

Bulen und Vogt.
Handbuch für Docturner
I. Theil.



A. PICHLER'S WITWE & SOHN, WIEN.

Handbuch für Porturner.

I. Theil.

Übungsfolgen für das Gerätheturnen in Turnvereinen.

In vier aufsteigenden Stufen

bearbeitet von

Wilhelm Buley und Karl Vogt.

Mit 76 Figuren.

Wien und Leipzig.

Verlag von A. Pichler's Witwe & Sohn,

Buchhandlung für pädagogische Literatur.

Vf 179 149
xy 00 217 1838

Handbuch für Voltturner.

I. Theil.

Uebungsfolgen für das Gerätheturnen in Turnvereinen.

In vier aufsteigenden Stufen

bearbeitet von

Wilhelm Buley und Karl Vogt.

III. Stufe.

Alt 25 Figuren.

Zweite vermehrte und verbesserte Auflage.

Wien 1890.

Verlag von U. Pichler's Witwe & Sohn,
Buchhandlung für pädagogische Literatur u. Lehrmittel-Auskalt.
V. Margaretenplatz 2.

2746

Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Uebungsfolgen der III. Stufe	1
A. Barren	1
B. Reck	21
C. Pferd	37
a) Seitensprünge	37
b) Hintersprünge	45
D. Tisch	53
E. Freispringen	57
F. Stabspringen	60
G. Gewichtheben	61
a) mit beiden Händen	61
b) mit einer Hand	61
H. Steinstoßen	61
I. Klettergerüst	62
K. Schaukelringe	65
L. Leiter	75
a) wagrechte	75
b) senkrechte	79
c) schräge	80
M. Bock	83
N. Schrägbrett (Saurmbrett)	86

Uebungsfolgen der dritten Stufe.

A. Barren.*)

I.

1. Im Stütz **) Vorschwingen mit Armwippen in den Innenquerfuß vor der rechten ***) Hand, $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Innenquerfuß auf dem linken Schenkel, Rückgreifen mit beiden

*) Uebungsstoff der dritten Stufe am Barren:

- | | |
|--|---|
| 1. Handstand. | 14. Wende aus der freien Stützwaage. |
| 2. Stützwaage. | 15. Hocke, Wolfsprung, Grätsche, Ueber-
schlag aus dem Seitstande. |
| 3. Armwippen 14mal. | 16. Eingrättschen aus dem Außenquer-
stande. |
| 4. Stützn und Stützhüpfen im Streck-
und Beugestütze mit Griff ohne
und mit Schwung. | 17. Durchschwung. |
| 5. Schwingen in den Hand- und Unter-
armstand. | 18. Aufstemmen, Rippe aus dem Hange
ohne und mit Schwung. |
| 6. Stützhüpfen auf einem Arme. | 19. Stützlehre im Beugestütze mit Griff-
wechseln beider Hände gleichzeitig
ohne und mit Schwung. |
| 7. Griffwechseln im Beugestütze mit
beiden Armen gleichzeitig. | 20. Fellausschwung aus dem Querstande
rücklings. |
| 8. Sitzwechselübungen mit Stütz nur
einer Hand. | 21. Handstand am Ende des Barrens
und Abgrättschen, Wende. |
| 9. Rolle vorwärts und rückwärts aus
dem Stütz in den Stütz. | 22. Stützhüpfen im Schwebestütze. |
| 10. Ausklippen aus dem Oberarmhange. | 23. Hangwaage vor- und rücklings im
Hand- und Oberarmhange. |
| 11. Handgehen. | 24. Schwingen im Beugestütze mit Hände-
klappen. |
| 12. Armwippen mit Stützhüpfen und
Vorspreizhalte beider Beine. | |
| 13. Kreispreizen in der Mitte des Bar-
rens mit einem Beine (beiden Beinen). | |

**) Da die meisten Uebungen zwischen den Holmen, also im Querstütz ober Querhang an beiden Holmen ausgeführt werden, so ist der Einfachheit wegen die Bezeichnung „Quer“ weggelassen.

***) Dem Vorworte zur II. Auflage entsprechend, welches für die I. Stufe geschrieben wurde, aber auch für diese Stufe seine volle Geltung hat, sei hier nur erwähnt, dass die einzelnen Uebungen nur rechts oder nur links beschrieben sind, dass aber selbstverständlich in der Praxis alle Uebungen, die rechts und links ausführbar sind, auch nach beiden Seiten hin einzuüben sind.

- Händen, Rückschwingen mit Armwippen und Wende rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links.
2. Schwingen wie bei 1 und Stützlehre rechts beim Vorschwunge, dann Wende wie bei 1.
 3. Schwingen und Stützlehre rechts wie bei 2, in den Innensitz auf dem linken Schenkel, dann Wende wie bei 1.
 4. Schwingen wie bei 1 und Schere rechts beim Vorschwunge in den Reitsitz auf dem linken Holm, Rückgreifen der Hände, Rückschwingen mit Armwippen und Wende rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links.
 5. Übung 4 mit Schere in den Grätschsitz auf beiden Holmen.
 6. Übung 2 und nach der Stützlehre, Schere rechts beim Vorschwunge in den Reitsitz auf dem linken Holm, Rückgreifen der Hände, Rückschwingen mit Armwippen und Wende rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
 7. Übung 6 mit Schere rechts beim Vorsprunge in den Grätschsitz.

II.

1. Langsames Ueberdrehen vorwärts bei gestreckten Hüften in den Schulterstand rechts. (Fig. 1.)
2. Übung 1, dann langsames Zurückdrehen in den Beugestütz, Strecken der Arme mit Vorspreizen beider Beine.
3. Übung 2, dann Senken der Beine in den Reitsitz vor der rechten Hand und Lehre links mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links.
4. Übung 2, dann Senken der Beine in den Außenquersitz vor der rechten Hand.
5. Übung 2, dann Rolle vorwärts aus dem Stütz in den Reitsitz vor der rechten Hand und Lehre wie bei Übung 3.
6. Übung 5 mit Rolle vorwärts in den Außenquersitz vor der rechten Hand.

III.

1. Schwingen im Stütz mit Armwippen beim Rückschwunge und Wende rechts.
2. Schwingen wie bei 1, dann Spreizen rechts von außen nach vorn über den rechten Holm, wieder Rückschwingen mit Armwippen und Wende rechts.

3. Übung 2 und nach dem Ueberspreizen sofort Schwingen in den Reitsitz vor der linken Hand, Einschwingen, Rückschwingen mit Armwippen und Wende wie bei 1.
4. Übung 3 bis in den Reitsitz vor der linken Hand, hierauf schnelles Borgreifen mit der linken Hand und sofort die Wende rechts aus dem Reitsitze.
5. Schwingen mit Armwippen beim Rückschwunge, Spreizen rechts von außen nach vorn über den rechten Holm, worauf das Spreizen links von außen nach hinten über den linken Holm aus dem Stütz in den Stütz folgt.
6. Übung 5 und nach dem Ueberspreizen links Schwingen in den Reitsitz hinter der rechten Hand, Wende links.
7. Übung 6 mit Schwingen in den Außenquersitz hinter der rechten Hand.
8. Übung 7, statt des Schwingens in den Außenquersitz die Wende rechts.
9. Übung 8 und Wende mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.

Fig. 1.



Schulterstand rechts.

IV.

1. Schwingen im Stütz mit Armwippen beim Vorschwunge.
2. Übung 1 mit Seitgrätschen am Ende des Vorschwunges.
3. Vorschwingen im Stütz mit Armwippen in den Grätschsitz vor den Händen, Borgreifen der Hände, Rückschwingen der Beine in den Beugeliegestütz, Stützhüpfen vorwärts in den Spannliegestütz (Füße bleiben an Ort), Stützhüpfen rückwärts in den Beugeliegestütz, Strecken der Arme und Wende rechts.
4. Übung 3 bei Rückspreizhalte des linken Beines.
5. " 3 " Knieebhalte
6. " 3 mit Schwingen aus " dem " Grätschsitz in den Liegestütz bei gekreuzten Beinen (rechter Fuß auf dem linken Holm).
7. Übung 3 mit Schwingen aus dem Grätschsitz in den Liegestütz wie bei 6, bei Rückspreizhalte des linken Beines.

V.

1. Schwingen im Stütz mit Armmippen beim Rückschwunge mit Rückspitzen im Wechsel rechts und links am Ende des Rückschwunges.
2. Schwingen wie bei 1 und Spreizen rechts von außen nach vorn über den rechten Holm bei gleichzeitigem Spreizen des linken Beines in den Reitsitz vor der linken Hand, dann Kehre rechts über den rechten Holm mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
3. Uebung 2 mit Schwingen in den Außenquersitz vor der linken Hand.
4. Schwingen wie bei 1 und Ueberspreizen rechts wie bei 2, hierauf Kehre links.
5. Uebung 4 und Kehre mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung vor dem Niedersprunge.
6. Schwingen wie bei 1 in den Außenquersitz hinter der rechten Hand, schnelles Rückgreifen rechts und Kehre links wie bei Uebung 5.
7. Schwingen wie bei 1 und Schwingen beider geschlossenen Beine über den rechten Holm von außen nach vorn aus dem Stütz in den Stütz und Kehre links wie bei Uebung 5.
8. Uebung 7 mit Schwingen in den Reitsitz vor der linken Hand, dann Kehre rechts wie bei Uebung 5.
9. Uebung 8 mit Schwingen in den Außenquersitz vor der linken Hand, dann Kehre wie bei Uebung 5.
10. Schwingen wie bei 1, Schwingen beider geschlossenen Beine über den rechten Holm von außen nach vorn und sofort die Kehre links.
11. Uebung 10 und Kehre links mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung vor dem Niedersprunge.

VI.

1. Schwingen im Stütz mit Armmippen beim Rückschwunge.
2. Uebung 1 mit Kreuzen der Beine rechts über links am Ende des Vorschwunges.
3. Uebung 2 und Schere rechts beim Vorschwunge in den Grätschsitz, Vorgreifen der Hände und Wende.

