Füßen und beiden Händen (**Fig. 162**),

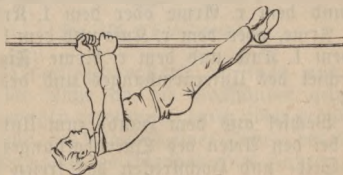


Fig. 162. Querliegehang vorlings.

mit beiden Füßen und einer Hand, mit beiden Händen und einem Fuße und Wechsel dieser Hangearten;

2) Querliegehang rücklings in derselben Weise (*Fig. 163*);

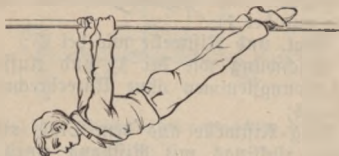


Fig. 163. Querliegehang rücklings.

3) Wechsel zwischen diesem Querliegehang vorlings und rücklings;

4) Querliegehang vorlings mit beiden Händen und einem Kniegelenke, ferner mit einer Hand und einem Kniegelenke und Wechsel des Kniehanges, sowie des Handhanges (mit weniger oder mehr Schwung);

5) Querliegehang vorlings mit einem Unterarm und einem Knie — man hängt mit dem r. Knie und dem r. Arme oder dem l. Knie und dem l. Arme, oder dem r. Knie und dem l. Arme oder dem l. Knie und dem r. Arme (*Fig. 164*) — Wechsel des Unterarmhanges und des Kniehanges;

6) Wechsel aus dem Hand- zum Unterarmhange bei den Arten des Querliegehanges;

7) Seit- und Hochstrecken des freien Armes bei den Arten des Querliegehanges;



Fig. 164. Querliegehang vorl. am l. Knie und r. Unterarm.

8) Wechsel des Querhanges an den Händen und der Arten des Querliegehangs (= wiederholte Anschwünge);

9) Wechsel aus dem Querliegehang zum Seitliegehang und umgekehrt;

10) $\frac{1}{2}$ Drehung um die L. aus dem Querliegehang vorlings zum Querliegehang rücklings mit über dem Kopfe gestreckten Armen (= dem Schwimhang) (Fig. 165):

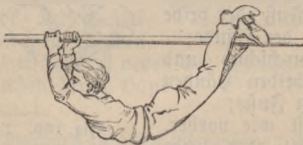


Fig. 165. Schwimhang.

11) Querliegehangstand vorlings und rücklings, die Füße an die Reckständer gestemmt. Erschwerungen ergeben sich durch Lösen des Griffes einer Hand, des Standes eines Fußes, des Griffes einer Hand und des Standes eines Fußes, gleichzeitig und ungleichseitig;

12) Querliegehangstand an einem Knie, die Fußspitze des anderen Beines wird unter die Reckstange gestemmt (= Kniehangwage), die Hände geben ihren Griff auf.

b.

an einem brusthohen oder auch höheren Recke.

1) Seitliegehang an den Händen und den Fußrücken; es befinden sich:

- a. die Füße zwischen den Händen (Fig. 131),
- b. die Füße außerhalb der Hände,
- c. ein Fuß zwischen den Händen, der andere außerhalb;

2) Seitliegehang wie bei 1^a und Durchbiegen zwischen den Händen zum Nest (Fig. 166);

3) Durchschub und Nest, ein Fuß oder beide außerhalb der Hände;

4) Durchschub und Nest an beiden Händen und einem Fuße;

5) Nest wie vorher, ein Fußrücken oder beide an den Unterarmen statt an der Reckstange;

6) Nest aus dem Querhange im Querhange;

7) Nest aus dem Stütz, man fällt kammgriffs vorwärts, ristgriffs rückwärts zum Hange;

8) Nest mit Fersenhange, die Hände ergreifen die Fußspitzen, die Fersen liegen auf der Reckstange.



Fig. 166. Nest.

c.

an einem brusthohen oder auch höheren Recke.

1) Seitliegehäng am r. oder an beiden Kniegelenken und Ristgriff (auch Zwiagriff) der Hände; zuweilen auch nur einer Hand oder statt derselben des Oberarmes. Es befindet sich:

- a. das r. Knie rechts neben der r. Hand,
- b. das r. Knie zwischen den Händen,
- c. das r. Knie links neben der l. Hand,
- d. beide Kniee rechts neben der r. Hand (Fig. 167),
- e. das r. Knie rechts neben der r. Hand, das linke zwischen den Händen,
- f. beide Kniee zwischen den Händen,
- g. das r. Knie r. neben der rechten, das linke l. neben der l. Hand;



Fig. 167. Seitliegehäng an beiden Knieen.

2) Schwingen in allen angegebenen Arten des Liegehanges; auch mit Armübungen z. B. Handklappen, Armkreuzen, Anhanden u. s. w. beim Schwingen;

3) Aufgeben des Kniehanges durch Kniestrecken ohne Veränderung der Lage des Beines zu den Armen und mäßiges Schwingen und Hangeln seitwärts in den auf diese Weise hergestellten freien Hangarten;

4) Wechſel aus einer der beſchriebenen Arten des Viegehanges in die andere; zunächſt ohne, dann mit Schwingen. Das Wechſeln geſchieht:

- a. bei feſt auf der Reckſtange liegendem Knie durch Griffwechſel der Hände, an Ort,
- b. bei griff-feſt bleibenden Händen durch Wechſel des Kniehanges, an Ort,
- c. es wechſeln zuerſt die Hände den Griff, danach wechſelt der Kniehang, an Ort und von Ort,
- d. es wechſelt zunächſt der Kniehang, dann der Griff der Hände, an Ort und von Ort;

5) Wechſel wie bei 4) mit Drehung um die Längsaxe (bez. Tiefenaxe) unterhalb der Reckſtange. Dabei kommt man von einer Seite des Recks auf die andere.

d.

an einem bruſthohen oder höheren Recke.

Seitliegehang an einem Knie, die Hände innerhalb, außerhalb und zu beiden Seiten des Knies (Fig. 168), auch mit Griff nur einer Hand oder eines Oberarmes.

Die folgenden Übungen ſind darſtellbar mit Anſprung zum Viegehange aus dem Stande oder (ſchwieriger) aus dem Schwingen im Handhange, am leichtesten nach wiederholtem Schwingen in allen den vorher beſchriebenen Arten des Seitliegehanges.

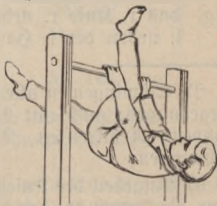


Fig. 168. Seitliegehang an einem Knie.

- 1) Wellaufschwung r. vorwärts zum Seitwärts auf einem Schenkel, einmal oder nach vorhergegangenem Rückfalle wiederholt;
 - 2) desgl. r. rückwärts;
 - 3) Wellaufschwung r. mit Überspreizen zum Seitwärts auf beiden Schenkeln:
 - a. das l. Bein spreizt nach außen,
 - b. das l. Bein spreizt nach innen unter dem r. Beine und der gelüfteten r. Hand hin;
 - 4) Wellaufschwung r. mit $\frac{1}{4}$ Dreh. zum Reitsitz;
 - 5) Wellaufschwung r. mit $\frac{1}{2}$ Dreh. zum Seitwärts auf dem l. Schenkel, Absitzen u. a. mit sofortigem Überspreizen r. nach vorn;
 - 6) desgl. mit Wellaufschwungwechsel;
 - 7) Wellaufschwung vorwärts r. und ganze Dreh. l. um die l. mit zweimaligem Spreizen des r. Beines über die Reckstange zum Seitwärts, Knickstück, Armhang, Stand auf, am und vor dem Recke;
 - 8) Wellaufschwungwechsel durch Spreizen oder Hocken mit einem Beine:
 - a. im Stück, b. im Hange;
 - 9) Wellaufschwung vor- oder rückwärts; eine Hand faßt auf das an der Reckstange befindliche Knie oder auf die andere Hand, diese hält an der Reckstange;
 - 10) Wellaufschwung vor- oder rückwärts mit Griff nur einer Hand;
 - 11) Wellumschwünge fortgesetzt r., vorwärts (Fig. 169) oder rückwärts (Fig. 170);
- Füge hinzu: Wellumschwünge mit vorausgehendem Rückspreizen nach außen oder nach innen

aus dem Seitstük auf beiden Schenkeln und aus dem Seitstük rücklings.

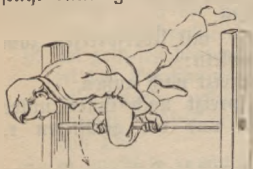


Fig. 169. Welle r. vorwärts. Fig. 170. Welle l. rückw.

12) Welle fortgesetzt r., vorwärts oder rückwärts mit Oberarmhang l., während die r. Hand die Reckstange neben dem Hinterhaupt ergreift, oder ohne Oberarmhang (Fig. 170 a = faule Welle);



Fig. 170 a. Faule Welle.

13) Welle vorwärts und rückwärts mit Griff beider Hände oder auch nur einer Hand unter der Reckstange durch am Knie (= Kniewelle) —; im

letzteren Falle kann die eine oder die andere Hand den Unterschenkel von der äußeren und auch von der inneren Seite des Beines erfassen;

14) Welle vorwärts oder rückwärts wie bei 11), auch 13), indem gleichzeitig der Fußriss des sitzfreien Beines mit Knieheben oder mit Spreizen gegen die Reckstange gelegt wird, z. B. Wellumschwung vorwärts, faumgriff, oder rückwärts, rissgriff, aus dem Seitritt auf dem l. Schenkel und Seit spreizen des r. Beines zum Risthang ohne Griff der r. Hand (**Fig. 171**) (= Schraube vorwärts bez. rückwärts);



Fig. 171. Schraube vorwärts.

15) Giebt bei den unter 14) bezeichneten Wellen, nachdem ein Bein spreizend zum Risthange an die Reckstange gelegt ist, das andere den Kniehang auf, so senkt sich der Körper an der Stange herab, die Arme werden zum Kniestütz oder (Ober- und Unter-) Armhang gebeugt, und die Schrauben werden zu Schwinghangwellen schräg vorwärts u. rückwärts (**Fig. 171 a. u. 171 b.**);

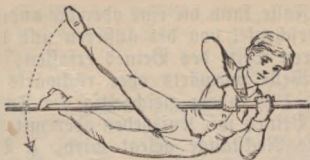


Fig. 171 a. Schwimmhangwelle schräg vorwärts.

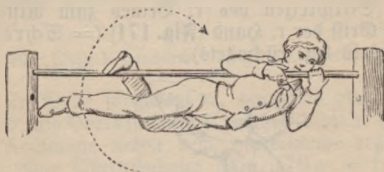


Fig. 171 b. Schwimmhangwelle schräg rückwärts.

16) Aufschwünge zu den Schrauben und den Schwimmhangwellen rückwärts und vorwärts.

Wellabschwünge sind nach Art der Sitzwellabschwünge in mannigfacher Weise kunstvoll zu ordnen, z. B. Wellabschwung aus dem Seitensitz, das r. Bein zwischen den Händen rückwärts, indem das l. Bein im Liegehang unter der Reckstange hin spreizend oder hochend sich an das rechte anschließt.

XIV. Wellüberschwung.

Wellaufschwung rechts vorwärts und Niedersprung an der anderen Seite des Reckes. Beim Aufschwünge befindet sich das r. Bein

1) zwischen den Händen. Der Niedersprung erfolgt, indem das l. Bein linkshin (rechtshin) spreizend über das Reck schwingt:

- a. ohne Dreh. um die Längsaxe (Fig. 172),
- b. mit $\frac{1}{4}$ Dreh. l.,
- c. mit $\frac{1}{4}$ Dreh. r.,
- d. mit $\frac{1}{2}$ Dreh. r., oder indem das l. Bein
- e. zwischen den Armen durchhockt;



Fig. 172. Wellüberschwung mit flankenschwung.

2) rechts neben der r. Hand. Der Niedersprung erfolgt, indem das l. Bein rechtshin spreizend über das Reck schwingt:

- a. ohne Dreh. um die L. im Flankenschwunge,
- b. mit $\frac{1}{4}$ Dreh. l. im Wendeschwunge (Fig. 173),
- c. mit $\frac{1}{4}$ Dreh. r. im Kehrschwunge,
- d. mit $\frac{1}{2}$ Dreh. l. im Drehwendeschwunge,
- e. mit $\frac{1}{2}$ Dreh. r. im Drehkehrschwunge;

3) Wellaufschwung wie bei 1^a zum Seitssitz auf dem Recke und Sitzwellausschwung rückwärts;



Fig. 173. Wellüberschwung mit Wendeschwung.

- 4) desgl. wie bei 1^e zum Seitstütz auf dem Recke und Sigwellabschwung rückwärts;
- 5) desgl. wie 2^a zum Seitstütz auf dem Recke und Felgabschwung rücklings rückwärts;
- 6) desgl. wie bei 1^d zum Seitstütze vorlings auf dem Recke und Unterschwingung aus dem Stütz;
- 7) desgl. wie bei 2^d zum Seitstütze vorlings und Felgabschwung vorwärts;
- 8) desgl. wie bei 2^e zum Seitstütze vorlings und Felgabschwung vorwärts oder Unterschwingung;
- 9) desgl. wie bei 2^d zum Seithange vorlings am Recke und Durchschwung rückwärts;
- 10) desgl. wie bei 2^e zum Seithange vorlings am Recke und Felgaufschwung;
- 11) desgl. wie bei 2^b zum Liegehange mit dem l. Knie und Liegehangewechsel unter dem Recke zur Fortsetzung der Übung, oder zum Abschluß derselben durch den Schwung 2^b;

12) desgl. wie bei 2^b zum Viergehänge am l. Knie und Aufstemmen mit Drehung links zum Seitstübe vorlings, indem das l. Bein den Hang aufgiebt;

13) desgl. wie bei 12) und sofortiger Schwung über das Reck wie bei 2).

XV. Mühle

an einem kopfhohen Recke.

1) Quersitz im Spalt (Reitsitz), beide Hände (Fig. 174), oder nur die l. oder die r. Hand stützen vor dem Leibe;

2) Seitwärtsfallen aus dem Quersitz zum Abhänge;

3) Seitlich im Spalt mit geschlossenen Beinen und Fallen vorwärts (Fig. 175), wie rückwärts (Fig. 176) zum Abhänge;

4) Mühle vorwärts, rückwärts und seitwärts r. und l., letztere auch mit einer Hand, diese vor oder hinter dem Leibe;

5) Verbindung der drei Umschwünge: Mühle, das l. Bein vorn, rückwärts, Mühle seitwärts r., Mühle, das r. Bein vorn, vorwärts in ununterbrochener Bewegung;

6) Mühle rückwärts mit gekreuzten Armen:

a. zu jeder Seite des vorn befindlichen Beines eine Hand,

b. beide Hände innen oder beide außen;



Fig. 174. Mühle seitwärts.



Fig. 175. Mühle vorwärts. Fig. 176. Mühle rückwärts.

7) Mühle seitwärts, Sitz im Spalt, ein Bein gestreckt, das andere gebeugt mit dem Fußriss auf der Stange;

8) Mühlausschwünge vorwärts, rückwärts, seitwärts, auch mit Dreh. um die L.:

a. aus dem Stande,

b. aus dem Abhange,

c. mit vorausgehendem Schwingen im Handhange;

9) Mühlausschwung aus dem Ansprunge, mit Griff bei gekreuzten Armen (z. B. Kammgriff des rechten unter dem linken, welcher Ristgriff hat, und $\frac{1}{2}$ Dreh. l. um die L.), im Anschluß: Kreis mit dem r. Beine von außen nach innen zum Niedersprung vorwärts. — Füge hinzu:

10) Umschwung (r. oder l.) aus dem Querliegestück vorlings auf dem Recke. Vergl. Fig. 162.