4. Übung 3 und nach dem Borgreifen der Hände Rückschwingen der Beine in den Liegestütz vorlings, Zurückschieben des Körpers bei griff-festen Händen in den Spannliegestütz, Anziehen des Körpers in den Streckliegestütz und Wende.
5. Übung 4 und Senken aus dem Spannliegestütze in den Schwimmhang, dann Aufstemma mit beiden Armen gleichzeitig in den Liegestütz und Wende.
6. Übung 5 an einem Beine.
7. " 5 bei gekreuzten Beinen.
8. " 5 und Schwimmhang am linken Fuße und an der rechten Hand.

VII.

1. Schwingen im Oberarmhange bei vorgestreckten Armen und Aufkippen beim Rückschwunge in den Streckstütz.
2. Übung 1 mit Aufkippen am Ende des Vorschwunges.
3. Übung 2 fortgesetzt in der Weise, daß das Senken in den Oberarmhang am Ende des Rückschwunges erfolgt.
4. Übung 1 Vorschwingen mit Armwippen und Kehre rechts mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung.
5. Übung 2, dann Rückschwingen mit Armwippen, Wende rechts mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung in den Außenquerstand.
6. Übung 1 Rolle vorwärts aus dem Stütz in den Stütz und Wende rechts wie bei Übung 5.
7. Übung 2 Rolle rückwärts aus dem Stütz in den Stütz und Kehre rechts wie bei Übung 4.

VIII.

1. Schwingen im Stütz mit Armwippen beim Vorschwunge und Kehre rechts mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung vor dem Niedersprunge in den Außenquerstand.
2. Schwingen wie bei 1 und Stützkehre rechts beim Vorschwunge, dann die Kehre wie bei 1.
3. Schwingen wie bei 1 in den Seitstütz auf dem rechten Schenkel vor der linken Hand, Borgreifen der Hände, Vorschwingen mit Armwippen, Stützkehre am Ende des Vorschwunges und Kehre rechts wie bei 1.

4. Übung 3 und nach dem Borgreifen der Hände wieder Vorschwingen mit Armwippen in den Seititz auf dem linken Schenkel vor der rechten Hand, Borgreifen der Hände, Stützlehre und Kehre wie bei 2.
5. Übung 3 mit Schwingen in den Seititz auf beiden Holmen mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links bei Quergrätschhalte der Beine, rechtes Bein vor.
6. Übung 5, dann Borgreifen mit beiden Händen, Einschwingen und Vorschwingen mit Armwippen in den Seititz auf beiden Holmen mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts u. s. w.
7. Übung 5, dann aus dem Seititze bei Quergrätschen der Beine auf beiden Holmen, Schraube links vorwärts, d. i. eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts mit Bogenspreizen links in den Seititz auf beiden Holmen, darnach Borgreifen der Hände, Stützlehre und Kehre wie bei 2.

IX.

1. Stützarmwippen.
2. Gleichzeitiges Aufkippen mit beiden Armen aus dem Oberarmhange bei vorgestreckten Armen in den Streckstütz, ohne Schwung, dann Stützhüpfen vorwärts (rückwärts) mit Kniehehalte beider Beine.
3. Übung 2 mit Vorspreizhalte rechts.
4. " 2 " " beider Beine.
5. " 2—4 im Beugestütze.
6. " 2—5 eine Hand Ell-, die andere Speichgriff.
7. " 2—5 mit Ellgriff.
8. " 2—7 " gleichzeitigem Griffwechseln beider Hände.

X.

1. Vorschwingen im Stütz mit Armwippen in den Innenqueritz vor der rechten Hand, Rückschwingen mit Armwippen und Wende rechts in den Außenquerstand.
2. Schwingen wie bei 1, dann Rolle rückwärts aus dem Stütz in den Stütz, Vorschwingen in den Innenqueritz vor der rechten Hand, dann Wende wie bei 1.
3. Übung 2 und Innensitzwechsel mit Fortbewegen vorwärts aus dem Innensitze vor der rechten Hand in den Innenqueritz vor

der linken Hand mit Armwippen beim Vorschwunge und Wende wie bei 1.

4. Übung 3 und nach dem Sitzwechsel Rolle rückwärts in den Grätschitz hinter den Händen, dann Wende in den Außenquerstand.
5. Übung 4 mit Rolle rückwärts in den Reitsitz hinter der rechten Hand und Wende über den linken Holm in den Außenseitstand.
6. Übung 5 mit Rolle rückwärts in den Außenquersitz hinter der rechten Hand.
7. Übung 5 mit Rolle rückwärts in den Außenquerstand.

XI.

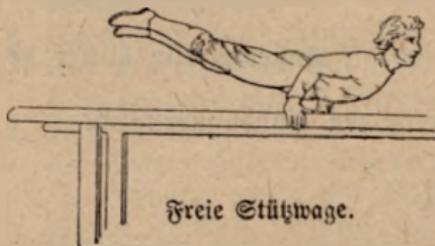
1. Aus dem Oberarmhange bei vorgestreckten Armen Ueberdrehen rückwärts in den Oberarmschwebhang und Rippe in den Streckstütz.
2. Aus dem Streckstütze Fallen rückwärts in den Oberarmschwebhang und Rippe in den Streckstütz.
3. Übung 2 und Rolle vorwärts aus dem Stütz in den Stütz und Wende rechts.
4. Übung 3 und Rolle vorwärts in den Reitsitz vor der rechten Hand, schnelles Borgreifen und Wende links.
5. Übung 4 und nach dem Borgreifen der Hände, Einschwingen und Vorschwingen mit Armwippen in den Reitsitz vor der linken Hand, schnelles Borgreifen der Hände und Wende links.
6. Übung 4 und 5 in den Außensitz.

XII.

1. Aus dem Querhange vorlings am Ende des Barrens gleichzeitiges Aufstemmen mit beiden Armen.
2. Übung 1 und Rolle vorwärts aus dem Stütz in den Stütz und Wende rechts.
3. Übung 1, dann Rolle vorwärts und rückwärts aus dem Stütz in den Stütz und Kehre rechts.
4. Ueberdrehen rück- und vorwärts im Hange, dann gleichzeitiges Aufstemmen mit beiden Armen und Rolle vorwärts und Wende wie bei 2.

5. Übung 4 mit Rolle vor- und rückwärts und Kehre rechts.
6. Ueberdrehen rückwärts mit gestreckten Beinen, Ueberdrehen vorwärts mit gestreckten Hüften, d. i. durch die Hangwage rücklings, gleichzeitiges Aufstemmen mit beiden Armen, Rolle vor- und rückwärts und Kehre rechts.

Fig. 2.



7. Ueberdrehen rück- und vorwärts im Hange wie bei 6, gleichzeitiges Aufstemmen mit beiden Armen, Rolle vorwärts, freie Stützlage (Fig. 2.) Senken in den Stütz und Kehre rechts.
8. Übung 7 mit Rolle rückwärts vor der Kehre rechts.

XIII.

1. Aus dem Seitstande vorlings mit Nistgriff auf dem näheren Holme Unterschwingung (Ueberschwung) über den entfernteren Holm in den Seitstand rücklings.
2. Übung 1 aus dem Seitstüke mit Nistgriff auf dem näheren Holme.
3. Sprung in den Seitstütz mit Ansprung rechts an den entfernteren Holm, dann Unterschwingung wie bei 1.
4. Übung 3 mit Ansprung beider Füße an dem entfernteren Holme.
5. Sprung in den Seitstütz mit Nistgriff, Fallen rückwärts in den Hang bei Vorheben der Beine, Abstoßen mit dem rechten Fuße vom entfernteren Holm, Aufkippen in den Stütz und Unterschwingung wie bei 1.
6. Übung 5 mit Abstoßen beider Füße vom entfernteren Holm.
7. Übung 5 und 6 nach dem Aufkippen in den Stütz, Überspreizen rechts in den Schwebestütz, dann Zurückspreizen und Unterschwingung wie bei 1.

XIV.

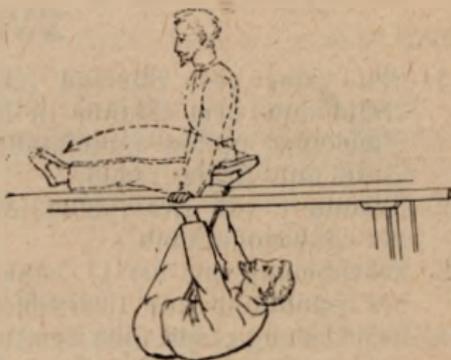
1. Am Ende des Barrens, (Gesicht nach außen) Schwingen im Stütz und Ueberschlag vorwärts mit gestreckten Armen.

2. Stütz, Fallen in den Oberarmschwebhang, Rippe in den Stütz und Uberschlag wie bei 1.
3. Übung 2 mit Rippe in den Hockstand hinter den Händen, dann Uberschlag wie bei 1.
4. Übung 2 mit Rippe in den Hockstand rechts hinter der rechten Hand, dann Uberschlag wie bei 1.
5. Übung 4, statt Uberschlag hier der Handstand und langsames Zurückdrehen in den Stütz.
6. Übung 5 mit Abgrätschen vorwärts über einen Holm.
7. " 6 " " " " beide Holme.

XV.

1. In der Mitte des Barrens: Fallen rückwärts aus dem Streckstüke mit Vorspreizhalte beider Beine in den Schwebhang mit Ellgriff.

Fig. 3.



2. Übung 1 mit Rippe aus dem Schwebhange in den Oberarmhang.

3. Übung 2, dann Ueberdrehen rückwärts in den Oberarm-Schwebhang, Rippe in den Stütz und Wende rechts.

4. Übung 1 und Rippe in den Streckstük mit Vorspreizhalte beider Beine. (Fig. 3.)

5. Übung 4 und Wende rechts.

6. Übung 4 und Schulterstand links und Wende rechts.

Schwebhang mit Ellgriff u. Rippe in den Stütz mit Vorspreizhalte beider Beine.

7. Übung 4 und Rolle vorwärts aus dem Stütz in den Stütz und Wende rechts.
8. Übung 7 und nach der Rolle vorwärts Schwingen in den Handstand, langsames Zurückdrehen in den Stütz und Kehre rechts.
9. Übung 4 und Schwingen in den Handstand.
10. Übung 9, dann Rolle vorwärts aus dem Handstande in den Stütz und Wende rechts.

XVI.

1. Im Streckstüze Stüzhüpfen vorwärts beim Vorschwunge bis zum Ende des Barrens, Fallen rückwärts in den Oberarmschwebegang, Rippe in den Handstand und Grätschen über beide Holme in den Außenquerstand.
2. Übung 1 mit Stüzhüpfen vorwärts beim Vor- und Rückschwunge.
3. Übung 1 mit zweimaligem Stüzhüpfen vorwärts beim Vorschwunge.
4. Übung 1 mit zweimaligem Stüzhüpfen vorwärts beim Rückschwunge.
5. Übung 1 mit zweimaligem Stüzhüpfen vorwärts beim Rück- und Vorschwunge.
6. Übung 1—5 mit Stüzhüpfen im Beugestüze.

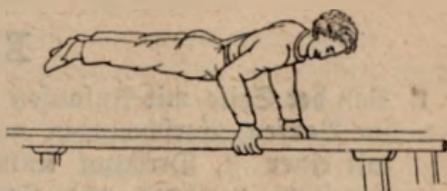
XVII.

1. Am Ende des Barrens (Gesicht nach innen) Kehrschwung rechts aus dem Stande in den Stütz über den linken Holm, Schwingen in den Handstand, langsames Zurückdrehen in den Stütz und Kehre rechts.
2. Übung 1 und Ueberschlag seitwärts aus dem Handstande in den Außenquerstand.
3. Kehrschwung wie bei 1, dann Rolle vorwärts, Schwingen in den Handstand und Ueberschlag seitwärts.
4. Kehrschwung rechts über den linken Holm in den Reitsitz vor der rechten Hand, schnelles Borgreifen der rechten Hand, Rolle vorwärts, Schwingen in den Handstand und Ueberschlag seitwärts.
5. Kehrschwung rechts wie bei 4 in den Außenquersitz vor der rechten Hand, dann schnelles Borgreifen der rechten Hand, Rolle vorwärts, Handstand und Ueberschlag seitwärts.
6. Kreisschwingen beider Beine rechts über beide Holme von außen nach innen aus dem Stande in den Stütz, Rolle vorwärts, Schwingen in den Handstand und Ueberschlag seitwärts.
7. Übung 6 und nach dem Handstande Rolle rückwärts aus dem Stütz in den Stütz.
8. Übung 7 und die Rolle rückwärts in die Stützwage auf dem rechten Ellenbogen. (Fig. 4.)

XVIII.

1. Von der Seite mit Anlaufen Wendeschwung über den näheren Holm in den Beugestütz, Stützkehre beim Vorschwunge und Kehre rechts mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Außenquerstand.
2. Übung 1 und nach der Stützkehre Rippe aus dem Oberarmhange und Wende links mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Außenquerstand.
3. Übung 2 und nach der Rippe aus dem Oberarmhange Spreizen rechts von außen nach vorn über den rechten Holm und Kehre links in den Außenquerstand.
4. Übung 3 und Kehre mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links.
5. Übung 3 und Schwingen beider Beine über den rechten Holm von außen nach vorn.
6. Übung 5 und Kehre rechts mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links.
7. Übung 5 und nach dem Schwingen beider Beine folgt Spreizen links von außen nach hinten über den linken Holm, dann Vorschwingen mit Armwippen und Kehre links mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links.

Fig. 4.



Stützwaage auf dem rechten Ellenbogen.

XIX.

1. Von der Seite mit Anlaufen Wendeschwung rechts in den Stütz im Barren, Vorschwingen mit Armwippen und Kehre rechts.
2. Übung 1 und Kehre mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
3. Wendeschwung rechts wie bei 1. in den Hockstand (Grätschhockstand) hinter den Händen, Einschwingen, Vorschwingen mit Armwippen und Kehre wie bei 2.
4. Wendeschwung rechts in den Hockstand auf dem rechten Fuße hinter der rechten Hand, dann Einschwingen, Vorschwingen mit Armwippen und Kehre wie bei 2.
5. Übung 4 mit Wendeschwung in den Hockstand auf dem linken Fuße hinter der rechten Hand, rechtes Bein außerhalb des Barrens.

6. Übung 5 mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links um die Längsachse in den Seithockstand auf beiden Füßen auf dem ursprünglich entfernteren Holm, dann Zurückdrehen, Einschwingen, Vorschwingen mit Armwippen und Kehre wie bei 2.
7. Übung 6 mit Stützwechsel und weitere $\frac{1}{4}$ Drehung links um die Längsachse, dann Einschwingen, Vorschwingen mit Armwippen und Kehre wie bei 2.

XX.

1. Von der Seite mit Anlaufen Wendeschwung rechts in den Stütz im Barren, Vorschwingen mit Armwippen, Kehrschwung rechts mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links um die Längsachse in den Seitliegestütz vorlings und Stütz auf dem ursprünglich näheren Holm.
2. Übung 1 und Flanke links aus dem Liegestütz in den Stand im Barren.
3. Übung 2 und Ueberhocken rückwärts über den hinteren Holm in den Seitliegestütz vorlings.
4. Übung 3, dann Flanke rechts aus dem Seitliegestütz über beide Holme.
5. Übung 2, dann Flankenschwung rechts rückwärts über den hinteren Holm in den Seitliegestütz vorlings.
6. Übung 5, dann aus dem Liegestütz Kehrschwung rechts in den Grätschitz vor den Händen.
7. Übung 6, dann Einschwingen, Rückschwingen mit Armwippen und Wendeschwung links mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts um die Längsachse in den Seitliegestütz wie bei 1.
8. Übung 7 und Hocke aus dem Seitliegestütz über beide Holme.

XXI.

1. Von der Seite mit Anlaufen Kehrschwung rechts in den Schraubensitz vor der linken Hand, Schraube vorwärts in den Seitliegestütz vorlings mit Stütz auf dem ursprünglich näheren Holm; Niedersprung rückwärts in den Außenseitstand.
2. Kehrschwung und Schraube wie bei 1, mit gleichzeitigem Einspreizen des Beines von außen nach vorn, dann Auspreizen in den Seitliegestütz und Niedersprung rückwärts.

3. Kehrschwung wie bei 1, dann Schraube vorwärts ($\frac{3}{4}$ Drehung links um die Längsachse) in den Seitstük mit Quergrätschhalte der Beine (rechtes Bein vorn), Kammgriff rechts, außen neben dem Knie und Schraubenabsitzen rechts in den Außenquerstand.
4. Kehrschwung und Schraube wie bei 1, und sofort Kreisspreizen rechts von außen nach vorn über den näheren Holm in den Seitliegestük; dann Niedersprung rückwärts.
5. Übung 4 mit Kreisspreizen rechts von innen nach vorn.
6. Übung 4 und nach dem Kreisspreizen rechts von außen nach vorn sofort Kreisspreizen rechts von innen nach vorn.
7. Kehrschwung wie bei 1, dann Schraube vorwärts mit gleichzeitigem Ein- und Weiterspreizen rechts in den Seitstük auf beiden Holmen mit Quergrätschhalte der Beine, hierauf Absitzen wie bei 3.
8. Übung 4 und nach dem Kreisspreizen rechts sofort Uberspreizen links in den Seitstük auf beiden Holmen mit Quergrätschhalte der Beine, Kammgriff links außen neben dem linken Knie und Schraubenabsitzen.
9. Übung 8, dann im Seitstük auf beiden Holmen Kammgriff links auf dem hinteren Holm innen neben dem rechten Bein, Schraube vorwärts ($\frac{1}{2}$ Drehung links um die Längsachse) wieder in den Seitstük auf beiden Holmen (rechtes Bein vorn), hierauf Kammgriff rechts außen neben dem rechten Knie und Schraubenabsitzen.
10. Kehrschwung und Schraube wie bei 1, dann Kreisspreizen rechts von außen nach vorn, Kreisspreizen links von innen nach vorn, Uberspreizen rechts von außen nach vorn in den Seitstük auf beiden Holmen mit Quergrätschen der Beine, Kammgriff rechts auf dem hinteren Holm innen neben dem linken Bein, Schraube vorwärts mit $\frac{1}{2}$ Drehung rechts wieder in den Seitstük auf beiden Holmen, Kammgriff links außen neben dem linken Knie und Schraubenabsitzen.

XXII.

1. Rolle vorwärts fortgesetzt aus dem Stük in den Stük.
2. Rolle rückwärts sonst wie bei 1.
3. Rolle vorwärts, Handstand, Rolle rückwärts und Kehre rechts.

4. Übung 3 und nach der Rolle rückwärts Rippe aus dem Oberarmhange und Wende rechts.
5. Übung 3, aber nach der Rolle rückwärts Stützlehre rechts und Kehre rechts.
6. Übung 5 und nach der Stützlehre Rippe aus dem Oberarmhange und Wende rechts.

XXIII.

1. Schwingen rückwärts im Oberarmhange bei rückwärts gestreckten Armen in die Oberarmhanglage rücklings.
2. Langsames Ueberdrehen in die Oberarmhanglage rücklings, langsames Weiterdrehen in den Oberarmstand, Umgreifen und Weiterdrehen in den Oberarmhang bei vorwärts gestreckten Armen.
3. Übung 2 und Weiterdrehen aus dem Oberarmstande mit Borgreifen in die Oberarmhanglage vorlings.
4. Übung 3 und aus der Oberhanglage vorlings Rolle rückwärts in den Stütz.
5. Übung 4 und nach der Rolle rückwärts Rippe aus dem Oberarmhange in den Stütz.
6. Übung 5 und nach der Rippe Senken in die freie Stützlage

XXIV.

1. Schwingen im Stütz mit Armwippen beim Vorschwunge.
2. Übung 1 u. Stützlehre rechts beim Vorschwunge in den Streckstütz.
3. " 2 und Vorspreizhalte rechts nach der Stützlehre.
4. " 3 " " beider Beine nach der Stützlehre.
5. " 3 " Stützhüpfen vorwärts mit langsamem Beugen und Strecken der Arme bei Vorspreizhalte rechts.
6. Übung 5 bei Vorspreizhalte beider Beine.
7. Übung 3, dann Stützhüpfen vorwärts mit Armwippen beim Vorschwunge mit Unterbrechung des Schwunges am Ende des Vorschwunges und Vorspreizhalte rechts.
8. Übung 7 mit Vorspreizhalte beider Beine am Ende des Vorschwunges.