XVI. Sitzwelle

an einem kopfhohen Recke.

Seitsitz auf beiden Schenkeln mit Griff der Hände außerhalb oder innerhalb derselben, beide Hände außerhalb des l. oder r. Beines, ein Bein zwischen beiden Händen, auch mit Griff nur einer Hand. Die Beine werden mehr gebeugt (**Fig. 177**) oder mehr gestreckt (**Fig. 178**) ge-



Fig. 177. Sitzwelle rückw. **Fig. 178.** Sitzwelle vorw.

halten und mehr in der Gegend des Oberschenkels oder des Kniegelenkes oder der Wade und selbst der Ferse gegen die Reckstange gedrückt.

1) Senken rückwärts oder vorwärts aus dem Sitz zum Liegehange;

2) Sitzwellabschwünge rück- und vorwärts; besonders auch aus dem Sitz mit Griff der Hände zwischen den Beinen rückwärts (**Fig. 179**) sofort zum Stande, während man bei den Sitzwellabschwüngen vorwärts nur zum Liegehange herabsinkt;

3) Sitzwellabschwünge mit Drehungen um die Längsaxe, z. B.: Sitzwellabschwung rückwärts mit $\frac{1}{2}$ Dreh. (l.) um die L. zum Seitstande, Seithange, Seitstütz vorlings (die r. Hand hat anfangs Kammgriff



Fig. 179. Sitzwellabschwung rückw.

neben dem r. Beine, die l. greift mit Ristgriff über sie hinaus);

4) Sitzwellumschwünge rückwärts und vorwärts (= Sitzwelle);

5) Sitzwellen mit Griffwechsel;

6) Sitzwellaufschwünge aus dem Seitliegehange, aus dem Seitstande und Ansprunge, und mit vorausgehendem Schwingen im Seit-hange;

7) Sitzwellüberschwung;

8) Sitzwellauf- und Umschwünge vorwärts und rückwärts mit Griff nur einer Hand an der Reckstange, während die andere unter dem Recke durch auf ein Knie gedrückt wird;



Fig. 180. Wurzelwelle.

9) Sitzwellauf- und Umschwünge vorwärts und rückwärts mit Griff beider Hände an einem

Knie oder an beiden Knien statt an der Reckstange (Fig. 180) (= Wurzelwelle).

XVII. Kniehangwelle an einem kopfhohen Recke.

- 1) Seit-Kniehang (Fig. 181) und Rumpfhoben;
- 2) Kniehang mit Fußfassen;
- 3) Kniehang an einem Knie, das andere Bein ist seinerseits über dieses Knie gelegt (Fig. 182) oder auch frei ausgestreckt;



Kniehang

Fig. 181 an beiden Knien. Fig. 182 an einem Kniee.

- 4) Kniehang und Handhang im Wechsel mit Fortbewegung seitwärts;
 - 5) Schwingen im Seit-Kniehange;
-

6) Abschwung aus dem Kniehange zum Stande;

- a. mit Schwung, ohne und mit Drh. um die L.,
- b. ohne Schwung,
- c. am Ende des Vorschwunges;

7) Senken aus dem Seitstz zum Kniehange (Fig. 183);

8) Kniehangab-
schwung rückwärts
aus dem Seitstz;

9) Schwingen
wie bei 5) mit:

- a. Aufschwung
zum Seitstz
auf d. Recke,
- b. mit einer
Drh. zum
Hand- und Armhange,
- c. desgl. zum Stütz;

10) Aufschwung wie bei 9) aus dem Knie-
hange (ohne mehrmaliges Hin- und Herschwingen)
aus dem Anschwunge;

11) Kniehangwelle rückwärts aus dem Seitstz;

12) Kniehangwelle vorwärts aus dem Seitstz;

13) Kniehangwelle rückwärts und vorwärts
an einem Knie (Fig. 182);

14) Abschwung aus dem gleichen Kniehange
(Fig. 182) zum Stande;

15) Abschwünge aus dem Hange an einem
Knie, während das andere Bein Risthang hat;

16) Kniehang-Abschwung bezw. Anschwung
rückwärts aus dem Sitz zum Armhange oder
zum Knickstüz rücklings, ferner mit $\frac{1}{2}$ Drh.



Fig. 183. Senken aus dem
Seitstz zum Kniehange.

um die L. zum Handhang, Armhang, Stütz vorlings;

17) Fallen aus dem Abhange rücklings zum freien (= reinen) Kniehange;

18) Überschlag rückwärts aus dem Liegen auf dem Kreuze oder dem Seitstüz zum Stand ohne Armhilfe.

Füge hinzu: Zehenhang und Fersenhang.

D. Reckspringen.

XVIII. Reckspringen

an einem brusthohen Recke.

1) Sprung zum Seitstüz vorlings auf dem Recke mit Ristgriff, Kammgriff, Zwiagriff mit und ohne Anlauf von einem vor das Reck gelegten, allmählich weiter abgerückten Brette;

2) desgl. mit $\frac{1}{2}$ Drh. zum Seitstüz und Sitzwellabschwung rückwärts.

a. Hocke, Grätsche und Wolfsprung.

1) Aufsprung mit Knieheben eines Beines und beider Beine;

2) Hocken zum Stande des einen Beines und beider Beine auf dem Recke;

3) Hocken mit einem Beine und mit beiden Beinen über das Reck zum Seitstüz;

4) Gaffel, vergl. S. 62, d., 4);

5) Hocke über das Reck (Fig. 184), auch mit Drehung;



Fig. 184. Hocke.

- 6) Hocke mit $\frac{1}{4}$ Dreh. seitwärts und mit $\frac{1}{2}$ Dreh. rückwärts;
- 7) Hocke aus dem Stütz rücklings rückwärts zum Stande, und zum Hange vorlings mit angehängten Übungen;
- 8) Aufsprung mit Seit spreizen;
- 9) Aufsprung mit Seitgrätschen;
- 10) Grätschen zum Stande auf dem Recke;
- 11) Grätschen zum Seitsitz auf dem Recke und Zurückgrätschen;
- 12) Grätsche über das Reck (Fig. 185);

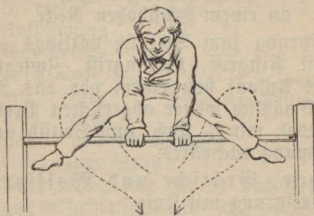


Fig. 185. Grätsche.

- 13) Grätsche mit einer Dreh. um die L. (Vorsicht)
 - a. zum Seithange vorlings,
 - b. zum Stande;
- 14) Wolfsprung zum Stande auf dem Recke;
- 15) Wolfsprung (Fig. 186) über das Reck, ohne Dreh. und mit einer Drehung.
 - b. Flanke, Wende und Kehre.
- 1) Aufsprung zur Flanke mit Seit schwingen beider geschlossenen Beine rechts;



Fig. 186. Wolfsprung rechts.

2) Flankenschwung rechts zum Liegestütz seitlings auf dem Recke;

3) desgl. rechts (Fig. 187) zum Seitstütz und Flanke zum Stande;



Fig. 187. Flanke rechts.

4) Aufsprung zur Wende mit Rückschwingen der Beine rechts;

5) Wendeschwung rechts zum Liegestük vorlings auf dem Recke;

6) Wendeschwung zum Quersitz an der abgewandten Seite des Reckes;

7) Wende r. (Fig. 188) zum Stande;

8) Aufsprung zur Kehre mit Vorschwingen der Beine linkshin;

9) Kehrschwung zum Quersitz u. s. w.;

10) Kehre r. (Fig. 189) zum Stande;

11) Flanke, Wende und Kehre mit einer Drehung;

12) dieselben Übungen mit Stük beider Hände oder einer und Aufsprung nur eines Fußes.

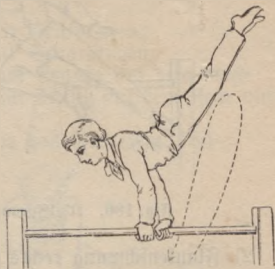


Fig. 188. Wende rechts.



Fig. 189. Kehre rechts.

c. Überschlag und Kniesprung.

1) Überschlag aus dem Seitstütz (Fig. 190);

2) Überschlag aus dem Liegen auf dem Bauche mit Stütz auf der inneren Seite der beiden Unterarme;

3) Überschlag mit Aufstemmen des Nackens aus dem Seitstande;

4) Rolle rückwärts aus dem Quersitz im Spalt mit Rückneigen und Griff der Hände über dem Kopfe zum Stande neben dem Recke und zum Liegehange mit sich anschließenden Übungen, besonders Wellumschwüngen;

5) Kniesprung vorwärts aus dem Seitknieen,

a. zum Seitstütz,

b. zum Knickstütz,

c. zum Unterarmhange rücklings mit angehängten Übungen,

d. zum Stande;

6) Kniesprung schräg vorwärts aus dem Querknieen;

7) Kniesprung aus dem Seitknieen mit ganzer Drehung vorwärts um die Breitenaxe.



Fig. 190. Überschlag.

d. Spreizen

1) des r. Beines von außen nach innen neben und zwischen die Hände (Fig. 191);

2) desgl. mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Dreh. links;

3) Kreis des r. Beines von der r. nach der l. Seite;

4) des r. Beines von innen nach außen unter der l. Hand hin zwischen die Hände (Fig. 192);

5) desgl. mit $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Dreh. links;

6) Kreis des rechten Beines von der l. nach der r. Seite;

7) vorstehende Übungen mit Kreisen beider geschlossenen Beine.

Später werden dieselben Übungen auch am hohen Reck mit:

- a. Wellenausschwingungen und Abspreizen vor allem nach innen zum freien Seitfuß,

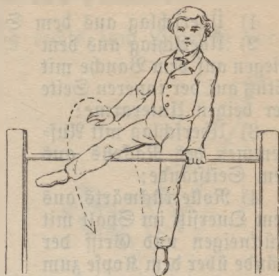


Fig. 191. Aufsitzen mit Spreizen r. von außen.



Fig. 192. Aufsitzen mit Spreizen r. von innen.

- b. insbesondere mit vorausgehendem Kippen und Schwungstemmen zum freien Seitstütz darzustellen sein.

Gemeinschaftliche Übungen (= Gesellschaftsübungen) Zweier (oder Mehrerer) an einem Recke, insbesondere auch solche Übungen, bei denen nur ein Turner die Reckstange selbst berührt, der andere aber an den Gliedern des ersten hängt, stützt u. s. w.

Doppelreckübungen.

Das Doppelreck ist ein gewöhnliches Reck mit zwei Reckstangen.

I.

Die obere Reckstange in Sprunghöhe, die zweite etwa 20 Centimeter tiefer.

a.

Im Seithange mit Rist-, Kamm- und Zwi-griff, eine Hand an der oberen, die andere an der unteren Stange:

1) Hangeln von der oberen an die untere Stange auf der vorderen Seite und von dieser wieder aufwärts (die Hände greifen ungleichzeitig);

2) Hangzucken auf und ab;

3) Hangeln seitwärts;

4) Hangzucken desgl.;



Fig. 193. Seithang mit Vorhebbehalte der Beine.

5) Hangeln und Hangzucken wie bei 1) bis 4) auf den hinteren Seiten der Stangen (Fig. 193).

b.

Beide Hände an der oberen oder an der unteren Stange, vor oder hinter den Stangen:

- 1) Hangzucken auf- und abwärts (beide Hände greifen gleichzeitig von einer Stange zur anderen);
- 2) desgl. eine Hand greift hinauf, die andere hinunter;
- 3) Hangzucken seitwärts.

c.

Im Querhange mit einer Hand an der oberen, mit der anderen an der unteren Stange, oder mit beiden Händen an der oberen oder an der unteren Stange:

- 1) Hangeln auf- und abwärts;
- 2) Hangeln und Hangzucken vorwärts oder rückwärts;
- 3) desgl. mit Beinthätigkeiten, besonders Aufschwingen der Beine zum Abhänge.

d.

Im Seithange mit Schwingen, die Hände haben den Griff entweder an beiden Stangen oder nur an einer.

- 1) Hangeln auf- und abwärts mit den verschiedensten Arten der Griffe beim Vor- oder Rückschwingen;
- 2) Hangeln seitwärts;
- 3) desgleichen Hangzucken.

II.

Die obere Reckstange Sprunghoch, die untere Bauchhoch.

a.

Griff beider Hände an der oberen Stange, der Leib lehnt sich an die untere Stange und hurtet von ihr ab.

1) Im Rückschwingen Knieheben mit einem Beine und mit beiden;

2) mit dem Rückschwingen Hockstand mit einem Beine und mit beiden auf der unteren Stange;

3) Schwimmhang an beiden Fußrifen oder an einem;

4) Hocken über das Reck zum Seitstz (Fig. 194) und Hocke zum Stande;

5) Hocken zum Seitstz mit Hocke rückwärts oder Felgaufschwung;

6) im Rückschwingen Seitgrätschen und Schließen der Beine;

7) Grätschstand auf dem Recke;

8) Grätsche über das Reck zum Seitstz und zum Stande.



Fig. 194. Hocken zum Seitstz.

b.

1) Hockstand oder Grätschstand auf der unteren Stange, Aufsprung zum Stütz auf der oberen, ab mit Unterschwung vorwärts;

2) aus dem Streck-, Grätsch-, Hockstande u. s. w. auf der unteren Stange Felgauffschwung auf die obere;

3) desgl. Wellauffschwünge, Kreuzaufzug u. s. w.

c.

Hang mit einer Hand an der oberen, Stütz der anderen an der unteren Stange.

1) Spreizen und Kreisen eines und beider Beine von außen und innen, ohne und mit Drehung;

2) Flanken-, Wende- und Kehrauffitzen;

3) Flankenschwung, Wendeschwung und Kehrschwung zum Liegestütz seitlings, vorlings und rücklings;

4) Flanke, Wende und Kehre über das Beck ohne und mit Drehung.

d.

Stütz auf der unteren Stange, Kniehing an der oberen, z. B.

1) Handstehen (Fig. 195);

2) Kopfstehen;

3) Schulterstehen zc.

Zusammenstellungen des Doppelreclkes mit dem Sturmbrett, welches auf die untere Reclstange aufgelegt wird.

Zusammenstellungen mehrerer Recke mit gleichlaufenden und mit sich kreuzenden Stangen.

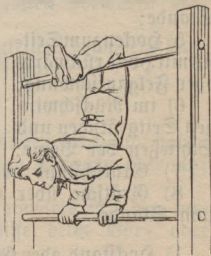



Fig. 195. Handstehen mit Kniehing.

Übungen am Schaukelrecke.

Gerät: Eine nicht über 60 cm lange, 3 cm im Durchmesser haltende, an zwei gleichlaufenden, glatten, 2 cm dicken Seilen hängende Stange; die Verbindungsstellen von Seilen und Stange sind umpolstert.

Für gewöhnlich hängt das Schaukelreck anfangs ruhig; bei vielen Übungen, namentlich bei Übungen aus den folgenden Gruppen I, III, IV und V, wird es auch vor deren Beginn in Pendelschwingungen oder in Kreisschwung versetzt. — Im folgenden sind hauptsächlich nur solche Übungen namhaft gemacht, welche dem Schaukelrecke eigentümlich sind, oder welche doch an ihm eine eigentümliche Form annehmen. Letzteres geschieht besonders dann, wenn die Übungen jeder Gruppe in einer zusammenhängenden Folge ausgeführt werden. Wenn nur hier und da leichtzufindende Zwischenbewegungen und zum Ausruhen Schaukelbewegungen im Sitzen eingeschaltet werden, so bietet eine Verbindung der einzelnen Übungsnummern in der gewählten Anordnung nirgend Schwierigkeit; sie kann von dem Turner hergestellt werden, ohne daß er vom Recke abspringt. Selbstverständlich kann aber auch jede Übung einzeln für sich gemacht werden. Die Übungen unter dem  dürfen im allgemeinen nur sicheren Turnern angesonnen werden. Außerdem lassen sich fast ohne Aus-

nahme alle für die Übung an den Schaukelringen zusammengestellten Gruppen I, II, III, V, VI, VII, IX, X, XI, XII auch am Schaukelreife durchführen, sie haben nicht die Schwierigkeit der meisten im nachstehenden aufgenommenen Formen.

I. Gang

an einer in bequemer Reichhöhe hängenden Stange.

1) Gang an der Stange und Hangwechsel verschiedener Art, z. B. Durchschwung im Seithange, Loslassen mit einer Hand und Drehung um die L.;

2) Durchschwung und Nest, beide Hände an der Stange;

3) Wage im Seithange vorlings, die Hände an den Seilen oder an der Stange;

4) desgl. Wage im Seithange rücklings;

5) Fahne im Hange mit einem Arme, aus Übung 4) durch $\frac{1}{4}$ Dreh. um die L.;

6) Felgaufschwung vorlings rückwärts, eine Hand oder beide an den Seilen, bez. an der Stange, und Felgabschwung;

7) Felgüberschwung (Sei auf einen heftigen Zuck nach vollendetem Überschwunge gefaßt!);

8) Unterarmstehen auf der inneren Seite der Vorderarme, die Beine werden zur Verhütung des Überschlagens gegrätscht gegen die Seile gelegt;

9) Handstehen auf der Stange, die Füße werden bei gebeugten Knien gegen die Seile gelegt;

10) Felge vorlings rückwärts, ohne viel Schwung.

II. Risthang

an einer etwas höher als in Kopfhöhe hängenden Stange.

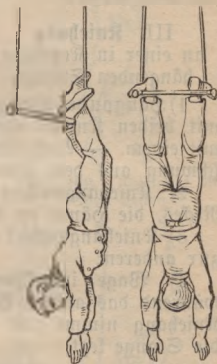
1) (Wiederholtes) Aufschwingen der Beine aus dem Querstande zum Liegehange, die Unterschenkel gekreuzt, die beiden Fersen auf der Stange;

2) Risthang an einem Seile, das Gesicht ist der Stange zugewendet oder nicht (**Fig. 196**);

3) Nest, die Hände an der Stange, beide Füße oder einer an den Seilen, im Seithange oder im Querhange;

4) (Seit-) Risthang, jeder Fuß an einem Seile, seitgrätschend (**Fig. 197**);

5) Seithang an den Fersen, die Fußriste vor der Stange, die Fersen hinter den Seilen, anfangs mit Armbhilfe, dann frei;



Risthang.

Fig. 196.

Fig. 197.

6) Schwimmhangaufschwung mit Risthang (**Fig. 198**);

7) Fall rückwärts aus dem Seitstz mit Grätschhalte der Beine zum Risthange wie bei 4);

8) (Quer-) Risthang, an jedem Seile ein Fuß, quergrätschend, das r. Bein vorn an der

rechten, das l. Bein hinten an der l. Seite der Stange, beide auswärts gedreht. Unbequemer ist es, wenn der r. Fuß hinten, der l. Fuß vorn den Haken am Seil hergibt.

III. Kniehang an einer in Kopfhöhe hängenden Stange.

1) Hang an der Stange mit beiden Knien oder mit einem. — Auch Ab-

schwung aus dem Kniehange zum Stande! —

2) Kniehangwechsel an derselben Seite des Reifes, die Hände an der Stange;

3) Kniehangwechsel von einer Seite des Reifes zur anderen;

4) Wage im Querhange an einem Knie, während das andere Bein an des ersteren Fuße Kniehang nimmt und sich mit dem Rist unter die Stange legt;

5) Schwimmhangaufschwung mit Kniehang (Fig. 199);

6) Kniehang an beiden Seilen, die Riste unter der Reifstange (Fig. 200). Hier wie bei Übung 7) und 8) bleiben die Knien scharf gebeugt und werden zu einander gedrückt;

7) desgl. die Sohlen gegen die Stange gestemmt (Fig. 201). Bei Übung 6) und 7) geschieht das Grätschen von außen;



Fig. 198. Schwimmhangaufschwung.



Fig. 199. Schwimmhang:
aufschwung.



Fig. 200. Knichang an
beiden Seilen.



Fig. 201.



Knichang.
Fig. 202.



Fig. 203.

8) desgl. die Stange vor den Knieen (**Fig. 202**). Das Grätschen geschieht von innen;

9) Kniehang an einem Seile, die Sohle oder der Rist (**Fig. 203**) des anderen am anderen Seile.

IV. Armhang

an einer mindestens in Kopfhöhe hängenden Stange.

1) Unterarmhang an der Stange, vorlings und rücklings;

2) Oberarmhang vorlings mit vorgestreckten Armen, die Hände können die nach vorn gehobenen Oberschenkel umfassen;

3) desgl. rücklings, die Hände können die gehobenen Fersen erfassen;

4) desgl. mit seitgestreckten Armen:

a. vorlings,

b. seitlings an einem Arme,

c. rücklings (**Fig. 204**);

5) Armhang mit Umarmen der Seile;

a vorlings (**Fig. 205**) Hand in Hand,

b. rücklings, das Kreuz liegt fest an der Reckstange;



Fig. 204. Oberarmhang rücklings.

6) Speiche vorlings rückwärts;

7) Speiche rücklings vorwärts;

- 8) Armhang an den Seilen und Knickstüz rücklings, ristgriffß;
 a. die Seile liegen vor den Oberarmen,
 b. die Seile liegen hinter den Oberarmen
 (Fig. 206);



Fig. 205. Armhang vorlings mit Umarmen der Seile.



Fig. 206. Armhang an den Seilen und Knickstüz rücklings.

V. Knickstüz

auf einer in Kopfhöhe hängenden Stange.

- 1) Knickstüz vorlings (vergl. Fig. 148);
- 2) desgl. seitlings auf einem Arme (vergl. Fig. 147);
- 3) desgl. rücklings (vergl. Fig. 150);
- 4) Knickstüzwechsel, vorlings und rücklings an derselben Seite der Stange;
- 5) desgl. von einer Seite der Stange zur anderen (vergl. Fig. 149);

6) Wage im Querhange, vorlings und rücklings, die Hände an der Stange;

7) Sprung zum Stütz, beide Hände an der Stange;

8) Aufstemmen zum Stütz, mit Vorhebbalte beider Beine, die Hände an der Stange, auch wohl Speichgriff an den Seilen;

9) Kippen;

10) Wage über der Reckstange mit Knickstütz beider Arme, Ellenbogen unter dem Leibe;

11) Wage im Knickstütz zwischen den Armen;

12) Wage im Knickstütz auf einem Arme, die Hand des anderen rückgehobenen Armes ergreift ein Seil;

13) Umdrehen aus dem Stütz, eine Hand an der Stange, die andere an einem Seile, zum Sitz (Fig. 207) — und Wurzelwellabschwung oder Sitzwellabschwung vorwärts oder rückwärts zum Kniehange;

14) Wage im Knickstütz rücklings, Kammgriff, unter der Reckstange;

15) Felgausschwung rücklings rückwärts aus dem Knie- (Biege-) hange;

16) schwunglose Felge rücklings rückwärts und rücklings vorwärts;

17) Felgabschwung rücklings rückwärts und Nest, die Hände an der Stange mit Fersenhang;



Fig. 207.
Umdrehen.

- 18) Durchschwung vorwärts aus dem Hange rücklings und Felgaufzug;
 19) schwunglose Felge vorlings vorwärts.

VI. Hangstand

an einer in Kopfhöhe hängenden Stange.

- 1) Aufschwung zum Kniehange an der Stange, dann Griff der Hände an die Seile und
 a. Sitzwellaufschwung vorwärts mit gestreckten Knien,
 b. Felgaufschwung vorwärts mit gestreckten Hüftgelenken;
 2) Nest oder Schwimmhang (**Fig. 208**), die Füße auf der Stange, die Hände an den Seilen;

 3) Aufschwung rückwärts (**Fig. 209**) zum Knieen oder) zum Hockstande auf der Stange,



Fig. 208. Nest.



Fig. 209. Aufschwung rückw.

die Hände an den Seilen (vergl. VII., Übung 3 und Übung 4 **Fig. 214**);

4) Überschläge vorwärts u. rückw. (**Fig. 210**), die Hände an den Seilen, aus (dem Knieen oder) dem Stehen (zum Knieen) oder Stehen auf der Stange. Dabei u. a.:

- a. Kopfstehen auf der Stange im Abhänge an den Seilen,
- b. freies Stehen auf der Stange, namentlich auch im Querstande u. s. w.;

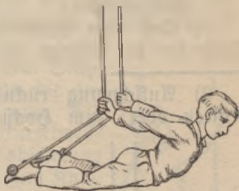


Fig. 210. Überschlagen. **Fig. 211.** Wage im Hangstande.

5) Wage im Hangstande über der Stange vorlings und rücklings (**Fig. 211**), auch mit Stand auf nur einem Beine, beide Hände an den Seilen;

6) Fahne durch Umfallen, d. i. $\frac{1}{4}$ Dreh. r. oder l. um die Tiefenaxe, aus dem Grätschstande auf der Stange, eine Hand in Hüfthöhe an einem Seile, mit $\frac{1}{2}$ Dreh. r. oder l. um die L., dabei kreuzen sich die Seile (**Fig. 212**).



Fig. 212. Fahne.

VII. Sitz

auf einer in Kopfhöhe hängenden Stange.

1) Wellenaufschwünge, die Hände an der Stange oder an den Seilen, vorwärts und rückwärts (Fig. 213);

2) Wellumschwünge desgl.;

3) Sitzwellenaufschwünge vorwärts u. rückwärts:



Fig. 213. Wellenaufschw. rückwärts.



Fig. 214. Sitzwellenaufschw. vorwärts.

4) Sitzwellumschwünge rückw. und vorw. (Fig. 214);

5) Überschläge aus dem Sitz zum Sitz, die Hände hoch an den Seilen (vergl. VI., Übung 4 und Fig. 210);

6) Wageliegen vorlings oder rücklings, die Hände an den Seilen, oder auch frei auf der Stange, als Seitliegen und als Querliegen;

7) Felgabswung vorlings vorwärts, die Hände an den Seilen (Fig. 215).



VIII. Knieen
auf einer in Kopfhöhe hängen- den Stange. Fig. 215. felgabschw.

1) Mühlaußschwung vorwärts, eine Hand an dem Seile, die andere an der Stange — und Mühlumschwünge;

2) Mühlaußschwung rückwärts, die Hände an den Seilen (vergl. Fig. 213);

3) Aufschwung vorwärts zum Knieen auf beiden Beinen oder einem, die Hände möglichst hoch an den Seilen und Überschlag aus dem Knieen zum Knieen (vergl. oben VI., Übung 4);

4) Mühlaußschwung vorwärts zum Knieen auf einem Beine — und Seitwebeknieen auf einem Knie, die Hände an den Seilen oder auch grifffrei;

5) Schraubentwellaußschwung aus dem Hange mit einer Hand an einem Seile und einer Ferse

oder Sohle auf der Stange dicht am anderen Seile (Fig. 216), mit $\frac{1}{2}$ Drehung um die L:

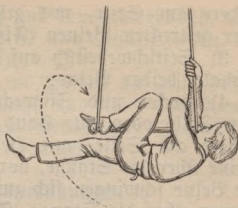


Fig. 216. Schraubenwellenaufschw.

6) Querschwebeküeen, eine Hand oder ein Arm an einem Seile.

IX. Stuß

auf einer mindestens in Kopfhöhe hängenden Stange.

1) Überschieben, eine Hand an der Stange, die andere am Seile, aus dem Querstande (Fig. 217);

2) Umschweben, das ist Sitzwechsel vorwärts und rückwärts, eine Hand an der Stange, die

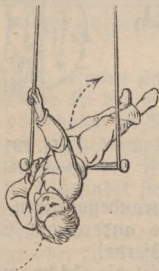


Fig. 217. Überschieben.



Fig. 218. Umschweben.

andere am Seile, mit geschlossenen, gebeugten oder gestreckten Beinen (Fig. 218);

3) Seitenschwebestütz auf der Stange, mit Vorhehalte beider Beine;

4) Hocken und Sitzwechsel, beide Hände an dem Seile oder eine Hand an der Stange, die andere am Seile, mit Heben der geschlossenen Beine über die Stange, vorwärts und rückwärts, die Beine schwingen sich zwischen oder neben den Armen über die Stange (Fig. 219);

5) Spreizaufliegen;

6) Nadel (Fig. 220);



Fig. 219.

Hocken u. Sitzwechsel.



Fig. 220.

Nadel.

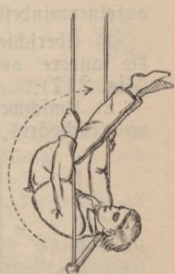


Fig. 221.

Genickstehen.

7) Vorschwingen und Schraubenauffliegen, eine Hand auf der Stange, die andere am Seile (vergl. das halbe Rad am Pferde!);

8) Gaffel oder Schere (vergl. die gleichnamigen Übungen am Pferde!);

9) Seitenschwebestütz und Querschwebestütz, auch nur auf einem Arme (— und Schulterstehen, die Hände an den Seilen);

10) Niederlassen im Hange an den Seilen zum Anschultern rücklings und freier Genickhang, ferner Aufschwung zum Genickstehen (Fig. 221), Rolle rückwärts und Abburzeln.

X. Doppelübungen

an einer in einfacher oder in doppelter Reichhöhe hängenden Stange oder an einer längeren Stange, welche an drei Seilen hängt, beziehungsweise an zwei Reckstangen, welche übereinander an denselben zwei Seilen hängen.

a.

Zwei machen die gleichen Übungen aus I bis IX neben einander, der eine rechts, der andere links,

oder übereinander, der eine an den Seilen, der andere an der Stange.

b.

1) A befindet sich im Seitstz, bez. Kniehange, die Hände an den Seilen, B stützt oder liegt oder sitzt oder hängt in Arten des Handhanges, Armhanges, Liegehanges vornehmlich an den Unterschenkeln und den Füßen von A;

2) A befindet sich im freien (Ab-) Hange an beiden Knieen (oder einem), B hängt an den Händen, den Armen oder den Füßen von A im Hange oder im Liegehange;

3) A befindet sich im Risthange an beiden Seilen (Fig. 197), B hängt an den Händen von A

oder an dessen, von ihm mit den Beinen umklammerten Kumpfe u. s. w.

4) A steht auf der Reckstange, B befindet sich im Knie- oder im Kisthange an den Schenkeln von A (vergl. Fig. 197).

Viele Übungen, welche am Schaukelrecke ausgeführt werden, lassen sich auch an einem in flachen Bogen aufgehängten Seile (= Schaukelseil), einer Strickschaukel, welcher die Sitzstange fehlt, darstellen.

Übungen an den Schaukelringen.

Gerät: Die Ringe haben einen Durchmesser von 20 cm, sie hängen an Seilen oder Gurten aus einer Höhe von 5 bis 7 m herab; durch Verkürzung oder Verlängerung der Seile werden sie nach Bedürfnis höher oder tiefer gestellt.