XXV.

1. Stüteln vorwärts (rückwärts) mit Ellgriff und langsames Beugen und Strecken der Arme.
2. Übung 1 mit Griffwechseln aus dem Speich- in den Ellgriff.
3. " 1 mit Vorspreizhalte
 - a) eines Beines,
 - b) beider Beine.
4. Übung 1—3 mit Stütthüpfen.
5. " 4 mit Schwung.
6. Stütthüpfen im Beugestütze rechts.

XXVI.

1. Schwingen in den Handstand.
2. Übung 1 mit Armwippen beim Rückschwunge.
3. Übung 2 und nach dem Zurückdrehen aus dem Handstande sofort Stütthüpfen vorwärts beim Vorschwunge.
4. Übung 3 und nach dem Stütthüpfen vorwärts Unterbrechung des Schwingens und Vorspreizhalte rechts.
5. Übung 4 mit Vorspreizhalte beider Beine.
5. Übung 3—5 mit Schwingen und Armwippen.

XXVII.

1. Von der Seite mit Anlaufen Hocke über den näheren Holm mit Griff auf dem entfernteren Holme.
2. Hocke in den Sitz auf dem entfernteren Holme mit Griff auf dem näheren Holme.
3. Übung 2 mit Griff auf dem entfernteren Holme.
4. Hocke über den Barren mit Griff auf dem entfernteren Holme.
5. Übung 4 mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung vor dem Niedersprunge.
6. Übung 4 mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung vor dem Niedersprunge, und sofort Aufhocken in den Hockstand auf dem näheren Holme.
7. Übung 6 und nach der Drehung Ueberhocken über den zunächst befindlichen Holm in den Stand im Barren.
8. Übung 7 und noch Ueberhocken über den hinteren Holm in den Außenseitstand vorlings.
9. Übung 8 mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung beim letzten Ueberhocken.

XXVIII.

1. Aus dem Außenquerstande (Gesicht nach innen) Kehrschwung rechts über beide Holme in den Quersitz auf dem linken Schenkel vor der rechten Hand, eine $\frac{1}{4}$ Drehung links um die Längsachse in den Seitliegestütz vorlings mit Griff der Hände auf dem ursprünglich linken Holme.
2. Übung 1 und Flanke über beide Holme in den Außenseitstand rücklings.
3. Übung 1 und Wende rechts mit Zwiegriff (linke Hand Kamm-, rechte Hand Nistgriff).
4. Übung 1 Hocke über beide Holme.
5. Übung 1 und Ueberschlag
 - a) mit gebeugten,
 - b) mit gestreckten Armen.
6. Kreisschwingen beider Beine rechts über beide Holme aus dem Stande in den Stütz, Vorschwingen in den Außenquersitz vor der rechten Hand, eine $\frac{1}{4}$ Drehung links in den Liegestütz vorlings, dann wie bei Übung 2—5.

XXIX.

1. Von der Seite mit Anlaufen Aufhocken links mit gleichzeitigem Aufspreizen rechts (Aufwolfe) auf dem näheren Holme bei Griff auf dem entfernteren Holme.
2. Wollsprung rechts über den näheren Holm in den Stand im Barren mit Griff auf dem entfernteren Holme und Hocke rückwärts über den hinteren Holm.
3. Aufgrätschen auf dem näheren Holme mit Griff auf dem entfernteren Holme.
4. Grätsche über den näheren Holm mit Griff auf dem entfernteren Holme in den Stand im Barren, Hocke rückwärts über den hinteren Holm.
5. Grätsche wie bei 4, dann Wollsprung rechts vorwärts in den Außenseitstand.
6. Wollsprung über beide Holme mit Griff auf dem entfernteren Holme.
7. Aufgrätschen in den Grätschstand auf dem entfernteren Holme.

8. Grätsche über den Barren.
9. Uebung 6 und 8 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge.

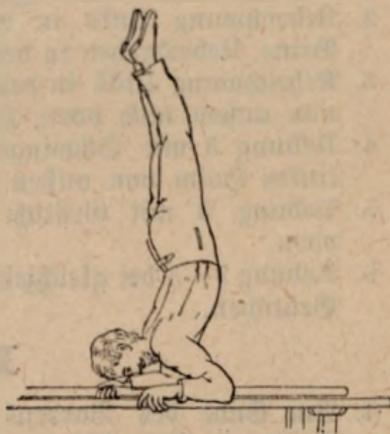
XXX.

1. Aus dem Duerstande, Gesicht gegen die Barrenmitte: Eingrättschen vorwärts aus dem Stande in den Stütz.
2. Uebung 1 und Schwungstükeln vorwärts mit Griffwechseln rechts und links im Wechsel.
3. Uebung 2 mit Stüzhüpfen vorwärts und gleichzeitiges Griffwechseln beider Hände.
4. Uebung 2 und 3 im Beugestütze.
5. Uebung 2—4 mit Beinthätigkeiten (Grättschen, Spreizen, Knieheben).

XXXI.

1. Schwingen in den Unterarmstand. (Fig. 5.)
2. Uebung, dann Zurückdrehen in den Unterarmstük und 1 mit Aufstippen in den Streckstük beim Vorschwunge und Senten in den Unterarmstük beim Rückschwunge.
3. Uebung 2 und nach dem Aufstippen Schwingen in den Grättschwebestük hinter dem rechten Arme.
4. Uebung 3 und Stüzhüpfen vorwärts (rückwärts) im Grättschwebestütze.
5. Uebung 3 in den Grättschwebestük hinter beiden Armen.
6. Uebung 5 mit Stüzhüpfen vorwärts (rückwärts) im Grättschwebestütze.
7. Uebung 2 und Schwingen in die Stükwage auf dem rechten Ellenbogen.
8. Uebung 7 und Wagwechsel von dem rechten Ellenbogen auf den linken.

Fig. 5.



Unterarmstand.

XXXII.

1. Schwingen in den Handstand.
2. Übung 1 und Zurückdrehen in den Schraubensitz hinter der rechten Hand und Wende links mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung.
3. Übung 2 und Schraubensitzwechsel hinter der Hand ohne Zwischenschwung, dann Wende wie bei 2.
4. Übung 2 statt des Schraubensitzes hier Schersitz.
5. Übung 3 mit Schersitzwechsel.
6. Stütz, dann Fallen rückwärts in den Schwebegang, Rippe in den Stütz, dann wie bei Übung 2—5.
7. Rippe wie bei 6, mit Schwingen in den Handstand, dann Sitzwechsel wie bei 2—5.

XXXIII.

1. Von der Seite mit Anlaufen Kehrschwung links in den Stütz im Barren, Rückschwingen in den Handstand und Uberschlag seitwärts, rechts d. i. eine $\frac{1}{2}$ Drehung um die Tiefenachse in den Außenquerstand. (Fig 6.)
2. Kehrschwung links in den Stütz mit Vorspreizhalte beider Beine, Ueberdrehen in den Handstand und Uberschlag seitwärts.
3. Kehrschwung links in den Stütz, Spreizen links über den Holm von außen nach vorn, Handstand und Uberschlag seitwärts.
4. Übung 3 mit Schwingen beider geschlossenen Beine über den linken Holm von außen nach vorn.
5. Übung 3 mit Grätsche über beide Holme von hinten nach vorn.
6. Übung 3—5 bei gleichzeitiger Stützlehre mit dem Spreizen oder Grätschen.

XXXIV.

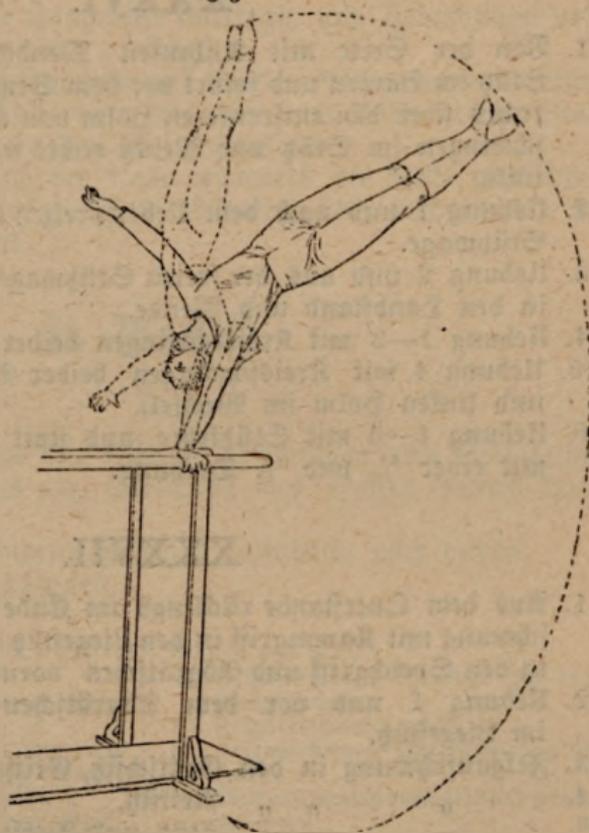
1. Am Ende des Barrens (Gesicht nach außen) Schwingen im Stütz und Uberschlag vorwärts mit gestreckten Armen.
2. Schwingen in den Handstand und Uberschlag.
3. Übung 2 und Wende rechts aus dem Handstande.
4. Rippe aus dem Oberarmhange und Uberschlag wie bei 2.
5. Übung 4 und Wende wie bei 3.
6. Rolle rück- und vorwärts aus dem Stütz in den Stütz und Uberschlag wie bei 2.

7. Übung 6 mit Wende wie bei 3.
8. Fallen rückwärts aus dem Stütz in den Schwebegang mit Griff, Rippe in den Handstand und Uberschlag.
9. Übung 8 mit Uberschlag aus dem Handstande.

XXXV.

Fig. 6.