A. An Ort.

I. Hangstand

an brusthoch hängenden Ringen.

1) Hangstand vorl., d. h. Gesicht nach oben, die Beine werden anfangs gegräht, später geschlossen (Fig. 222);

2) Hangstand vorl. und Beugen und Strecken der Arme;

3) Vor- oder Seitstrecken eines Armes aus der Bengehalte beider;

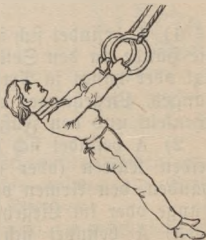


Fig. 222. Hangstand vorl.

4) die eine Hand läßt ihren Ring los und greift zur anderen, dann zurück;

5) Beugen und Strecken im Hange mit einem Arme (leichter mit Rumpfdrehen), während der andere frei herabhängt;

6) Heben eines Beines, eines Knies u. s. w., Grätschen, Aufhüpfen u. s. w.;

7) Verbindungen von Arm- und Beinthätigkeiten;

8) Hangstand rücklings, d. h. Gesicht nach unten, mit rückgehobenen Armen und Beinthätigkeiten in demselben;

9) Hangstand rücklings mit hochgehobenen Armen (**Fig. 223**);

10) Wechsel des Hangstandes mit Rückneigen, Vorneigen und Seitneigen durch jedesmaliges Aufrichten zum Streckstande;

11) Seitstrecken beider Arme im Hangstande wie bei 1) und wie bei 9);

12) Wechsel aus 9) in 8) durch Ausbreiten beider Arme:

13) Kreisen (**Fig. 223**), auch mit Griff beider Hände an einem Ringe.

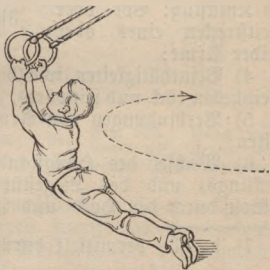


Fig. 223. Hangstand rücklings.

II. Liegestütz

an kniehoch hängenden Ringen.

1) Wiederholter Wechsel von Streckstand und Liegestütz (**Fig. 224**) durch:

a. Borneigen und Aufrichten,

b. Rück- und Vorschreiten oder Rück- und Vorspringen;

2) Armbeugen zum Knickstütz und Strecken zum Stütz;

3) im Streck- oder im Knickstütz: Vor- oder Seitstrecken eines oder beider Arme;

4) Beinthatigkeiten, wie Grätschen, Knieheben, Beinheben rück- und seitwärts, Fersenheben u. s. w.;

5) Verbindungen von Arm- und Beinthatigkeiten;

6) Wechsel des Hangstandes vorlings (auch rücklings) und des Liegestützes vorlings, vermittelt durch den Hoch- und Streckstand;

7) desgl., vermittelt durch das Aufstemmen.



Fig. 224. Liegestütz.

III. Gang

a. an reichhoch hängenden Ringen.

1) Armdrehen im Gange mit gestreckten Armen;

- 2) Unterarmdrehen im Hange mit geb. Armen;
- 3) Griffwechsel mit beiden Händen im Zucken vom Ristgriff zum Kammgriff und umgekehrt;
- 4) Aufziehen und Niederlassen;
- 5) Hange mit einem gebeugten Arme und Seitstrecken des anderen (Fig. 225);

6) flüchtiges Vorstrecken und Beugen eines und beider Arme im Hange mit gebeugten Armen;

7) Hange mit gestreckten oder mit gebeugten Armen, und die eine Hand läßt ihren Ring los und greift zur anderen, dann zurück;

8) Seitstrecken und Beugen eines Armes im Hange mit gebeugten Armen;

9) desgl., ein Arm streckt, der andere beugt;

10) desgl., beide Arme strecken und beugen; bei langsamer Ausführung sehr schwierig;

11) Hange mit einem gebeugten Arme, während die Hand des anderen zuerst das Handgelenk (Fig. 133), später den Oberarm oder die Schulter jenes Armes ergreift, zuletzt unthätig herabhängt, besonders auch auf die Dauer als Wettübung nach der Sekundenuhr ausgeführt;

12) langjames Niederlassen aus dem bei 11) beschriebenen Hange zum Hange mit gestreckten Armen und wieder Emporziehen;

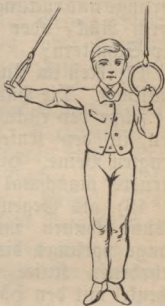


Fig. 225. Hange mit einem geb. Arme und Seitstrecken des anderen.

13) Übung 11) und 12) mit gleichzeitigen Beinthätigkeiten;

14) Unterarmhang mit einem, Hang mit dem anderen gebeugten Arme;

15) Wippen im Unterarmhange;

16) Wechsel des Unterarmhanges beider Arme vorlings und rücklings, (Fig. 226) durch Rück- oder Vorbewegen der Schultern;

17) Nest im Unterarmhange rücklings. Die Hände ergreifen die Füße der rückwärts gehobenen in den Kniegelenken gebeugten Beine. Hilfe des Vorturners manchmal erforderlich;

18) als Gegenstück der 17. Übung können im Unterarmhange vorlings die nach vorn gehobenen Kniee oder Oberschenkel mit den Händen umfaßt werden;

19) Aufstemmen aus dem Unterarmhange zum Unterarmstück (Fig. 230 a), auch mit Beinthätigkeiten, wie unten angegeben ist;

20) Oberarmhang bei vorwärts oder seitwärts gestreckten Armen und Wechsel dieser Armhaltungen, ohne den Hang aufzugeben.

21) Füge hinzu: Unterarmhang vorlings und rücklings an den Seilen über den Ringen (ohne Griff mit den Händen).

b. an sprunghoch hängenden Ringen.

Im Hange mit gestreckten, später auch mit geb. Armen — oder im Unter- oder im Oberarmhange:



Fig. 226. Unterarmhang rücklings.

- 1) Knieheben eines Beines oder beider;
- 2) desgl. Fersenheben;
- 3) Vorheben eines Beines oder beider;
- 4) Seit- und Quergrätschen;

5) die Beinthätigkeiten unter 1—4) mit Armthätigkeiten in Verbindung. Z. B. Aufziehen mit gleichzeitigem Vorspreizen eines Beines, Niederlassen mit Senken des Beines; oder Streckhang mit Fersenhebbhalte, Aufziehen mit Knieheben, Niederlassen mit Fersenheben;

6) Zusammenstellung von Beinthätigkeiten. Z. B. Knieheben des einen, Fersenheben des anderen Beines; oder Fersenheben beider Beine, dann Kniehebbhalte und Kniestrecken in derselben (zur wagerechten Haltung der Beine), Senken der Beine mit Grätschen, zuletzt Beinschließen.

c. an reichhoch hängenden Ringen.

1) Vor- und Rückschwingen der Beine im Hange an den ruhenden Ringen;

2) desgl. seitw.;

3) desgl. im Kreise rechts herum (Fig. 227);

4) allmählicher Wechsel von Kreis-schwingen r. zum Kreis-schwingen l. und zurück;

5) Wiederholung der Übungen im Unter- und im Oberarmhange.

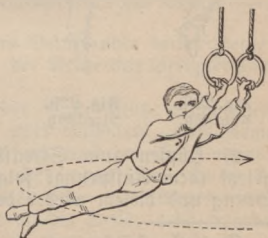


Fig. 227. Kreisen r. im Hange.

IV. Stütz.

a. Die Ringe können schulterhoch, aber auch tiefer (zur Erleichterung) oder höher (zur Erschwerung) gehängt sein.

1) Hüpfen zum Knickstütz (Fig. 228), Rückwärtsfenken zum Hang oder zum Stand;



Fig. 228.
Knickstütz.



Fig. 229.
Streckstütz.



Fig. 229 a. Streckstütz
rückl. mit Vorheben.

2) Hüpfen zum Streckstütz 4—6 mal fortgesetzt (dem Aufsprunge folgt sofort der Niedersprung und diesem wieder der Aufsprung).

Das selbe Hüpfen mit
3) Seitgrätschen im Aufsprunge und Schließen der Beine im Niedersprunge;

- 4) Knieheben eines Beines und beider;
- 5) desgl. Fersenheben;
- 6) Quergrätschen;
- 7) Vorheben eines Beines und beider;
- 8) Hüpfen zum Stütz rücklings;
- 9) Stütz rücklings auf nur einem Arme.

b. an schulterhoch hängenden Ringen.

- 1) Streckstüz (**Fig. 229**) und Seitstrecken eines Armes aus dem Streckstüz;
- 2) Seitstrecken beider Arme;
- 3) Seitstrecken eines Armes, der andere beugt zum Knickstüz;
- 4) Beugen und Strecken beider Arme;
- 5) Streckstüz rücklings und Vorheben der Arme (**Fig. 229 a**);
- 6) Seitgrätschen und Schließen der Beine;
- 7) Quergrätschen und Schließen der Beine;
- 8) Knie- oder Fersenheben eines Beines oder beider;
- 9) Vorheben eines Beines oder beider Beine;
- 10) Vorhebbhalte der Beine mit Seitgrätschen und Schließen;
- 11) im Streck- oder im Knickstüz: Schwingen der Beine vorwärts oder rückwärts, auch Armbeugen und -strecken während des Schwingens;
- 12) Rumpfsheben, Heben zur Wage im Knickstüz, Heben zum Handstehen, mit Anlegen eines oder beider Fußriste an die Seile, auch stützend auf einem Arme;
- 13) Freies Handstehen im Knickstüz und im Stüz.

V. Aufstemmen

an kopfhoch oder höher hängenden Ringen.

1) Aufstemmen mit nur einem Arme zum Knickstük (Fig. 230);

2) Aufstemmen erst mit einem, dann auch mit dem anderen Arme zum Knickstük;

3) Sprung zum Knickstük und aus diesem Stemmen zum Streckstük;

4) Aufstemmen mit beiden Armen zugleich zum Knickstük;



Fig. 230. Aufstemmen zum Knickstük.



Fig. 230 a. Aufstemmen aus dem Unterarmhange zum Unterarmstük.

5) desgl. durch den Knickstük zum Streckstük;

6) Aufstemmen aus dem Unterarmhange vorlings und rücklings (Fig. 226) zum Unterarmstük (Fig. 230 a) und Niederlassen zum Unterarmhange vorlings oder rücklings. Das Aufstemmen und das Niederlassen können auch mit zugeordneten Beinthatigkeiten erfolgen, desgl. mit Ausbreiten der Arme;

7) Heben zum Armstehen (Unter- und Oberarmstehen).

VI. Liegehang, Liegestütz und Aufschwünge daraus

an kopfhoch hängenden Ringen.

1) Hang des l. Beines an dem l. Arme
(Fig. 231);

2) Hang des l. Beines
an dem r. Arme.

Das Einhängen geschieht
bei 1) und bei 2):

- a. von innen,
- b. von außen; am
wenigsten bequem
ist 2 b;

3) beider Beine auf einem
Arme von innen her;

4) Liegehangwechsel ohne Fig. 231. Liegehang.
Senkung d. gehobenen Beine;

5) Liegehangwechsel mit Senkung und so-
fortigem Wiederheben der Beine;

6) Wiederholung der Übungen mit der An-
derung, daß in dem Augenblicke, wo das Bein
sich an den Arm legt, die Hand den Ring los-
läßt und wieder ergreift, ehe die Beine zum
Stande kommen;

7) Wiederholung der Übungen mit über-
schlagen aus dem Liegehange zum Nest mit Hang
an einem Fuhrst oder an beiden;



8) wie 1) mit Aufstemmen aus dem Hange zum Stütz. Wellaufschwung, auch mit gestreckten Beinen als Mühlaufschwung;

9) Wellumschwung vorwärts aus Übung 8;

10) Wellumschwung rückwärts;

11) Liegehang mit Hang je eines Beines an einem Arme wie bei Übung 1;

12) daraus mit Aufgabe des Griffes der Hände Schwung zum Stande (= Abgrätschen). — Dieses namentlich auch mit mäßigem Rückschaukeln;

13) Liegehang wie bei 1) und 2) mit gestreckten Beinen und Abstrecken des unbelasteten Armes (= Liegehangwage), Gesicht nach oben (Fig. 231 a) und Gesicht nach unten;

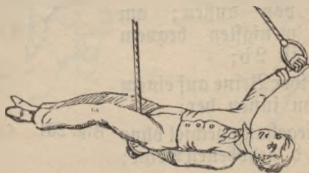


Fig. 231 a. Liegehangwage.

14) Liegehang, Gesicht nach oben, beide Hände — auch eine nur! — an dem einen Ringe, ein Fuß oder beide an anderen und:

a. $\frac{1}{2}$ Dreh. r. um die L. zum Schwimmhange und Aufstemmen aus dem Schwimmhange zum Liegestütz vorlings,

b. Aufschwung mit $\frac{1}{2}$ Dreh. r. um die L. zum Liegestütz vorlings und mit $\frac{3}{4}$ Dreh. zum Liegestütz seitlings (Kopf an einem Seile),

c. Schaukeln im Liegehange vorlings und im Schwimmhange, sowie im Liegestütz, kopf- und fußwärts,

d. Umschwung, Dreh. r. um die L. im Liegehange (= Schwimmhangelwelle).

Füge hinzu: Beinhang, Kniehang an den Ringen und Kniehang an den Seilen (vergl. Fig. 202).

VII. Drehen um die Breitenaxe des Leibes an schulterhoch hängenden Ringen.

1) Aufschwung mit $\frac{1}{2}$ Dreh. rückwärts zum Abhange (Fig. 232);

2) desgl. mit $\frac{1}{2}$ Dreh. vorwärts zum Abhange;

3) im Abhange Beinthatigkeiten wie: Spreizen, Grätschen, Kniebeugen, Beinstoßen u. s. w.;

4) Heben und Senken des Leibes im Abhange;

5) Überschlagen rückwärts aus dem Stande oder dem Hange vorlings zum Hange rücklings oder zum Stande mit:

a. gebeugten,

b. gestreckten Armen, und zwar mit

gebogenen Hüften und gebeugten Knien, gestreckten Hüften und gebeugten Knien, gebeugten Hüften und gestreckten Knien, gestreckten Hüften und gestreckten Knien, endlich mit ungleicher Haltung der beiden Beine;



Fig. 232.
Abhang.

6) desgl. überschlagen vorwärts aus dem Stande (vergl. Fig. 235) oder dem Hange rücklings;

7) Dauerhalten in jeder Lage, in welche man durch den Überschlag versetzt wird, namentlich in der

- a. Vorhehalte beider Beine, vorlings,
- b. Wage im Hange vorlings,
- c. Wage (mit und ohne Fersehhehalte) rücklings (Fig. 233);

8) Überschlagen rückwärts und vorwärts mit Gratschhalte der Beine, wobei erst ein Arm, dann beide Arme innerhalb der gratschenden Beine sind (vorsichtig und anfangs nur mit Hilfe zu üben);

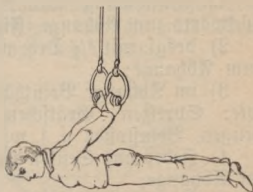


Fig. 233. Hangwage rücklings.

9) Überschlag rückwärts mit Gratschen wie bei 8) mit Griff beider Hände an einem Ringe;

10) Überschlagen rückwärts zum Nest mit Risthang beider Beine oder eines Beines (Fig. 234) an beiden Seilen, an beiden Ringen, auch an den Unterarmen oder auch nur an einem Seile, einem Ringe; — dabei halten die Hände:

- a. jede an einem Ringe,
- b. beide an einem Ringe,
- c. nur eine an einem Ringe (Fig. 234);

11) Aufstemmen aus dem Hange wie bei Fig. 234 zum Liegestütz. Die freie Hand greift vor der Brust vorbei an den Ring, das freie Bein legt sich über das Hangbein, dann kräftiges Stemmen beider Arme. Vergl. auch die 14. Übung der VI. Gruppe;

12) $1/2$ Dreh. rückwärts um die Breitenaxe und Seit-
senken zum Hange rücklings

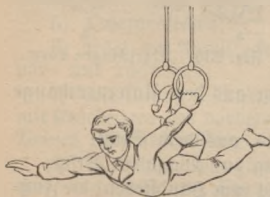


Fig. 234. Ness im Hang mit einem Fußgriff und mit einer Hand.



Fig. 234 a. Hang rückl. mit einem Arme.

mit einem Arme, der unbelastete Arm wird über den Kopf frei hinaus (Fig. 234 a) (oder zum Griff ans Seil) gehoben. Hieraus: Senken zur Wage mit Hange eines Armes;

13) $1/2$ Dreh. rückwärts um die Breitenaxe und Seit-
senken zur Fahne, Aufstemmen aus derselben zum Stütz;

14) Überschlag rückwärts (= Schleudern) und vorwärts (= Kugeln) aus dem Stande (Fig. 235 a) oder dem Hange vorlings mit Drehung der Arme in den Schultergelenken (Fig. 235 b);

15) Überschlagen rückwärts mit gleichzeitigem Aufstemmen zum Stütz (= Felgausschw. zum Stütz); am leichtesten aus dem Abhänge mit gebeugten Knien, dann aus dem Ansprunge und aus dem Hange;

16) desgl. aus dem Stütz zum Stütz (Felge rückwärts);

17) Felgausschwung aus dem Unterarmhange zum Unterarmstütz;

18) Felge vorwärts, aus dem Stütz;

19) Felgausschwung zur Wage im Stütz;

20) Felgausschwung zum Handstehen; die Fußriste werden im Aufschwunge an die Seile gelegt;

21) Felgausschwung zum Stütz rücklings;

22) aus der Stützwage Senken zur Wage im Hange;

23) Überschlagen vorwärts;

24) Überschlagen vorwärts mit Rippen zum Knickstütz und zum Stütz;

25) Überschlagen vorwärts mit Well- und Mühlausschwüngen;

26) desgl. mit Grätschen über einen Ring und über beide;

27) desgl. mit Aufstemmen zum Knickstütz und zum Stütz.

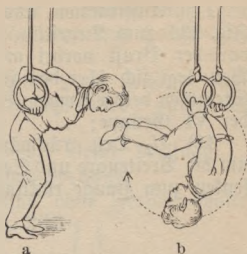


Fig. 235. Überschlagen vorw.

VIII. Stand in den Ringen,

welche in Kniehöhe gehängt sind, Griff der Hände an den Seilen in Schulterhöhe.

- 1) Seitgrätschen und Schließen der Beine;
- 2) Seitstrecken und Beugen der Arme;
- 3) beides zusammen und wechselweise;
- 4) Beinkreuzen u. Stand in den Seilen mit Seitstrecken beider Arme (**Fig. 236**);
- 5) Quergrätschen;
- 6) desgl. mit Armstrecken vor- und rückwärts;
- 7) wie Übung 5) und 6) mit Kniebeugen des vorderen Beines (Ausfallstellung);
- 8) Überschlag vorwärts und rückwärts im Stande in den Ringen.



Fig. 236. Stand mit gekreuzten Beinen und mit Seitstrecken der Arme.

Füge hinzu, wenn die Ringe höher gehängt sind: Überschläge im Sitz in den Ringen; ferner Aufhängeln und Aufzucken an den Seilen aus dem Hange an den Ringen und weiter an den Seilen;

- 9) Stand in den Ringen mit Umarmen der Seile ohne Griff der Hände;
- 10) freier Stand in den Ringen mit stetem Drucke der Schenkel gegen die Seile;
- 11) freier Hockstand in einem Ringe bei Risthang eines Fußes im anderen Ringe.

B. Schaukeln.

IX. Schaukeln mit Beinthatigkeiten an reichhoch hängenden Ringen.

a.

- 1) Schaukeln vor und zurück mit 3, 2 und 1
Laufschritt;
- 2) desgl. mit geschlossenen Füßen Aufhüpfen;

- 3) Schaukeln ohne Berühren des Fußbodens
durch Beinheben und -senken;
- 4) wie Übung 2) mit Seitgrätschen der Beine
beim Vorschaukeln;
- 5) desgl. mit Rückschaukeln;
- 6) desgl. beim Vor- und beim Rückschaukeln;
- 7) Schaukeln mit Seit- und mit Quergrätsch-
halte der Beine;
- 8) Schaukeln seitwärts hin und her;
- 9) Kreisschaukeln rechts und links herum.

b.

Die entsprechenden Vorübungen sind unter
Gruppe VI. Liegehange u. s. w. zu finden.

- 1) Schaukeln mit Überheben des r. Beines
zum Liegehange auf dem r. Arme;
- 2) desgl. das r. Bein auf dem l. Arme;
- 3) desgl. beide Beine auf einem Arme;
- 4) Wechsel des Liegehanges von dem einen zum
anderen Arme beim Vor- und beim Rückschaukeln;
- 5) Schaukeln durch Beinheben am Ende des
Rückschaukelns und Beinsenken beim Vorschaukeln;
- 6) wie 1) mit Aufstemmen aus dem Hange
zum Stütz;

7) wie 1), wobei die Hand, an deren Arm das Bein hängt, loslassend denselben oder den anderen Ring wieder ergreift, während das Bein herabsinkt.

X. Schaukeln mit Armthätigkeiten an reichhoch hängenden Ringen.

1) Schaukeln im Unterarmhange mit beiden Armen:

- a. im Hange vorlings,
- b. im Hange rücklings,
- c. Wechsel des Hanges durch Drehung der Arme in den Schultern beim Vor- und beim Rückschaukeln;

2) Schaukeln mit Oberarmhang;

3) Schaukeln mit Unterarmhang eines und Handhang des anderen Armes;

4) Schaukeln mit Unterarmhang und Aufstemmen zum Unterarmstütz (Fig. 230 a);

5) Schaukeln mit Aufziehen beim Rückschaukeln und Niederlassen zum Streckhange beim Vorschaukeln;

6) desgl. in entgegengesetzter Folge;

7) Schaukeln mit Aufziehen und Niederlassen beim Rückschaukeln;

8) desgl. beim Vorschaukeln;

9) desgl. beim Vor- und beim Rückschaukeln;

10) Ausbreiten der Arme beim Vor- wie beim Rückschaukeln;

11) Schaukeln fortgesetzt im Hange mit gebeugten Armen;

12) Schaukeln im Hange mit einem Arme bei Seitstreckhalte des anderen Armes;

13) Schaukeln und am Ende des Rückschaukelns Aufstemma und Rippen zum Knickstück oder zum Streckstück;

14) desgl. beim Vorschaukeln;

15) Schaukeln mit Knieheben und gleichzeitigem Seitstrecken beider Arme in der Mitte jedes Schwunges.

Andere Übungen im Schaukeln mit gleichzeitigen Arm- und Beinthatigkeiten bleiben der Anordnung des Vorturners überlassen.

XI. Schaukeln mit Drehen um die Längsaxe (Hänglehre)

an reichhoch hängenden Ringen.

1) Schaukeln mit $\frac{1}{2}$ Dreh. l. oder r. beim Vorschaukeln. Die Seile werden:

a. vor dem Beginn des Schaukelns,

b. am Ende des Rückschaukelns gekreuzt;

2) desgl. beim Rückschaukeln;

3) Schaukeln mit $\frac{1}{2}$ Dreh. l. oder r. beim Vorschaukeln;

4) desgl. beim Rückschaukeln;

5) Schaukeln mit fortgesetzter $\frac{1}{2}$ Dreh. r. und l. beim Vor- und Gegenschaukeln;

6) Schaukeln an den zuvor gekreuzten Seilen und Aufziehen, Aufstemma, Überschlagen u. s. w. am Ende des Schaukelnschwunges;

7) Schaukeln im Hange rückl., Loslassen mit einer Hand und $\frac{1}{2}$ Dreh. um die L., Zugreifen u. s. w.

XII. Schaukelsprung

an schulterhoch hängenden Ringen.

1) Schaukelsprung mit Vorlaufen, Absprung ohne Drehung und mit einer Drehung;

2) Schaukelsprung aus dem Schwunge, auch mit einer Drehung;

3) die Übungen 1) und 2) mit vorgesehmem Sprinkel als Weit-, Hoch- und Weithochspringen (Fig. 237);

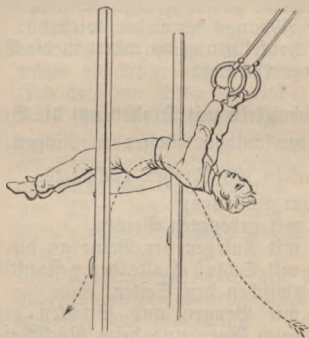


Fig. 237. Schaukelsprung.

4) Schaukelsprünge von einem erhöhten Standorte (Bock, Pferd, Leiter u. s. w.);

5) Schaukelsprünge mit Überschlagen.

Man übt zunächst das Überschlagen aus einem geringen Schaukelschwunge, indem man sich bei einem Vorschaukeln zum Abhange mit gebeugten Beinen hebt und am Ende des Gegenschwunges mit weiterer $\frac{1}{2}$ Dreh. aus dem Abhange mit kräftiger Streckung der Beine niederspringt. Der Abhang ist mit etwas höher gehobenen Beinen

zu nehmen, wie ihn Fig 235 b zeigt. Nachdem mit Hilfe des Vorturners dieses Überschlagen sicher erlernt ist, kann dasselbe auch über einen vorgestellten Springel als Weit- und Hochsprung wiederholt werden. Die Übung gelingt immerhin leichter, wenn zu frühzeitiges Senken der Beine aus dem Abhange vermieden wird.

6) Schaukelsprung vorwärts in die Weite aus dem Hange rücklings.

XIII. Schaukeln mit Drehen um die Breitenaxe an kopfhoch hängenden Ringen.

Schaukeln mit Drehen rückwärts.

1) zum Abhange:

- a. mit gebeugten Beinen,
- b. mit Anlegen der Beine an die Seile,
- c. mit Schluß-Halte der gestreckten Beine zwischen den Seilen,
- d. mit Beugen und Strecken der Beine beim Vor- und beim Rückschaukeln,
- e. desgl. mit Aufziehen und Niederlassen;

2) zum Nest mit beiden Händen und mit beiden Füßen und einem Fuß;

3) zum Hange rücklings bei dem einen, und Zurücküberschlagen vorwärts zum Hange vorlings bei dem nächsten Schaukelschwunge;

4) zur Wage im Hange rücklings, auch mit nur einem Arme;

5) Felgausschwung am Ende des Vorschaukelns;

6) desgl. am Ende des (mäßigen) Rückschaukelns;

- 7) Schaukeln mit Drehung in den Schultern:
 - a. vorwärts am Ende des Vorschaukelns (= Schleudern),
 - b. rückwärts am Ende des Vorschaukelns (= Rügeln),
 - c. vorwärts am Ende des Rückschaukelns,
 - d. rückwärts am Ende des Rückschaukelns,
 - e. vorwärts am Ende des Vor- und vorwärts am Ende des Rückschaukelns,
 - f. rückwärts am Ende des Vor- und vorwärts am Ende des Rückschaukelns;
- 8) Überschlagen rückwärts zum Stande:
 - a. am Ende des Rückschaukelns,
 - b. am Ende des Vorschaukelns,
 - c. am Ende des Vor-, auch des Rückschaukelns mit Grätichen (vergl. oben VII, 8 u. 9 u. Fig. 179),
 - d. beim Vorschaukeln auch aus dem Nest, die Füße an den Seilen, und beim Vorschaukeln aus dem Stütz.

XIV. Schaukeln im Stütz

an brusthoch hängenden Ringen.

- 1) Vorwärtslaufen und Sprung in den Streckstütz, fortgesetzt zu üben;
- 2) desgl. beim Rückwärtslaufen;
- 3) Schaukeln im Stütz durch Weinheben und Senken;
- 4) Weinthatigkeiten während des Schaukelns im Stütz;
- 5) Drehen um die Längsaxe (Stützlehre) beim Schaukeln, wobei die Seile sich kreuzen;

6) Wechsel von Stütz und Knickstütz beim Schaukeln. Es vollzieht sich das

- a. Vorschaukeln im Stütz, das Rückschaukeln im Knickstütz,
- b. Rückschaukeln im Stütz, Vorschaukeln im Knickstütz,
- c. Vor- und Rückschaukeln im Stütz, flüchtiger Knickstütz am Ende des Vorschaukelns,
- d. desgl. flüchtiger Knickstütz am Ende des Rückschaukelns,
- e. Vor- und Rückschaukeln im Knickstütz, flüchtiger Stütz am Ende des Vorschaukelns,
- f. desgl. flüchtiger Stütz am Ende des Rückschaukelns,
- g. Vor- und Rückschaukeln im Stütz, flüchtiger Knickstütz am Ende des Vor- und des Rückschaukelns,
- h. Vor- und Rückschaukeln im Knickstütz, flüchtiger Stütz am Ende des Vor- und des Rückschaukelns;

7) Wechsel von Hang mit gebeugten Armen und (Ausstemmen zum) Knickstütz (und Stütz).

- a. bis h. wie bei 6), nur ist in jeder Zeile jeweils statt „Stütz“ oder „Knickstütz“ einmal das Wort „Hang“ zu lesen.

Zusammenstellungen mehrerer Paare von Ringen hinter- und nebeneinander.

Zusammenstellungen der Ringe mit dem Schaukelreife.

Übungen an der wagerechten Leiter.

Gerät: Die wagerechte Leiter (außen 40 cm breit) liegt bei den meisten Übungen in Reichhöhe. Am vorteilhaftesten ist es, wenn 2 Leitern in Schulterbreite neben einander liegen; ihre Länge soll mindestens 3 m betragen.

I. Seithang.

1) Vier- bis sechsmal Auf- und Niederspringen zum Seithange von außen mit Rist- (Fig. 238) oder Kammgriff (Fig. 239) der Hände an den Holmen;



Fig. 238. Seithang ristgriffs mit Seit spreizen r.

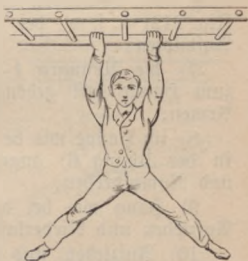


Fig. 239. Seithang kammgriffs mit Seitgrätschen.

2) desgl. Seithang von innen mit Rist- oder Kammgriff;

3) desgl. Seithang an zwei Sprossen mit Speich= (Fig. 240) oder Ellengriff;

4) die Übungen 1—3) zum Hange mit gekreuzten Armen;

5) die Übungen 1—3) zum Spannhange (der weit von einander entfernten Arme);

6) die Übungen 1—3) mit Fersehoben (Fig. 240), Knieheben (Fig. 241), Grätschen (Fig. 239), Spreizen (Fig. 238), Beinheben (vergl. Fig. 242) u. s. w. bei dem Aufhüpfen;

7) die Übungen 1—6) zum Hange mit gebeugten Armen;

8) im Hange wie bei den Übungen 1—5) die in der Übung 6) angegebenen Beinthätigkeiten und Kumpfdrehen;

9) Hang wie bei den Übungen 1—3) und Aufziehen und Niederlassen;

10) Aufziehen und Niederlassen mit Beinthätigkeiten wie bei Übung 6);

11) Hangwechsel aus dem Seithange von außen zum Seithange von innen und zum Seithange an den Sprossen;

12) Schwingen im Hange wie bei den Übungen 1—3), vor- und rückwärts, seitwärts, im Kreise und in einer Achte;



Fig. 240. Seithang mit Fersehoben I.