1. Aus dem Querstande vorlings, (Gesicht gegen die Barrenmitte) Einspreizen rechts über den rechten Holm von außen nach vorn in den Stütz, dann Aus spreizen rechts über den rechten Holm in den Stand.
2. Eingrättschen vorwärts in den Stütz und Ausgrättschen rückwärts in den Stand.
3. Einspreizen wie bei 1 Rückschwingen in den Handstand und aus demselben Uberschlag seitwärts.
4. Eingrättschen wie bei 2, Rückschwingen in den Handstand, Senken in den Stütz mit Vorspreizhalte beider Beine und Ausgrättschen wie bei 2.
5. Einspreizen wie bei 1, Rolle vorwärts und Uberschlag links seitwärts in den Außenquerstand.



Uberschlag seitwärts rechts, d. i. eine $\frac{1}{2}$ Drehung um die Tiefenachse in den Außenquerstand.

6. Eingrättschen wie bei 2, Rolle vorwärts und rückwärts aus dem Stük in den Stük.
7. Einspreizen wie bei 1, Rolle vorwärts, Handstand, Rolle rückwärts und Ausspreizen wie bei 1.
8. Eingrättschen wie bei 2, Rolle vorwärts, Handstand, Rolle rückwärts und Ausgrättschen wie bei 2.

XXXVI.

1. Von der Seite mit Anlaufen Wendeschwung rechts in den Stük im Barren und sofort vor dem Senken der Beine Spreizen rechts über den entfernteren Holm von außen nach vorn, Rückschwingen im Stük und Wende rechts mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links.
2. Übung 1 und nach dem Uberspreizen Schwingen in die freie Stükswage.
3. Übung 2 und aus der freien Stükswage langsames Überdrehen in den Handstand und Wende.
4. Übung 1—3 mit Kreisschwingen beider Beine.
5. Übung 4 mit Kreisschwingen beider Beine über den rechten und linken Holm im Wechsel.
6. Übung 1—5 mit Stüklehre und statt der Wende die Kehre mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung.

XXXVII.

1. Aus dem Querstande rücklings am Ende des Barrens Felgaufschwung mit Rammgriff in den Liegestük vorlings, Griffwechseln in den Speichgriff und Abgrättschen vorwärts über beide Holme.
2. Übung 1 und vor dem Abgrättschen einmal Händeklappen im Liegestük.
3. Felgaufschwung in den Grättschitz, Griffwechseln, ab wie bei 1.
4. " " " Reitsitz, " " " " 1.
5. " " " Stük und Ausspreizen rechts " vorwärts über den rechten " Holm.
6. Felgaufschwung in den Stük und Ausgrättschen vorwärts.
7. " " " " Griffwechseln und Schwingen mit Armwippen beim " Rückschwunge bei gleichzeitigem Händeklappen, und schließlich Ausgrättschen vorwärts.

XXXVIII.

1. Aus dem Vorlingsquerstande am Ende des Barrens Ueberdrehen rückwärts in die Hangwage rücklings.
2. Uebung 1, alsdann Ueberdrehen vorwärts und Aufstemmen mit beiden Armen in den Stütz.
3. Ueberdrehen in die Hangwage vorlings.
4. Uebung 3 und Aufstemmen mit beiden Armen in den Stütz.
5. Ueberdrehen in die Hangwage rücklings, und Ueberdrehen vorwärts in die Hangwage vorlings.
6. Uebung 5 und Aufstemmen mit beiden Armen in den Stütz.
7. Uebung 6, dann Rolle vorwärts aus dem Stütz in den Stütz und Wende rechts in den Außenquerstand.
8. Uebung 7 und nach der Rolle vorwärts die Rolle rückwärts.
9. Uebung 8 und Ausgrätschen rückwärts über beide Holme in den Außenquerstand.

B. Neck.*)

I.

1. Im Seitbeugehange mit Ristgriff Schwingen und Seitgreifen rechts 2—4mal bis zur Streckung des rechten Armes beim Rückschwunge.
2. Uebung 1 und Hangeln in den Spannhang nach außen.
3. Uebung 2 mit Hangzucken.

*) Uebungsstoff der dritten Stufe am Neck:

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Armwippen 14 mal. 2. Armwippen mit einem Arme rechts (links). 3. Schwingen im Seithange und beim Rückschwunge Aufschlagen beider Hände auf die Oberschenkel. 4. Hanglehre mit gleichzeitigem Griffwechseln beider Hände, Hanglehre in den Unter- und Oberarmhang. 5. Sturzhang mit Ellgriff. 6. Schw. behang mit Ellgriff. 7. Felgausschwung vorlings aus dem Hange. 8. Felgüberschwung vorlings. | <ol style="list-style-type: none"> 9. Felgausschwung rücklings aus dem Hangschwingen. 10. Felgüberschwung rücklings. 11. Felgausschwung mit Fassung einer Hand. 12. Wellenausschwung vorwärts und Ueber-springen. 13. Purzelle. 14. Eibauschwünge. 15. Ristwellen. 16. Durchhocken im Hangschwingen mit Niederspringen weit rückwärts. 17. Schwingen im Hange rücklings, auch mit Hangeln und Hangzucken. |
|---|--|

4. Aus dem Seitbeugehange Hangzucken in den Spannhang nach außen, Beugen des rechten Armes und Erfassen des rechten Handgelenkes mit der linken Hand, Hangzucken links seitwärts im Streckhange.
5. Übung 4 mit Vorspreizhalte beider Beine.
6. " 4 ohne Fassung des Handgelenkes im Beugehange.
7. " 6 mit Vorspreizhalte beider Arme.

II.

1. Im Seitstreckhange mit Ristgriff Schwingen und Hangelehre fortgesetzt beim Vorschwunge.
2. Übung 1 mit Hangelehre links in den Unterarmhang rechts auf der anderen Reckseite bei griff-fester linker Hand.
3. Übung 2 in den Unterarmhang an beiden Armen.
4. " 2 " " Oberarmhang rechts.
5. " 2 " " " an beiden Armen.
6. " 2 " " flüchtigen Beugestütz rechts.
7. " 1-6 mit Felgausschwung vorlings beim nächsten Vorschwunge nach der Hangelehre.

III.

1. Im Seitstreckhange mit Ristgriff Schwingen und beim Vorschwunge Durchhocken rechts, Wellenausschwung rechts bei gleichzeitigem Ueberspreizen des linken Beines, und Niedersprung vorwärts mit Flankenschwung in den Stand vor dem Reck.
 2. Übung 2 und Niedersprung mit Wendeschwung.
-
- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 18. Drehstützen im Beugestütze. 19. Felge vorlings vorwärts. 20. Speiche und Felge im Wechsel. 21. Flanke, Wende, Lehre, Wollsprung, Vocke, Grätsche aus dem Stütz am hochgestellten Reck auch mit Rippe 22. Aufstemmen mit beiden Armen gleichzeitig. 23. Rippe mit und ohne Schwung in Verbindung m. Aufsitzen u. Ueberspringen 24. Schwungstemma in allen Griffarten auch mit Aufsitzen. | <ol style="list-style-type: none"> 25. Stützstützen im Querschwebestütze. 26. Schere rück- und vorwärts. 27. Kniehangswelle. 28. Stützwaage. 29. Hangwaage vor- und rücklings. 30. Felgausschwung in den Sitz und Stütz rücklings. 31. Niesensfelge rück- und vorwärts. 32. Freie Felge rückwärts. 33. Schwungstippe rücklings aus dem Liegehange und Hange. 34. Aufstemmen rücklings rechts (links). |
|---|---|

3. Übung 1 und nach dem Ueberspreizen eine $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Stütz vorlings.
4. Übung 3 bei gleichzeitigem Bogenspreizen links in den Seit-
sitz auf dem linken Schenkel (Schraube vorwärts).
5. Übung 4, hierauf mit Kammgriff rechts eine $\frac{1}{2}$ Drehung
rechts in den Sitz auf dem rechten Schenkel, Wellabschwung
rückwärts, eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts um die Tiefenachse mit
Liegewechsel von rechts in den Liegehang links und Well-
aufschwung links (Drehwellumschwung).

IV.

(Reck hüst — Brusthoch.)

1. Aus dem Seitstande mit Ristgriff Vorschwingen der Beine in
den Hangstand, Felgaufzug, langsames Senken rückwärts aus
dem Stütz in den Hangstand.
2. Übung 1 und Senken nach dem Felgaufzug rückwärts in den
Schwebegang, Durchhocken beider Beine und langsames Senken
in den Hangstand rücklings.
3. Übung 2, dann Felgaufzug rücklings, Kammgriff, Senken
vorwärts aus dem Sitz in den Liegehang, Durchhocken vor-
wärts und langsames Senken in den Hangstand vorlings.
4. Übung 1 und nach dem Felgaufzuge Felge vorlings rückwärts.
5. Übung 2 und nach dem Durchhocken der Beine im Hange Felg-
aufzug rücklings, schließlich langsames Senken vorwärts aus
dem Stütz in den Hangstand rücklings.
6. Übung 5 und nach dem Felgaufzuge rücklings Felge rücklings
vorwärts.
7. Felgaufzug vorlings aus dem Hangstande vorlings, Felge vor-
lings rückwärts, langsames Senken rückwärts aus dem Stütz
in den Schwebegang, Durchhocken, Felgaufzug rücklings, Kamm-
griff, Felge rücklings vorwärts, langsames Senken vorwärts
aus dem Stütz rücklings in den Hangstand rücklings, Durch-
hocken vorwärts in den Hangstand vorlings.

V.

1. Mit Ristgriff Schwingen im Seithange, Hangwechsel aus dem
Handhange in den Unterarmhang rechts und beim nächsten
Rückschwunge Schwungstemmen.

2. Übung 1 mit Hangwechsel aus dem Handhange in den Unterarmhange an beiden Armen und Schwungstemmen.
3. Schwungstemmen aus dem Seitbeugehange.
4. " " " " Seitstreckhange.
5. " " " " fortgesetzt aus dem Unterarmhange rechts in der Weise, daß beim Rückschwunge das Schwungstemmen und beim nächsten Vorschwunge das Senken in den Unterarmhange erfolgt.
6. Übung 5 aus dem Unterarmhange an beiden Armen.
7. " 5 " " Beugehange.
8. " 5 " " Streckhange.