13) Hangwechsel während dieses Schwingens wie bei der Übung 11).

Weitere Veränderungen entstehen, wenn eine Hand Rist- oder Kammgriff an dem Holme, die andere Speich- oder Ellengriff an einer Sprosse hat.

II. Querhang.

1) Vier- bis sechsmal Auf- und Niederspringen zum Querhange mit Speichgriff (von außen) an den Holmen, auch an einem Holme;

2) desgl. mit Ellengriff (von innen) an der Innenseite der Holme (**Fig. 241**);

3) desgl. mit Rist oder Kammgriff (**Fig. 242**) an einer Sprosse;



Fig. 241. Querhang mit Knieheben.



Fig. 242. Querhang mit Vorheben der Beine.

4) andere Hangarten entstehen durch Ellengriff der einen Hand an dem einen und Speichgriff der anderen Hand an dem anderen Holme, oder durch Griff der einen Hand an dem Holme, der anderen an der Sprosse.

Arm- und Beinthatigkeiten in Verbindung mit diesen Griffen wähle der Vorturner aus Nr. 6 der ersten Übungsgruppe.

III. Hangeln und Hangzucken.

a.

Seithang von außen mit gestreckten oder mit gebeugten Armen an einem Holme mit Rist-, Kamm- und Zwiagriff.

- 1) Hangeln seitwärts;
- 2) Hangeln zum Spannhange, jede Hand greift abwechselnd mehrere Male;
- 3) Hangeln seitwärts mit Überhin- oder Unterdurchgreifen der Hände während des Hangelns;
- 4) Hangeln seitwärts mit Seit- oder Vorspreizen, Knie- und Fersenheben eines Beines beim Weitergreifen der linken oder der rechten Hand;
- 5) Hangzucken seitwärts;
- 6) desgl. mit Grätschen, Bein-, Fersen- und Knieheben oder mit Gebhalten nach diesen Beinthatigkeiten;
- 7) Schwingen im Hange an Ort vor- und rückwärts und seitwärts;
- 8) Schwingen seitwärts mit Hangeln seitwärts;
- 9) desgl. mit Hangzucken;
- 10) Schwingen vor- und rückwärts mit Hangeln und Hangzucken seitwärts;
- 11) die Übungen 8—10) mit Beinthatigkeiten.

b.

Seithang von innen an einem Holme mit Rist-, Kamm- und Zwiagriff im Hange mit gestreckten oder gebeugten Armen.

1) Hangeln seitwärts mit Griff über eine Sprosse oder über mehrere Sprossen weg;

2) Hangzucken seitwärts mit Griff beider Hände zwischen den Sprossen;

3) Hangzucken seitwärts im Spannhange mit einer Sprosse oder mehreren Sprossen zwischen den Händen.

4) weitere, mit diesen Griffarten zu verbindende Übungen finden sich in der vorigen Gruppe.

c.

Seithang mit gestreckten oder mit gebeugten Armen an den Sprossen mit Speich-, Ellen- und Zwiegriff.

1) Hangeln seitwärts mit Griff über eine Sprosse oder über mehrere Sprossen weg;

2) desgl. Hangzucken;

3) Hangeln seitwärts mit Schwung und Griff über eine Sprosse oder über mehrere Sprossen weg;

4) auch mit Beinthätigkeiten wie die in a. angegebenen.

d.

Seithang von außen und von innen mit Rist- oder Kammgriff der einen Hand an einem Holme und mit Speich- oder Ellengriff der anderen Hand an einer Sprosse mit gestreckten oder mit gebeugten Armen.

1) Hangeln seitwärts;

2) desgl. Hangzucken;

3) Schwingen seitwärts mit Hangeln und Hangzucken;

4) Schwingen vor- und rückwärts mit Hangeln und Hangzucken seitwärts;

5) Hangeln und Hangzucken mit Beinthätigkeiten wie die in a. angegebenen;

6) wie Übungen 3) und 4) mit Beinthätigkeiten.

e.

Querhang mit gestreckten oder mit gebeugten Armen, mit Speichgriff (an den Außenseiten) oder mit Ellengriff (an den Innenseiten der Holme).

1) Hangeln vorwärts und rückwärts;

2) Hangzucken vorwärts und rückwärts;

3) Hangeln vorwärts und rückwärts, bei jedem Weitergriff Wechsel des Griffes von außen nach innen oder umgekehrt;

4) desgl., beim Hangzucken wechselt eine Hand, oder es wechseln beide den Griff;

5) Hangeln vorwärts und rückwärts mit wechselndem Spreizen vorwärts und rückwärts, Knieheben u. s. w.;

6) Hangzucken vorwärts und rückwärts mit Seitgrätschhalte, Quergrätschhalte, Kniehebbhalte u. s. w.; ferner Wechsel der Halten bei jedem Weitergriff.

Füge hinzu: Übungen des Querhanges mit Griff beider Hände an einem Holme und mit Griffen von den Holmen an die Sprossen und umgekehrt.

f.

Hangzucken mit Schwingen. Im Querhange mit Speichgriff der Hände von außen auf den Holmen.

1) Schwingen im Hang an Ort, Niedersprung nur am Ende des Rückschwunges;

2) Schwingen mit Hangzucken vorwärts bei jedem Vorschwunge;

3) Schwingen mit Hangzucken rückwärts beim Rückschwunge;

4) Schwingen mit Hangzucken vorwärts beim Rückschwunge;

5) Schwingen mit Hangzucken rückwärts beim Vorschwunge;

6) Schwingen mit Hangzucken vorwärts bei jedem Vor- und Rückschwunge;

7) Schwingen mit Hangzucken rückwärts bei jedem Rück- und Vorschwunge;

8) Seitwärtsschwingen mit Hangeln vorwärts oder rückwärts.

g.

Querhang mit gestreckten oder gebeugten Armen, mit Rist- oder Kammgriff an den Sprossen.

1) Hangeln vorwärts und rückwärts von einer zur anderen Sprosse;

2) Hangeln vorwärts und rückwärts mit Griff über eine und über mehrere Sprossen weg;

3) Hangzucken vorwärts und rückwärts von einer Sprosse zur nächsten;

4) Hangzucken vorwärts von einer Sprosse zur zweitnächsten;

5) Hangeln und Hangzucken mit den verschiedensten Beinthätigkeiten;

6) die Übungen 1—5) mit Schwingen;

7) Hangeln und Hangzucken mit Drehen:

a. mit $\frac{1}{2}$ Dreh. links und rechts im Wechsel und ein- oder mehrmaligem Schwingen, auch an einem Arme,

b. mit fortgesetztem Drehen in gleicher Richtung.

h.

Querhang mit Speich- oder Ellengriff einer Hand an einem Holme und Rist- oder Kammgriff der anderen Hand an einer Sprosse.

Die unter g. angeführten Übungen kann der Vorturner hierher übertragen.

IV. Liege-Hangstand.

Im Seit- oder Querhange mit Griff der Hände an den Holmen oder an den Sprossen, die Füße gegen einen Holm oder gegen eine Sprosse gestemmt.

1) Liege-Hangstand vorlings, beide Füße angestemmt (Fig. 243); Kniebengen und Strecken in demselben durch Heben und Senken des Gesäßes;

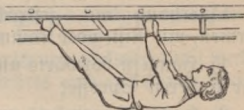


Fig. 243. Liege-Hangstand vorl.

- 2) desgl. mit Anstemmen eines Fußes;
- 3) die Übungen 1) und 2) im Liege-Hangstande rücklings, aber ohne Kniebengen;
- 4) Liege-Hangstand vorlings und rücklings mit Hangeln;
- 5) Durchwinden aus dem Liege-Hangstande, die Beine oder den Kopf voran.

Verschiedene Übungen, die sonst dem Recke eigentümlich sind, wie Felg-Auf- und Abschwung, sind auch hier aus dem Seithange (schwieriger), wie aus dem Querhange am Ende der Leiter (leichter) möglich. Barrenübungen lassen sich dann vornehmen, wenn ein Leiterpaar zur Verfügung

steht; endlich auch Übungen, bei denen die Leitern der Quere nach schief gelegt sind, wobei also die Holme wagerecht, die Sprossen geneigt liegen.

Übungen an der schrägen Leiter.

Gerät: Die Leiter macht mit dem Horizont einen schiefen Winkel von 30 bis 60°. Wird sie steiler gestellt, so wächst die Schwierigkeit der Übungen im Hange außer Verhältnis, bei den Übungen im Steigen und im Hangstande hingegen wird die Leiter auch ganz senkrecht aufgerichtet.

Die meistens anstrengenderen Übungen an der Unterseite der Leiter möge der Vorturner, zur Schonung der Kräfte seiner Riege, mit den meist leichteren Übungen an der Oberseite des Geräts in angemessener Folge wechseln lassen.

A. An der Oberseite der Leiter.

1. Steigen auf- und abwärts.

Griff beider oder einer Hand auf die Holme oder die Sprossen, oder einer Hand auf einen Holm, der anderen auf die Sprossen (Fig. 244).

1) Auf- und Absteigen:

- a. vorlings,
- b. rücklings;

2) desgl. mit Tritt über eine Sprosse oder über mehrere Sprossen weg;



Fig. 244. Steigen vorl.

- 3) bezgl. als Schnellsteigen;
- 4) Steigen mit Nachstellen, Schrittwechseln, Kniewippen u. s. w.;
- 5) Freisteigen vorlings und rücklings;
- 6) Stand auf zwei Sprossen: Hüpfen mit Wechsel der Schrittstellung;
- 7) Steigen mit Hüpfen:
 - a. im Streckstande von Sprosse zu Sprosse,
 - b. zum Hockstande mit Überhüpfen einer oder mehrerer Sprossen;
- 8) bezgl. im Stande auf einem Beine;
- 9) Übungen eines Paares, z. B. Steigen, wenn Einer auf des Anderen Schultern sitzt, die vier Hände an den Holmen oder an den Sprossen.

II. Hangeln im Liege-Hangstand auf- und abwärts.

Hang mit Griff der Hände an den Sprossen, die Füße liegen mit den inneren Kanten auf den Holmen (Fig. 245).

- 1) Hangeln mit Vor- und Nachgreifen der Hände;
- 2) Hangeln mit Übergriff über eine oder über mehrere Sprossen weg;
- 3) Hangzucken zur nächsten Sprosse oder mit Übergriff.

III. Stüzeln im Liegestütz auf- und abwärts.

Stütz der Hände auf den Sprossen, oder einer Hand auf der Sprosse und der anderen auf dem Holme; die Füße liegen mit den Innenkanten auf den Holmen (Fig. 246).

- 1) Stüzeln ohne Fortbewegung durch Auf- und Abgreifen der Hände;

2) Stüteln mit Vor- und Nachgreifen der Hände;

3) Stüteln mit Greifen über eine oder mehrere Sprossen weg;

4) Stützhüpfen;



Fig. 245. Hangeln im Liege-Hangstand.



Fig. 246. Stüteln im Liegestütz.

5) Aufstehen aus dem Liegehang zum Liegestütz; umgekehrt abwärts;

6) Liegestützen wie 1) und 2) rücklings;

7) Liegestütz und -stüteln, die Füße höher als die Hände.

B. An der Unterseite der Leiter.

IV. Steigen auf- und abwärts.

Griff der Hände auf den Sprossen, an den Holmen, oder einer Hand an einem Holme, der anderen an den Sprossen.

- 1) Auf- und Absteigen;
- 2) desgl. mit Greifen und Tritt über eine oder mehrere Sprossen weg;
- 3) Steigen mit gleichzeitigem Griff (d. i. mit Hangzucken) beider Hände;

-
- 4) Steigen mit Griff nur einer Hand;
 - 5) Schnellsteigen;
 - 6) Steigen mit Hüpfen, auch mit Überspringen von Sprossen;
 - 7) desgl. mit Gebrauch nur eines Beines, besonders im Hockstande mit Schwingen des freien Beines;
 - 8) Versuche des Steigens im Hangstande rücklings.

V. Hang.

Die Hände können an die Holme, an eine Sprosse, oder an einen Holm und eine Sprosse greifen.

- 1) Sprung in den (Streck-) Hang in den angeführten Griffarten, auch zum Hange mit einem Arme;
- 2) Sprung zum Hange mit gebeugten Armen;

3) Übungen 1) und 2) als Wettübung: bei jedem Aufsprunge greift man auf die nächst höhere Sprosse;

- 4) wie 1) und 2) mit Beinthätigkeiten;
- 5) Aufziehen und Niederlassen mit den verschiedensten Griffen der Hände;
- 6) desgl. mit gleichzeitigen Beinthätigkeiten, Rumpfdrehen u. s. w.

VI. Hangeln und Hangzucken auf- und abwärts.

Griff der Hände an den Holmen, an den Sprossen, oder an einem Holme und den Sprossen.

1) Hangeln und Hangzucken an Ort aus einer Griffart in die andere;

2) Hangeln zum Spannhang durch Auf- und Abgreifen mit den Händen;

3) Hangeln mit Vor- und Nachgreifen;

4) Hangeln mit Übergriff je auf die nächst höhere oder eine entferntere Sprosse;

5) Hangzucken von einer zur anderen Sprosse oder über mehrere Sprossen weg;

6) Hangeln und Hangzucken mit Zuordnung von Beinthätigkeiten;

7) Hangeln und Hangzucken an einem Holme;

8) Hangeln und Hangzucken mit Wechsel des Griffes bei jedem Weitergreifen;

9) die Übungen 1—8) mit Seitwärtsschwingen.

C. An der Außenseite der Leiter.

VII. Steigen auf- und abwärts.

Griff einer Hand an der Ober-, der anderen Hand von der Unterseite der Leiter her auf die Sprossen oder den näheren Holm, oder der einen Hand auf eine Sprosse, der anderen auf den Holm.

1) Steigen auf- und abwärts an einer Leiterseite (Fig. 247);

2) Steigen mit Tritt über eine oder über mehrere Sprossen;

3) Steigen mit Aufstellen nur eines Fußes;

4) Steigen mit Griff nur einer Hand;

5) Schnellsteigen u. s. w.



Fig. 247. Steigen an einer Leiterseite.

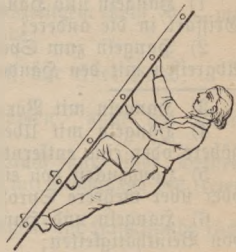


Fig. 248. Hangstand.

VIII. Hangeln auf- und abwärts.

Griff der Hände wie bei dem Steigen.

1) Hangeln an einer Leiterseite mit Nach- und Übergreifen;

2) Hangzucken;

3) Hangeln und Hangzucken mit Grätschhalte, Fersehhehalte u. s. w., oder mit Weinthatigkeiten bei jedem Weitergreifen der Hände.