VI.

(Reck schulterhoch.)

1. Im Seitbeugehange mit Ristgriff der rechten Hand Hangzucken seitwärts rechts, Beugehang an beiden Händen und Vorspreizen beider Beine, Durchhocken beider Beine und langsames Senken in den Hangstand rücklings.
2. Übung 1 und eine $\frac{1}{2}$ Drehung links um die Längsachse (rechte Hand greift um) in den Hangstand vorlings mit Zwangsellgriff.
3. Übung 2 und Felgaufschwung mit Zwangsellgriff und Griffwechseln in den Ristgriff.
4. Übung 3 und langsames Ueberdrehen vorwärts aus dem Stütz vorlings mit gestreckten Hüften in den Hangstand vorlings (Felgaufschwung).
5. Übung 4 und langsames Durchhocken im Hange und Felgaufzug rücklings.
6. Übung 5 und langsames Senken rückwärts aus dem Stütz rücklings bei gestreckten Hüften in den Hangstand rücklings.

VII.

1. Im Seithange mit Ristgriff Schwingen und beim Vorschwunge Durchhocken beider Beine in den Seitliegehang.
2. Übung 1 und Sitzaufschwung.
3. Schwingen wie bei 1, dann Ueberdrehen rückwärts beim Vorschwunge mit Grätschen in den Liegehang, Hände zwischen den Knien.

4. Übung 3 als Sitzaufschwung.
5. " 2 und Kniehangabschwung aus dem Sitze.
6. " 4 "
7. " 6 " mit dem "Kniehangumschwung" eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts in den Stütz vorlings.
8. Übung 7 und Felgüberschwung in den Hang.
9. " 8 " abermals Sitzaufschwung.

VIII.

1. Im Seithange mit Ristgriff Schwingen und beim Vorschwunge Niesenfelgaufschwung.
2. Übung 1, dann langsames Senken aus dem Stütz in den Streckhang bei Vorspreizhalte beider Beine.
3. Übung 2 und Durchhocken beider Beine in den Hang rücklings.
4. Übung 3, dann Ueberdrehen vorwärts mit gestreckten Hüften und Felgaufzug rücklings.
5. Übung 4 und mit Kammgriff langsames Senken in den Hang rücklings.
6. Übung 5 mit langsamem Senken in die Hangwage rücklings bei Kniehebbhalte rechts.
7. Übung 6 mit Senken in die Hangwage rücklings bei gestreckten Beinen.

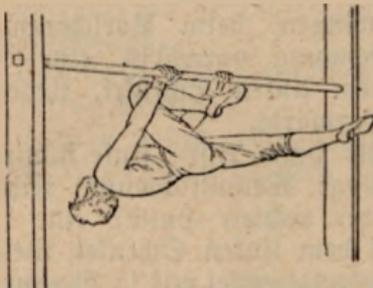
IX.

1. Im Seithange mit Ristgriff Schwingen, beim Vorschwunge Durchhocken rechts und Wellaufschwung vorwärts, eine $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Sitz auf dem linken Schenkel, Ueberspreizen rechts und Niedersprung vorwärts.
2. Im Seithange mit Zwiagriff (rechte Hand Rist-, linke Kammgriff), Schwingen, beim Vorschwunge Wellaufschwung rechts vorwärts (Knie außerhalb neben der rechten Hand), eine $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Seitsitz auf dem linken Schenkel, Wellabschwung links rückwärts, Knieliegehangwechsel mit $\frac{1}{2}$ Drehung links um die Tiefenachse in den Seitknieliegehang rechts mit Umgreifen der rechten Hand neben das rechte Knie, Wellaufschwung rechts (Drehwellumschwung) Ueberhocken links und Niedersprung vorwärts.
3. Übung 2 in einem Zuge.

4. Im Seithange mit Griff wie bei 2, Schwingen, beim Vorschwunge Wellaußschwung rechts vorwärts (Knie außerhalb neben der rechten Hand), Wellabschwung rückwärts, eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts um die Tiefenachse mit Knieliegehangwechsel von rechts in den Seitliegehang links bei gleichzeitigem Wellaußschwung links, Durchhocken rechts und Niedersprung vorwärts.
5. Wellaußschwung rechts mit Griff wie bei 4, Rückspreizen rechts bei gleichzeitigem Ueberspreizen links in den Seitstz auf dem linken Schenkel, Wellumschwung rückwärts mit Drehung in den Stütz vorlings und Absprung mit Unterschwung.
6. Im Seithange mit Zwiegriff (rechte Hand Kamm-, linke Hand Nistgriff) Schwingen, Ueberdrehen beim Vorschwunge in den Seitliegehang am rechten Knie (Hände an der rechten Seite des rechten Knies), Wellaußschwung bei gleichzeitigem Ueberspreizen links und Niedersprung vorwärts.
7. Uebung 6, aber nach dem Ueberspreizen eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts um die Längsachse in den Stütz vorlings und Niedersprung mit Unterschwung.
8. Uebung 7, aber vor dem Niedersprunge Bogenspreizen links bei Drehung rechts in den Seitstz auf dem linken Schenkel, Durchhocken rechts und Niedersprung vorwärts.

X.

Fig. 7.



Hangwage vorlings mit Kniehebbhalte rechts.

1. Im Seithange Armwippen.
2. Aus dem Seithange mit Nistgriff Aufstemmen in den Beugestütz rechts.
3. Aus dem Seithange mit Nistgriff Aufstemmen in den Streckstz mit beiden Armen im Wechsel rechts und links.
4. Aus dem Seithange mit Nistgriff Aufstemmen in den Streckstz mit beiden Armen gleichzeitig.
5. Uebung 4 und Felge vorlings vorwärts.
6. Uebung 5 und Abschwung vorwärts in die Hangwage vorlings mit Kniehebbhalte rechts. (Fig. 7.)
7. Uebung 6 mit gestreckten Beinen.

XI.

1. Ueberdrehen in den Schwebegang mit Ristgriff und Rippe in den Beugestütz rechts.
2. Rippe aus dem Schwebegange in den Stütz vorlings.
3. Übung 2 fortgesetzt.
4. Rippe aus dem Schwebegange mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Unterarmhang rücklings.
5. Rippe wie bei 4, in den Beugestütz rücklings.
6. Übung 5, in den Streckstütz rücklings.
7. Übung 4—6, dann Seitstrecken der Arme, Senken in den Seitspannhang mit Zwangellgriff und Felgausschwung mit Griffwechseln in den Ristgriff.
8. Übung 7 und Felgüberschwung aus dem Stütz in den Stand

XII.

(Reck kopfhoch.)

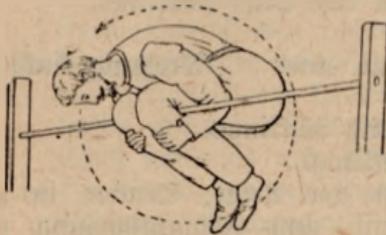
1. Sprung in den Stütz, linke Hand Kamm-, rechte Hand Ristgriff bei gleichzeitigem Ueberspreizen rechts in den Querschwebestütz bei Seitgrätschhalte der Beine.
2. Übung 1 und Stüteln vorwärts (rückwärts) mit Weitergreifen.
3. Stützhüpfen vor und rückwärts im Querschwebestütz.
4. Übung 3 mit Schwingen.
5. Schwingen im Querschwebestütze mit Seitgrätschhalte und Schließen der Beine am Ende des Rückschwunges.
6. Übung 5 und Schere rechts beim Rückschwunge.
7. " 6, dann Rückgreifen der Hände und Schere rechts beim Vorschwunge.

XIII.

1. Felgausschwung mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links um die Längsachse in den Unterarmhang rücklings.
2. Übung 1 in den Beugestütz rücklings.
3. Übung 1 " " Seitlich auf beiden Schenkeln.
4. Übung 3 und " mit Kammgriff (Knie zwischen den Händen), Sitzwelle vorwärts.

5. Übung 4 mit Griff zwischen den Knien.
6. Übung 4 mit Fassung der Knie unterhalb der Reckstange (Purzelwelle vorwärts). (Fig. 8.)

Fig. 8.



Purzelwelle vorwärts.

7. Übung 4—6, aber nach dem einmaligen Sitzumschwunge Kniehangabschwung aus dem Sitz.

8. Übung 4—6 und nach dem einmaligen Sitzumschwunge Kniehangwelle rückwärts aus dem Sitz in den Sitz, schließlich Kniehangabschwung rückwärts.

XIV.

1. Im Seithange mit Nistgriff Schwingen bei gestreckten Hüften.
2. Übung 1, aber mit schnellem und flüchtigem Heben der Beine in den Schwebehang am Ende des Vorschwunges.
3. Übung 2 bei gleichzeitigem Hangwechsel aus dem Hand- in den Unterarmhang
 - a) rechts,
 - b) an beiden Armen.
4. Übung 2 bei gleichzeitigem Aufstemma in den Beugestütz
 - a) rechts,
 - b) beider Arme.
5. Übung 2 bei gleichzeitigem Aufstemma beider Arme in den Streckstütz = die Schwungklippe.
6. Übung 5 mit Zwiagriff.
7. " 5 mit Kammgriff.
8. " 5 mit gekreuzten Armen.

XV.

1. Im Seithange mit Nistgriff Schwingen und beim Vorschwunge Durchhocken beider Beine in den Hang rücklings.
2. Übung 1 und nach dem Durchhocken Strecken in den Sturzhang rücklings und Felgauszug rücklings.
3. Übung 2 als Felgausschwung rücklings.

4. Im Seithange mit Ristgriff Schwingen, Durchhocken beider Beine und Felgüberschwung rücklings in den Stand.
5. Übung 3 mit Kammgriff.
6. Übung 5 und langsames Senken vorwärts in die Hangwage rücklings bei Knieebhalte rechts.
7. Übung 6 in die Hangwage rücklings mit gestreckten Beinen.
8. Übung 7, und aus der Hangwage mit Schulterdrehung Senken in den Spannhang mit Zwangellgriff und Felgauszug in den Stütz mit Ristgriff.

XVI.

1. Im Seithange mit Ristgriff Schwingen, Durchhocken beider Beine und Sitzaufschwung.
2. Übung 1 mit Sitzaufschwung in den Stütz bei Vorspreizhalte beider Beine.
3. Übung 2 und freier Felgumschwung rücklings rückwärts mit gebeugten Hüften wieder in den Stütz mit Vorspreizhalte beider Beine.
4. Übung 3, dann Fallen rückwärts in den Schwebhang rücklings bei gleichzeitigem Durchhocken rückwärts in den Schwebhang vorlings und Rippe in den Stütz.
5. Übung 4, dann freie Felge vorlings rückwärts in den Hang.
6. " 5 und Riesfelgaufschwung vorlings.
7. " 6, dann Abschwingen rückwärts in den Hang, Durchhocken und Sitzaufschwung in den Stütz mit Vorspreizhalte beider Beine und Niedersprung vorwärts in den Stand.

XVII.

1. Im Seithange mit Ristgriff Schwingen und beim Rückswunge Knieheben rechts bei gleichzeitigem Aufschlagen mit der rechten Hand auf den rechten Schenkel.
2. Übung 1 mit Knieheben beider Beine und Aufschlagen mit beiden Händen auf beide Schenkel und wieder schnelles Ergreifen der Reckstange zur Fortsetzung des Schwunges.
3. Übung 2 und Schwungrippe.
4. " 3 und Felgüberschwung vorlings in den Hang.

5. Übung 4 und Wellausschwung, rechtes Knie zwischen den Händen.
6. Übung 5, dann schnelles Griffwechseln in den Kammgriff und Mühle rechts vorwärts.

XVIII.

1. Felgaufzug rücklings mit Kammgriff.
2. Übung 1, dann Sitzabschwung vorwärts, schnelles Durchhocken vorwärts in den Schwebehang vorlings mit Kammgriff und Rippe in den Streckstütz.
3. Übung 2 und Ristabschwung vorwärts hockend
 - a) rechts,
 - b) mit beiden Beinen.
4. Übung 2 mit Ristabschwung rechts spreizend und links hockend.
5. " 2 mit Ristabschwung grätschend.
6. " 2 und Ristwelle vorwärts grätschend.

XIX.

1. Im Seithange mit Ristgriff Schwingen und beim Vorschwunge Wellausschwung rechts rückwärts (Knie außerhalb neben der rechten Hand), schnelles Spreizen in den Stütz vorlings und Niedersprung mit Unterschwung in den Stand vor dem Beck.
2. Übung 1, dann aus dem Stütz Abschwingen rückwärts in den Hang, Hanglehre beim Vorschwunge und wieder Wellausschwung rückwärts.
3. Übung 1 und 2 mit Wellausschwung rechtes Knie zwischen den Händen.
4. Übung 3, dann Wellabschwung rückwärts, schnelles Durchhocken in den Schwebehang vorlings und Rippe in den Stütz vorlings.
5. Übung 4 und Flankenschwung rechts in den Sitz auf beiden Schenkeln.
6. Übung 4 und Ueberhocken in den Sitz auf beiden Schenkeln.
7. " 4 und Flanke rechts in den Stand vor dem Beck.
8. " 4 und Hocke in den Stand vor dem Beck.

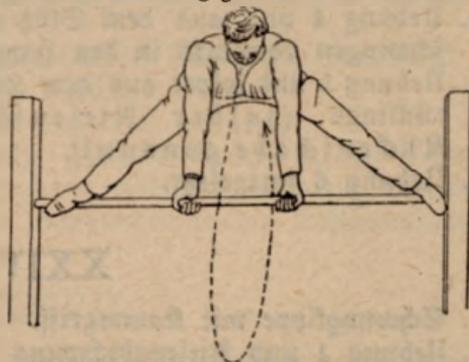
XX.

1. Schwungtippe.
2. " und Spreizauffitzen mit Lüften der gleichseitigen Hand.
3. " " " " " ungleichseitigen "
4. " " " Flantenschwung " rechts " in " den Sitz auf beiden Schenkeln.
5. Schwungtippe und sofort Flanke rechts.
6. " " " " Wende "
7. " " " " Kehre "
8. " " " " Ueberhocken
 - a) rechts,
 - b) beider Beine in den Seitensitz.
9. Schwungtippe und Hocke.
10. " u. sofort Ausgrätschen in den Grätschstand auf dem Heck.
11. " " " " Grätsche.
12. " " " " Ueberschlag vorwärts mit gebeugten Armen.
13. " " " " " gestreckten "
14. " " " " Handstand und " Wende " rechts.

XXI.

1. Riesenfalg - Aufschwung mit Kammgriff, Sohlenabschwung vorwärts aus dem Hockstande rechts auf dem Heck und Unterschwung.
2. Übung 1 aus dem Hockstande auf beiden Füßen.
3. Übung 1 aus dem Grätschstande. (Fig. 9.)
4. Übung 1—3 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge.

Fig. 9.



Sohlenabschwung vorwärts aus dem Grätschstande.

XXII.

1. Aus dem Seithange mit Ristgriff schnelles Durchhocken beider Beine und Niedersprung in den Stand.

2. Übung 1 mit Schwingen im Hange und Durchhocken beim Vorschwunge und Niedersprung in den Stand.
3. Übung 2 mit einem Niedersprung rückwärts in den Stand bei Einziehen des Kreuzes während des Fliegens (Unterschwingung rücklings).
4. Felgüberschwung in den Hang und Unterschwingung rücklings.
5. Schwungtippe, Felgüberschwung und Unterschwingung rücklings.
6. Schwungstemmen, Felgüberschwung und Unterschwingung rücklings.
7. Schwungstemmen, Rippe aus dem Stütz, Felgüberschwung und Unterschwingung rücklings.
8. Übung 5—7 und nach dem Felgüberschwung noch die Hanglehre beim Vorschwunge.

XXIII.

1. Im Seithange mit Ristgriff Schwingen und beim Vorschwunge Durchhocken in den Hang rücklings.
2. Übung 1 und Schwingen im Hange rücklings.
3. Übung 2 und beim Rückschwunge Felgaufschwung rücklings bei gestreckten Hüften.
4. Übung 1 und sofort beim nächsten Rückschwunge Felgaufschwung rücklings (Riesenfelgaufschwung rücklings).
5. Übung 4 und aus dem Stütz rücklings mit Rammgriff Abspringen vorwärts in den Hang rücklings.
6. Übung 5 und sofort aus dem Hange rücklings Felgaufschwung rücklings (halber Riesenschwung rücklings, auch Rückenschabe genannt).
7. Übung 6 fortgesetzt.

XXIV.

1. Schwungtippe mit Rammgriff.
2. Übung 1 und Riesenabschwung vorwärts in den Hang
 - a) bei gebeugten,
 - b) bei gestreckten Armen.
3. Übung 2 und mit dem Rückschwunge Hangwechsel in den Unterarmhang an beiden Armen.
4. Übung 2 und mit dem Rückschwunge Schwungstemmen in den Stütz vorlings (halber Riesenfelge vorwärts).

5. Übung 1 und Riesensfelge vorwärts.
6. " 5 und Ueberhocken in den Stütz rücklings.
7. " 6 und nach dem Ueberhocken halbe Riesensfelge rücklings.

XXV.

1. Schwungkippe mit Kammgriff.
2. Übung 1 und Hockristwelle vorwärts rechts.
3. " 1 " " " mit beiden Beinen.
4. " 1 " " " rechts hockend, links spreizend (das linke Bein wird mit dem Fußriss an das Beck angelegt).
5. Übung 1, Ueberhocken rechts in den Sitz, Seitipreizen links mit Anlegen des Fußrisses und Welle vorwärts.
6. Übung 5 mit Fassung nur der rechten Hand.
7. Übung 1 und Ristwelle vorwärts mit gestreckten und geschlossenen Beinen.

XXVI.

1. Aus dem Hange rücklings Felgaufzug rücklings mit gestreckten Hüften.
2. Übung 1 und eine $\frac{1}{2}$ Drehung links um die Längsachse in den Stütz vorlings.
3. Übung 2 mit angehängter halben Riesensfelge rückwärts.
4. " 3 mit freier Felge vorlings rückwärts.
5. " 4 und Riesensfelge rückwärts fortgesetzt.
6. Schwungkippe in den Stütz, Fallen rückwärts in den Schwebehang, Durchhocken in den Hang rücklings, alsdann Übung 5.
7. Übung 6, aber statt der Schwungkippe die Schwungstemme.

XXVII.

1. Im Seithange mit Kammgriff Schwingen und eine $\frac{1}{2}$ Drehung links (rechts) am Ende des Rückschwunges mit Umgreifen der linken (rechten) Hand in den Seithang mit Ristgriff (Hanglehre beim Rückschwunge).
2. Übung 1 und nach der Hanglehre sofort Ueberdrehen in den Schwebehang.

3. Übung 2 mit Hangwechsel aus dem Hand- in den Unterarmhang.
4. Übung 2 und Rippe in den Stütz (Drehrippe).
5. Drehrippe und Felgüberschwingung.
6. Übung 5, alsdann Durchhocken und Felgausschwingung rücklings.
7. Übung 6 und Speiche rücklings vorwärts im Wechsel mit Felge rücklings vorwärts.

XXVIII.

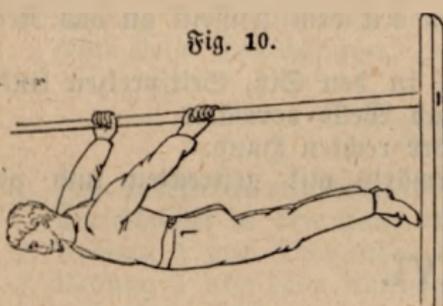


Fig. 10.

Hangwage rücklings.