IX. Verschiedenes.

1) Hangstand auf der Unterseite der Leiter mit Griffwechsel der Hände in verschiedener Weise (**Fig. 248**);

2) Hangstand wie bei 1): die Füße werden in möglichster Nähe der Hände gestellt, alsdann geschieht fortgesetzt das Kniebeugen und -strecken;

3) Hangstand links an der Unterseite der Leiter mit kräftigem Seitspreizen des rechten Beines bis zum Anfüßen an den seitgestreckten Arm;

4) Armbeugen und -strecken im Hangstande an der unteren Seite der Leiter. Griff der Hände an einer Sprosse, beide Füße oder auch nur ein Fuß im Stande auf der dritten oder vierten tieferen Sprosse;

5) Heben und Senken im Hangstande an der unteren Seite der Leiter, die gestreckten Arme ziehen den Leib bei sich streckenden Hüften an die Leiter heran und lassen ihn wieder zurücksinken;

6) Durchwinden zwischen den Leitersprossen hindurch, den Kopf oder die Beine voran;

7) Überschlagen aus dem Liegen rücklings auf der oberen Leiterseite, mit Behenhang der Beine an einer Sprosse zum Grätschsitze auf der Leiter oder zum Stande auf dem Boden vor oder neben der Leiter. Die Hände der gestreckten Arme nehmen Stütz unterhalb des Kopfes (Vorsicht!);

8) Wage auf einem unter den Leib gestemmten Ellenbogen und Wende (oder Drehling) über die Leiter.

D. An der Doppelleiter.

Zwischen zwei in Schulterbreite neben einander zu gleicher Neigung aufgestellten Leitern.

1) Sprung zum Stütz auf den Sprossen, das Gesicht nach dem oberen Ende der Leitern, Vor- und Rückschwingen, $\frac{1}{2}$ Drh. um die L. zum Grätischsitz auf einer Leiter (= Schraubenaufsitzen) und Abrutschen;

2) Sprung zum Stütz, das Gesicht nach unten, Vorschwingen ohne Drh. und mit einer $\frac{1}{2}$ Drh. zum Grätischsitz auf einer Leiter und Abrutschen;

3) Sprung zum Stütz, Stüteln und Stütz- hüpfen von einer Sprosse zur anderen, auf- und abwärts, mit mäßigem Schwingen;

4) Schwingen im Oberarmstütz, die Arme auf den Holmen, die Hände auf den Sprossen rist- oder kammgriffs, Gesicht nach oben, und Aufschwingen zum Oberarmstehen;

5) Zuckstemmen aus dem Oberarmhange mit Griff an den Sprossen, Gesicht nach oben, zum Stütz und zum Oberarmstehen;

6) Rollen rückwärts aus dem Oberarmhange;

7) desgl. Rippen zum Knickstütz, zum Stütz, zum Handstehen;

8) desgl. Schwungstemmen;

9) desgl. Wage im Hange vorlings;

10) Felgaufschwung aus dem Stande zwischen den Leitern, Gesicht nach unten, mit Hochstrecken der Arme und Kammgriff an den Sprossen, zum Oberarmhange, zum Knickstütz, zum Stütz;

11) desgl. Über Schlag zur Wage im Hange rücklings;

12) Übungen eines Paares, z. B. Auf- und Absteigen, die inneren Hände Hand in Hand oder die innere Hand auf der inneren Schulter des Mitturners.

K l e t t e r n .

Das Klettergerüst ist versehen mindestens mit 8 senkrechten, mit 8 geneigten Stangen und mit 4 Kletterseilen

Die Übungen des Abkletterns sind deshalb nicht besonders bezeichnet, weil sie denen des Aufkletterns entsprechend sich anordnen lassen; das Niederrutschen soll der Vorturner nicht dulden.

Um eine reichere Abwechslung in die häufig gleichförmigen Kletterübungen zu bringen, möge bisweilen dem Aufklettern an einer Stange das Abklettern an einer oder an zwei Stangen in einer von dem Aufklettern verschiedenen Weise folgen. Ferner wähle der Vorturner nach einem anstrengenden Aufklettern ein weniger angreifendes Abklettern, und umgekehrt nach einer leichteren Art des Aufkletterns ein anstrengenderes Abklettern. Auch andere Griffe als der gewöhnliche Speichgriff sind verwendbar.

A. Übungen an senkrechten Stangen.

I. Klettern an einer Stange.

1) Hang mit gestreckten und mit gebeugten Armen bei dieser Seite der Stange geschlossenen und gestreckten Knien, die inneren Fußkanten drücken beide gegen die Stange;

2) Hang mit gestreckten und mit gebeugten Armen mit Beinthätigkeiten, als Fersehoben, Beinkreuzen, Grätschen u. s. w.;

3) Hang mit gestreckten und mit gebeugten Armen, Anstemmen eines Schienbeines, das andere Bein gestreckt rück-, seit- oder vorwärts gehoben (Kletterschluß mit einem Beine) (Fig. 249);

4) Kletterschluß beider Beine, wobei das l. (Fig. 250) oder das r. Bein vorn sein kann;

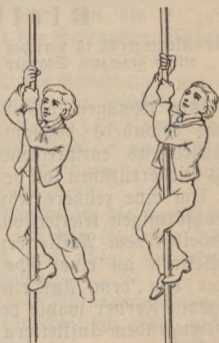
5) Knieheben und Kniesenken im Hange mit gestreckten, wie mit gebeugten Armen, mit Kletterschluß;

6) im Hange mit Kletterschluß, Aufgeben des Griffes:

- a. einer Hand,
- b. beider Hände, wobei ein- oder mehrmaliges Handklappen versucht wird,
- c. Aufgeben des Kletterschlusses und Wechsel des Kletterschlusses;

7) Auf- und Abklettern mit Kletterschluß des linken oder des rechten Beines vorn mit:

- a. Nachgreifen, eine Hand ist im Griff stets über der anderen voraus,



Kletterschluß
Fig. 249 mit einem Beine. Fig. 250 mit beiden Beinen.

- b. Übergreifen, abwechselnd greift die eine Hand über die andere weg,
- c. Hangzucken, d. i. mit gleichzeitigem Greifen beider Hände,
- [d. mit Griff nur einer Hand;
- 8) Auf- und Abklettern, wobei
 - a. der Kletterschluß jedesmal gewechselt wird,
 - b. nur ein Bein an der Stange liegt, das andere Bein vor-, seit- oder rückwärts gehoben bleibt.

II. Hangeln an einer Stange.

(Fig. 251.)

1) Hang mit beiden gestreckten Armen, die geschlossenen Beine sind rückwärts gehoben, der Kopf soll aufrecht, ja selbst etwas rückgeneigt gehalten werden;

2) Hang mit gebeugten Armen in gleicher Weise;

3) Beinthätigkeiten im Hange, z. B. Grätschen und Schließen, Schrägvorheben, Fersenheben und Senken beider Beine;

4) weitere Abwechselungen dieser Art entstehen, wenn z. B. Hang mit gebeugten Armen und Fersenhebblehalte mit Hang mit gestreckten Armen und Seitgrätschhalte wechseln;

5) Auf- und Abhangeln mit Nachgreifen (die r. oder nur die l. Hand oben);

6) Auf- und Abhangeln mit Übergreifen;



Fig. 251.
Hangeln.

- 7) Hangzucken auf= und abwärts;
- 8) Hangeln und Hangzucken bei Vorhebbhalte, Knie= und Fersen=Hebbhalte, Grätschhalte der Beine, auch Wechsel dieser Halten nach einer bestimmten Anzahl von Griffen.

III. Klettern an zwei Stangen.

- 1) Hang mit gestreckten Armen, die Beine rückgehoben, der Kopf soll aufrecht, ja selbst etwas rückgeneigt gehalten werden;
- 2) Hang mit gebeugten Armen;
- 3) Wechsel von 1) und 2);
- 4) desgl. mit Beinthatigkeiten, Kumpfdrehen zc.;
- 5) Hang mit Gegenstemmen der Beine von innen (die Füße außen) gegen beide Stangen (**Fig. 252**);
- 6) Hang mit Anlegen der Beine von außen (die Füße innen) an beide Stangen (**Fig. 253**);



Spannkletterschluss
Fig. 252 von innen. **Fig. 253** von außen.

Fig. 254. Kletter-
 schluss an einer
 Stange, Griff an
 zwei Stangen.

7) der gewöhnliche KletterSchluß nur an einer Stange, die Hände jedoch an zwei Stangen (Fig. 254);

8) Wechsel der verschiedenen Arten des KletterSchlusses;

9) Knieheben und -senken in den angegebenen KletterSchlußarten;

10) desgl. nach dem Knieheben und dem Anschließen der Beine wiederholtes Emporziehen und Niederlassen, wobei die Beine fest an der Stange bleiben;

11) Aufgeben des Griffes einer oder beider Hände in denselben KletterSchlußarten. Ein- oder mehrmaliges Handklappen versuchsweise; auch Seitgreifen einer Hand zur anderen unter oder über diese;

12) Klettern in den unter Übung 5), 6) und 7) angegebenen Formen. Dasselbe kann erfolgen:

- a. mit ungleichzeitiger Thätigkeit der Beine und ungleichzeitiger Thätigkeit der Arme (1, 2, 3, 4, oder auch 1, 2),
- b. mit ungleichzeitiger Thätigkeit der Beine und gleichzeitiger Thätigkeit der Arme (1, 2, 3),
- c. mit gleichzeitiger Thätigkeit der Beine und ungleichzeitiger Thätigkeit der Arme (1, 2, 3),
- d. mit gleichzeitiger Thätigkeit der Beine und gleichzeitiger Thätigkeit der Arme (1, 2).

IV. Hangeln an zwei Stangen. (Fig. 255.)

a.

1) Hangeln und Hangzucken ohne und mit Beinthatigkeiten, als:

- a. Seit- oder Quergrätischhalte der Beine,
- b. Kniehebbhalte eines Beines od. beider Beine,
- c. Fersenhebbhalte,
- d. Vorhebbhalte der Beine,
- e. Seit- oder Quergrätischen und Schließen der Beine bei jedem Griff,
- f. Fersenheben und -senken,
- g. Knieheben und -senken,
- h. Vorheben und -senken d. Beine;

2) Hangeln, wobei jede Hand mehrmals greift.



Fig. 255.
Hangeln.



Fig. 256.
Hang und Stütz.

b.

Schwingen im Hange und beim Vor- und Rückswunge:

- 1) Hangeln an Ort und aufwärts;
- 2) desgl. Hangzucken;
- 3) Übungen 1) und 2) mit Beinthatigkeiten wie die unter a angeführten;

4) Wechsel des Hanges mit gestreckten und gebeugten Armen;

5) dauernder Hang mit gebeugten Armen.

V. Hang mit dem einen und Stütz mit dem anderen Arme an zwei Stangen.

1) Hang mit gestrecktem Arme an einer, Stütz des anderen gestreckten Armes an der anderen Stange (**Fig. 256**);

2) Hang eines gestreckten Armes an einer, Knickstüz des anderen an der anderen Stange;

3) Hang eines gestreckten oder gebeugten Armes an einer, Stütz des gestreckten oder gebeugten Armes an der anderen Stange;

4) Beinthätigkeiten der verschiedensten Art in Verbindung mit dem Stütze des einen und dem Hange des anderen Armes;

5) Aufziehen und Niederlassen in der bei 3) angegebenen Haltung (also mit Beugen des einen und Strecken des anderen Armes), fortgesetzt zu üben;

6) Hang- und Stützwechsel, besonders beim Niederlassen an den Stangen, der hangende Arm greift tief hinunter zum Stütz, während der stützende den Fall hemmt und möglichst langsam ins Hangen übergeht;

7) Streckstüz beider Arme, die Stangen befinden sich hinter und unter den Oberarmen;

8) desgl. Knickstüz;

9) Schwingen im Knickstüz;

10) Beinthätigkeiten im Streck- und Knickstüz;

11) Stüzeln und Stüzhüpfen an Ort, dann auf- und abwärts.

VI. Drehen um die Breitenaxe an zwei Stangen.

1) Drehen rückwärts (Fig. 257) oder vorwärts (vergl. Fig. 235!) aus dem Stande oder dem Hange zum Abhange, in demselben:

- a. Beinthätigkeiten,
- b. Kumpfdrehen,
- c. Armthätigkeiten;

2) Überschlag vorwärts oder rückwärts aus dem Stande oder Hange zum Stande oder Hange rücklings;

3) $\frac{3}{4}$ Drehung zum Neste mit Hang an einem oder beiden Fußristen;

4) Überschlag rückwärts aus dem Hange zum Hange vorlings, die Füße legen sich, während die Hände den Griff wechseln, flüchtig, wie bei Fig. 252, gegen die Stangen.



Fig. 257. Überschlag rückw.

VII. Verschiedenes.

a. An einer Stange.

1) Kletter-schluß und Klettern seitlings links und rechts;

2) Kletter-schluß und Klettern rücklings;

3) Kletter-schluß im Abhange. Auch Herabgleiten ohne Hilfe der Hände;

4) Klettern im Abhange abwärts:

- a. mit Hang der Arme,
- b. mit Stütz der Arme;

5) Steigen mit Stemmen der Sohlen gegen die Stangen (= Affenklettern):

- a. mit Nachstellen,
- b. mit Übertreten;

6) Fahne mit untergestütztem Ellenbogen des einen und Oberarmhang des anderen Armes, in derselben Beinthätigkeiten;

7) Fahne nur mit Griff der Hände;

8) Wage (das Gesicht nach oben oder nach unten gewendet) mit Anstemmen einer Schulter und Griff der Hände über dem Kopfe;

9) desgl. im Reitsitze mit Griff vor und hinter dem Leibe;

10) Klettern mit Drehen um die Längsaxe:

- a. beim Aufklettern,

- b. beim Abklettern; in diesem Falle (auch so, daß die Stange hinter dem einen Arme sich befindet, während die andere Hand frei bleibt;

11) das Klettern von zweien an einer Stange, bei welchem einer herab, der andere hinauf klettert; beim Begegnen geben beide den Kletter= schluß auf. Desgl. mit Hangeln.

b. An zwei Stangen oder an der Stangenreihe.

1) Hangstand und Liegestütz vorlings und rücklings mit Arm- und Beinthätigkeiten; Wechsel vom Hangstand zum Liegestütz u. s. w.;

2) Steigen an zwei Stangen;

3) Wanderklettern in:

- a. wagerechter Richtung seitwärts, vorwärts und rückwärts, oben an den Stangen,

- b. schrägauf- und schrägabwärts.

Das Klettern von einer zu einer anderen Stange geschieht folgendermaßen:

- a. eine Hand greift zur nächsten Stange, die Beine folgen, danach die andere Hand,
 - b. die Beine nehmen zunächst Schluß an der anderen Stange, dann folgen die Hände,
 - c. beide Hände nehmen zuerst Griff an der nächsten Stange, die Beine folgen nach;
- 4) Wander-Hangeln mit $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ Dreh. um die Längenaxe, besonders auch als Hanglehre beim Vorschwingen und beim Rückschwingen;
- 5) Wettklettern: Man fragt, wer
- a. die Stange in der kürzesten Zeit erklettert,
 - b. die Stange innerhalb einer bestimmten Zeit die meisten Mal erklettert.
- 6) Wander-Wettklettern und Wander-Wett-hangeln.

B. Übungen an schrägen Stangen.

Die Stangen machen mit dem Horizont einen schiefen Winkel von höchstens 45° .

Die bei den „senkrechten Stangen“ aufgeführten Übungen finden meistens auch hier Verwendung; eine nochmalige namentliche Aufzählung derselben erscheint daher überflüssig.

Hervorzuheben ist, daß viele Übungen, wie z. B. das Hangeln, das Hangzucken, das Schwingen u. s. w., an den schrägen Stangen leichter ausführbar sind.

Dazu kommen Übungen, wie

1) Hangeln und Hangzucken, rist- oder kammgriffs, im Seithange an einer Stange auf- und abwärts;

2) Hangeln und Hangzucken ellengriffs:

- a. rückwärts auf, vorwärts ab;
 b. vorwärts auf, rückwärts ab;
- 3) Hangeln vorwärts, rückwärts und seitwärts in gleichbleibender Höhe an einer Stangenreihe;
- 4) Übungen 3) schrägauf- und schrägabwärts;
- 5) aus dem Stande auf der Holzschwelle, welche unten die Stangen trägt:
- a. vorlings gegen die Reihe der Stangen — vorwärts Abspringen mit Unterschwung zwischen 2 Stangen hindurch,
- b. rücklings gegen die Reihe der Stangen — rückwärts durch den Stütz zum Hange zwischen 2 Stangen hindurch sich Senken (die Füße bleiben standfest) und gleich wieder Aufrichten zum Stehen;
- 6) Liegehang an einer wie an zwei Stangen (das Knie liegt auf der Stange), Liegehangeln auf- und abwärts;
- 7) Liegestützen vorlings und rücklings, auf- und abwärts (Vorsicht);
- 8) Stütz, Stützen und Stützhüpfen vorwärts und rückwärts; dasselbe mit Schwingen (bei steiler Stellung nur vorsichtig zu betreiben);
- 9) desgl. im Knickstütz und im Unterarmstütz, das Gesicht dem unteren Ende der Stangen zugewendet;
- 10) Schulterstehen auf den Stangen, die Hände stützen ristgriffs auf der Schwelle, welche die schrägen Stangen trägt. Beinthatigkeiten in diesem Schulterstehen;
- 11) Oberarmstehen. Dazu
- 12) Reitsitz auf einer Stange und Niedergleiten ohne Armhilfe vorwärts und rückwärts.

C. Übungen am Klettertaue.

a. Übungen an einem Klettertaue.

Die Übungsgruppen „I. Klettern an einer Stange und II. Hangeln an einer Stange“, Seite 285 und 287, bieten dem Vorturner reichlichen Übungsstoff bei dem Gebrauche des einfachen Taues.

Die Biegsamkeit des Taues macht es außerdem möglich, dasselbe, nachdem man eine Strecke emporgeklettert ist, auf verschiedene Art ein oder mehrere Mal um den Leib oder die Glieder so herum zu schlingen, daß man sich in dasselbe verstrickt und dann die nicht umschlungenen Glieder zu beliebiger Berrichtung frei bekommt, so z. B. eine Hand, wenn man mit dieser zuvor das beim Klettern zurückgelegte herabhängende Ende des Taues hinter oder vor sich (Fig. 258) heraufgeholt und sich in die dabei entstehende Schleife auf ein Bein oder beide gesetzt, geknieet, gestellt hat, das emporgezogene Ende aber mit der anderen Hand, das obere Seilende zugleich umarmend, festhält.

Endlich sei auch die Aufmerksamkeit auf eine Anzahl von Übungen gelenkt, bei denen der Turner rücklings zum Seile stehend, dasselbe



Fig. 258.
Seilverstrickung.

mit Ellengriff über dem Kopfe ergreift, so daß das Seil über die Schulter und den Rücken herabhängt. Hang ohne und mit Kletterschluß, Beinbewegungen und schließlich Klettern und Hangeln werden geübten Turnern nicht sehr schwer fallen.

b. Übungen an zwei Klettertauen.

Der Vorturner wähle zunächst den einfachen Kletterschluß an einem Tawe mit Griff der Hände an beiden Tauen, danach das Klettern in derselben Weise. Eine reiche Auswahl von weiteren Übungen ist unter den Übungsgruppen „III, IV, V und VI an zwei senkrechten Stangen“ zu finden.

Auch liegt es nahe, manche der Übungen, welche bei den Schaukelringen aufgeführt sind, mit Auswahl bis zum Aufstemmen und Handstehen hier zu wiederholen.

Sind die Einrichtungen vorhanden, so können die Klettertaue auch in Schaukelschwung versetzt und endlich auch schief gespannt zum Klettern benutzt werden.

Übungen am Rundlauf.

Gerät: Die Krone des Rundlaufes ist mindestens 5 m über dem Boden so angebracht, daß der Raum unter ihr frei ist. Sie trägt vier Strickleitern.

Zu den Übungen ohne Kreisen vergleiche die Übungen an den Schaukelringen, bei den Übungen mit Kreisen soll der Vorturner nie versäumen, den Kreislauf links wie rechts ausführen zu lassen.

Es kann beim Laufen vorwärts, rückwärts oder seitwärts abwechselnd Griff mit beiden Händen oder mit einer Hand [die Rundlaufleiter vor (Fig. 259) oder hinter dem Körper (Fig. 260)] oder Unterarmhang links und rechts (Fig. 261) (beiläufig auch Oberarmhang) genommen werden.

I. Gehen.

a. Vorwärts oder rückwärts an einer Leiter oder an zwei Leitern.

- 1) Gehen mit gewöhnlichen Schritten; dann mit
- 2) Nachstellen;
- 3) Schrittwechsell;
- 4) Fersenheben;
- 5) Knieheben;
- 6) Spreizen;
- 7) Beinkreuzen;
- 8) Ausfallen.

b. Seitwärts an einer Leiter oder an zwei Leitern.

- 1) Gehen mit Nachstellen;
- 2) mit Beinkreuzen (Übertreten vorn, hinten oder beides im Wechsel);
- 3) mit Ausfall.

Wechsel der Gangarten vorwärts wie seitwärts nach Befehl oder nach vorher bestimmten Schrittzeiten; auch Wechsel der Gangarten vorwärts und seitwärts und umgekehrt.

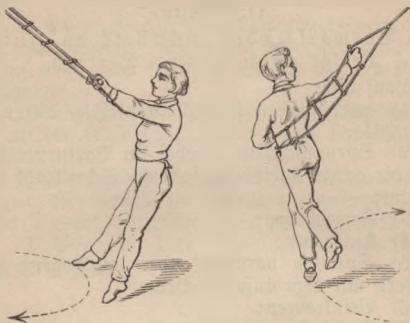


Fig. 259. Laufen seitw.

Fig. 260. Laufen vorw.



Fig. 261. Laufen vorw. mit Unterarmhang.

II. Laufen.

a. Vorwärts oder rückwärts an einer
Leiter oder an zwei Leitern.

Lauf mit:

1) gewöhnlichen Lauffschritten (Fig. 260 und Fig. 261);

2) Sprungschritten, wobei der Vorturner die auf die ganze Kreisbahn fallende Schrittzahl bestimmt;

3) Fersenheben;

4) Knieheben;

5) Spreizen vorwärts oder im Bogen, besonders mit dem äußeren Beine;

6) Beinkreuzen;

7) Nachstellen (Galopplauf);

8) Schrittwechseln (Schrittwechselhüpfen);

9) Auftreten nur eines Fußes, vorzüglich des inneren, während das andere Bein, ohne den Boden zu berühren, wie zum Laufen schwingt (= Scheinlauf).

b. Seitwärts an einer Leiter oder an
zwei Leitern.

Lauf mit:

1) Nachstellen (Galopplauf);

2) Übertreten vorn, hinten und beides im Wechsel;

3) Spreizen seitwärts nach beiden Richtungen.

— Werden diese Übungen von mehreren gleichzeitig (als Gemeinübungen) betrieben, so können den nichtbeteiligten Bewegungen zwischen den Laufenden nach der Mitte und aus der Mitte aufgegeben werden. Takt! —

III. Springen im Laufe an einer Leiter.

1) Sprungschritte mit allmählicher Steigerung der Sprungweite. Es mögen dabei zunächst sechs, dann vier, zwei und ein Schritt auf den Kreis kommen;

2) desgl. mit Aufsprung der geschlossenen Beine;

3) die Übungen 1) und 2) über vorgehaltene Stäbe;

4) Hochspringen über die Schnur eines quer gegen die Kreisbahn gestellten Springels mit Hocken oder „unterschwungartig“ (Fig. 262);

5) Sprünge über feste Geräte, wie Bock, Pferd u. j. w.



Fig. 262. Laufen mit Sprung.

IV. Kreisfliegen an einer Leiter oder an zwei Leitern.

1) Lauf vorwärts mit Sprungschritten zum Kreisfliegen;

2) Kreisfliegen vorwärts mit Quergratschhalte oder Vorhebbhalte der Beine (**Fig. 263**);



Fig. 263. Kreisfliegen mit Vorhebbhalte der Beine.

3) Kreisfliegen vorwärts mit Seitsschwingen der Beine im Bogen nach außen (**Fig. 264**);

4) Kreisfliegen seitwärts aus dem Laufe vorwärts oder seitwärts;

5) desgl. mit Seitgratschhalte der Beine;

6) Kreisfliegen rückwärts;

7) Kreisfliegen mit fortgesetztem Drehen;

8) Kreisfliegen mit Beinkreisen;

9) Kreisfliegen im Abhange;

10) Kreisfliegen mit Auf- und Abhängeln.



Fig. 264. Kreisfliegen mit Seitenschwüngen der Beine.

V. Drehen im Laufe an einer Leiter.

Die halbe oder die ganze Drehung um die Längsachse geschieht mit Aufsprung beider Füße.

1) Kreislauf vorwärts, der rechte Arm innen, eine halbe Dreh. rechts oder links zum Lauf rückwärts und nach abermaliger Dreh. wieder vorwärts;

2) Kreislauf vorwärts, der rechte Arm innen, ganze Drehungen rechts oder links;

3) Kreislauf rückwärts, der rechte Arm innen, ganze Drehungen links oder rechts;

4) Galopplauf links seitwärts, das Gesicht gegen die Kreismitte, halbe Drehungen links und zurück, die Leiter ist vor dem Gesicht;

5) Galopplauf links seitwärts, das Gesicht gegen die Kreismitte, ganze Drehungen links.

VI. Gemischter Hang.

Kreisfliegen im Hange mit einer Hand und Hange eines Knies mit Schwingen des freien Armes und des freien Beines im Bogen (Fig. 265).



Fig. 265. Kreisfliegen mit Hang einer Hand und eines Knies.

VII. Stütz und Hang an zwei Leitern.

Der Stütz oder der Hang kann sein:

- a. Knickstüz des inneren, Streckstüz des äußeren Armes,
- b. Unterarmhang des inneren, Stüz oder Seitstreckhalte des äußeren Armes (Fig. 266),



Fig. 266. Stütz und Hang.

c. Hang des einen, Stütz des anderen
Armes,

d. Unterarmhang beider Arme.

Laufen vorwärts, rückwärts, seitwärts bei
Anwendung einer der vorgenannten Hang- und
Stützarten mit:

- 1) gewöhnlichen Schritten;
- 2) Sprungschritten;
- 3) Aufspringen der geschlossenen Beine;
- 4) Spreizen, Knieheben, Beinkreuzen u. s. w.;
- 5) Aufsprung zum Stütz und Fliegen in
demselben, auch fortgesetzt zu üben;

6) Laufen seitwärts, Galopp laufend oder mit Übertreten;

7) desgl. mit Beinthätigkeiten;

8) Laufen seitwärts mit Aufsprung zum Stütz und Fliegen in demselben.

VIII. Kreislauf von Paaren an einer Leiter.

1) Kreislauf eines Stirnpaares vorwärts mit Griff Beider an derselben Leiter (**Fig. 267**).



Fig. 267. Kreislauf von Paaren.

Der Innere hat seine Schritte dem Äußeren anzupassen;

2) desgl., wobei aber nach einigen Laufschritten der Innere die Beine vorhebt und zum

Fluge kommt, während der Äußere fest nach außen ziehend weiter läuft;

3) Kreislaufen eines Stirnpaares, von welchem nur der Innere die Leiter erfäßt, während der außen Laufende den nächsten Arm seines Genossen mit einem Arm umschlingt;

4) Übung 3); der Innere läuft rückwärts, der Äußere vorwärts;

5) Übung 4); der Innere läuft vorwärts, der Äußere rückwärts;

6) Übungen 3), 4) und 5) mit Wechsel der Stellung Beider während des Laufes;

7) Übung 1) mit Lauf rückwärts.

IX. Kreislauf eines Einzelnen

an einer Leiter oder an zwei Leitern, während ein Anderer an den Leitern hängt (**Fig. 268**), sitzt, knieet, stützt, steht.

Dann Kreislauf und Kreisfliegen mehrerer an je einer Leiter, während andere zwischen den Leitern hängen, stützen, stehen (= die Glocke).

X. Übungen an der Schauflleiter.

Werden vier gleichhohe Sprossen der vier Rundlaufleitern über die vier Holmenden einer gewöhnlichen Holzleiter geschoben, so gestaltet sich der Rundlauf zur **Schauflleiter**. Je nachdem sie hoch oder niedrig aufgehängt ist, wird diese von zwei (oder auch mehr) Turnern annähernd gleiches Leibesgewichts benutzt zu Übungen

1) im Gange mit Kreisgehen, -laufen und -fliegen wie bei I, II, IV;



Fig. 268. Kreislauf an zwei Leitern, an denen ein Anderer rücklings hängt.

2) desgl. im Stütz auf den überstehenden Holm-Enden, der letzten Leiter sprosse oder den über die Holm-Enden herabhängenden unteren Sprossen der Strickleitern;

3) desgl. im Liegehange, die Füße und die Hände an den Sprossen der Holz- und denen der Strickleitern;

4) desgl. im Sitz auf den Sprossen oder den Holmen der Leiter;

5) desgl. im Stande auf der Holzleiter u. s. w.
Ferner zu Übungen im

6) Hang, Stütz, Sitz und Stand an und auf
der Holzleiter mit Schaukelschwung von und aus
der Mitte des Rundlaufzirkels als **Rundwippe**.

Schlußbemerkung.

Bereits bei den einzelnen Turnarten sind an den betreffenden Geräten solche Übungsformen aufgeführt, die sich zu Wettübungen gestalten lassen. Es sei hier noch erwähnt, daß eine fortgesetzte Folge von Übungen an verschiedenen Geräten, bei denen man unverweilt von einem Geräte zum anderen eilt, sich zu gleichen Zwecken erfolgreich verwenden läßt, z. B.:

- 1) der Sturmsprung;
- 2) der Hocksprung;
- 3) die Drehung um die Breitenaxe an den Schaukelringen;
- 4) der Felgaufschwung und der Unterschwingung am Reck;
- 5) die Kehre und die Wende am Barren;
- 6) das Auf- und Abklettern an einer Stange (einem Tau);
- 7) der Wettlauf mit Rückkehr zu dem ersten Standmale der Läufer. Man zähle die Sekunden vom Anfange bis zum Schluß der Übung.

Endlich lassen sich auch ganz verschiedenartige Übungen zu Wettübungen gestalten, wie es z. B. geschieht, wenn man fragt, ob Einer ebenso lange stützen kann, wie ein Anderer hängt.



Notizen.



Notizen.

Im Verlage von Rud. Vion in Hof ist erschienen:

Handbüchlein
turnerischer Ordnungs-, Frei-, Hantel-
und Stabübungen.

Bearbeitet von

Ludwig Furiß.

Zweite Auflage.

Mit 237 Holzschnitten. Gr. 8. 1887.

Gebunden 2 M. 50

Das Reusenschwingen

in Wort und Bild

dargestellt

für Turnlehrer, Turner &c.

von

H. Wortmann.

Mit 73 Holzschnitten. 16^o. 1885. Kart. 2 M.

1871-87

29 100

Z BIBLIOTEKI
o.k. kursu r. nowego gimnastycznego
W KRAKOWIE.





**KOLEKCJA
SWF UJ**

A

441

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053169