1. Felgaufzug vorlings.
2. Übung 1 mit Felge vorlings rückwärts ohne Schwung.
3. Übung 2 mit Felge vorlings vorwärts ohne Schwung.
4. Übung 3, dann langsames Senken in den Schwebegang, Durchhocken beider Beine und Felgaufzug rücklings.
5. Übung 4 mit Felge rücklings vorwärts ohne Schwung.
6. Übung 5 mit Felge rücklings rückwärts ohne Schwung.
7. " 6 und langsames Ueberdrehen rückwärts in die Hangwage rücklings. (Fig. 10.)
8. Übung 7, dann Durchhocken vorwärts im Hange und Hangwage vorlings.

XXIX.

1. Ueberdrehen in den Liegehang mit Zwiegriff (rechts Kamm-, links Ristgriff, beide Knie zwischen den Händen). Einziehen des Kreuzes bei einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts um die Längsachse des Leibes bei gleichzeitigem Aufstemmen rechts in den Beugestütz.
2. Übung 1 Senken in den Hang, eine ganze Drehung links um die Tiefenachse des Leibes und wieder Aufstemmen in den Beugestütz links.
3. Ueberdrehen in den Seitliegehang wie bei 1 mit Kammgriff, Aufstemmen im Wechsel rechts und links in den Beugestütz auf beiden Armen rücklings.

4. Übung 3 und sofort schnelles Senken vorwärts aus dem Beuge-
stüke in den Liegehang und Rippen in den Beugestütz rücklings
an beiden Armen (Rippe rücklings aus dem Liege-
hange).
5. Übung 4 und aus dem Beugestüke rücklings Schwingen in
den Hang rücklings.
6. Übung 5 und im Hange rücklings b:im Rückschwunge schnelles
Ueberdrehen in den Sturzhang rücklings.
7. Übung 6 mit Rippe in den Stütz rücklings.

XXX.

1. Schwungstemmen mit Ristgriff.
2. Übung 1 und halbe Niesensfelge rückwärts.
3. Übung 2 wieder Abschwingen rückwärts in den Streckhang
und Hangelehre links in den Unterarmhang rechts.
4. Übung 3 in den Unterarmhang an beiden Armen.
5. " 3 in den Beugestütz rechts.
6. " 2 in den Streckstüz (Drehschwungstemmen).
7. " 1 und Niesensfelge rückwärts und Drehschwungstemmen.
8. Übung 7 und nach dem Drehschwungstemmen wieder Niesens-
felge rückwärts (Niesensfelge rückwärts mit $\frac{1}{2}$ Dre-
hungen).

XXXI.

1. Armwippen im Seithange mit Fassung des rechten Handgelenkes.
2. Übung 1 bei Vorspreizhalte beider Beine.
3. Übung 1 und 2 ohne Fassung des Handgelenkes.
4. Ueberdrehen in den Sturzhang mit Fassung des rechten Hand-
gelenkes.
5. Übung 4 ohne Fassung des Handgelenkes.
6. Felgaufzug vorlings mit Fassung des rechten Handgelenkes.
7. Felgausschwung ohne Fassung des Handgelenkes.
8. Aufstemmen in den Beugestütz mit Fassung des rechten Hand-
gelenkes.
9. Übung 8 mit Drehstükeln im Beugestüke.

XXXII.

1. Schwungstemmen mit Ristgriff und Ueberspreizen rechts mit grifffesten Händen, Wellabschwung rückwärts, Schwebehang und Rippe in den Stütz vorlings.
2. Uebung 1 und Flanke rechts.
3. Uebung 1 und Ueberspreizen rechts mit Lüften der gleichseitigen Hand.
4. Schwungstemmen mit Ristgriff, Ueberspreizen rechts mit Lüften der ungleichseitigen Hand, Wellabschwung rückwärts, Durchhocken in den Schwebehang vorlings, Rippe und Aufhocken in den Stand auf dem Kede.
5. Uebung 4 mit Hocke.
6. Uebung 4 mit Aufgrätschen in den Stand auf dem Kede.
7. " 4 " Grätsche.

XXXIII.

1. Schwungkippe mit Kammgriff, hohes Rückschwingen und Niedersprung in den Stand.
2. Schwungkippe mit Kammgriff, hohes Rückschwingen und Senken in die Stützwage auf dem rechten gebeugten Arme.
3. Uebung 2 in die Stützwage auf beiden gebeugten Armen.
4. Schwungkippe mit Kammgriff in die freie Stützwage.
5. Uebung 4 und Riesenselge vorwärts.
6. Schwungkippe mit Kammgriff und sofort Riesenselge vorwärts.
7. Uebung 6 alsdann eine $\frac{1}{2}$ Drehung links im Handstande um die Längsachse und Riesenselge rückwärts.

C. Pferd. *)

A. Seitensprünge. *)

Die Uebungen der ersten und zweiten Stufe bei einer Pferd-
höhe von 1·6 m oder bei einer Pferdhöhe von 1·2 m, aber einer
Entfernung des Sprungbrettes bis zu 1·3 m.

I. **)

1. Vorschwingen rechts, Ueberhocken rechts vorwärts und Ueber-
spreizen rechts von außen nach hinten in den Seitstütz vorlings.
2. Uebung 1, sofort Aufknien mit beiden Beinen und Kniesprung
vorwärts.
3. Uebung 2 und Hocke.
4. Vorschwingen und Ueberhocken wie bei 1, dann Ueberspreizen
rechts von vorn nach innen in den Seitstütz vorlings, darauf
Aufknien mit beiden Beinen und Kniesprung in den Hockstand
im Sattel.
5. Uebung 4 statt des Kniesprunges die Hocke.
6. Vorschwingen rechts, Kreisspreizen links von außen nach innen
in den Stütz vorlings und Hocke.
7. Uebung 6 mit Kreisspreizen rechts von innen nach außen.
8. Uebung 1--7, mit Vor- und Zurückschwingen beider geschlos-
senen Beine.

*) Uebungsstoff der dritten Stufe am Pferde (Seitensprünge):

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Uebungen der ersten und zweiten
Stufe bei einer Pferdhöhe von 1·6 m
oder bei einer Pferdhöhe von 1·2 m,
aber einer Entfernung des Sprung-
brettes bis zu 1·3 m. 2. Kreisspreizen (Kreisschwingen) beider
Beine. 3. Vor- und Zurückschwingen beider
geschlossenen Beine und anschließend
Hocke, Wolfssprung, Grätsche, Auf-
sitz, Flanke, Kebre, Wende. 4. Uebung 3 mit Drehungen vor dem
Niedersprung. | <ol style="list-style-type: none"> 5. Handstand und Hocke, Wolfssprung,
Grätsche, Wende, Flanke, Kebre. 6. Grätsche in den Seitstütz oder Stütz. 7. Stützwage, Wagemechsel. 8. Diebsprung, Freisprung in den Sitz
und Stand. 9. Ueber Schlag mit gestreckten Armen. 10. Doppelwende, Doppelschere ohne und
mit Vor- und Zurückschwingen eines
Beines (beider Beine). 11. Sitzwechselübungen mit Stütz nur
einer Hand. 12. Fehsprünge. |
|--|---|

**) Diese Uebungsfolge und die folgenden kommen bei einer Pferdhöhe von
1·2 m zur Darstellung.

II.

1. Vorschwingen rechts, Ueberhocken rechts bei gleichzeitigem Ueberspreizen links in den Schwebestütz über der Vorderpausche bei Seitgrätschhalte der Beine.
2. Uebung 1, dann Ueberhocken rechts rückwärts, Vorschwingen links, Ueberspreizen rechts von außen nach vorn in den Seitstüz mit Quergrätschhalte und Ueberhocken rückwärts rechts in den Stüz vorlings.
3. Uebung 2 mit Ueberspreizen links von innen nach vorn, dann Ueberhocken rückwärts links.
4. Uebung 1, dann Ueberhocken rückwärts rechts, Vorschwingen links und Kreisspreizen rechts von außen nach innen in den Stüz vorlings.
5. Uebung 4 mit Kreisspreizen links von innen nach außen.
6. Uebung 4 und nach dem Vorschwingen Flankenschwung rechts in den Seitstüz bei Vorspreizhalte beider Beine.
7. Uebung 6 und Hocke rückwärts.
8. Uebung 1—7 mit Vor- und Zurückschwingen beider geschlossenen Beine beim Beginne der Uebung.

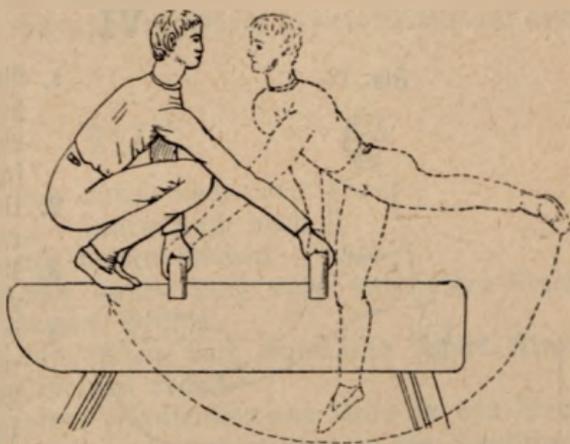
III.

1. Grätsche mit Anlaufen.
2. Uebergrätschen in den Sitz im Sattel.
3. Uebergrätschen über den Sattel in den Stüz bei Vorspreizhalte beider Beine.
4. Uebung 3 und Ueberhocken rückwärts in den Stüz vorlings.
5. " 4 " Flanke rechts.
6. " 4 mit Kehre rechts.
7. " 4 " Wende "
8. " 4 " Wolfsprung rechts.
9. " 4 " Grätsche.
10. " 4 " Ueberschlag
 - a) mit gebeugten,
 - b) mit gestreckten Armen.

IV.

1. Vorschwingen rechts und Aufhocken in den Affenhockstand auf dem Halse, dann Affenhockstandwechsel mit Drehung rechts und Abgrätschen über den Hals.
2. Vorschwingen rechts und links im Wechsel, dann Affenhockstand, Affenhockstandwechsel und Abgrätschen wie bei 1.
3. Übung 1 und 2, mit Vor- und Zurückschwingen beider geschlossenen Beine.
4. Übung 1 und 2 mit Schraubenrückschwingen. (Fig. 11.)
5. Übung 1 und 2 und statt des Vorschwingens das Uberspreizen rechts von außen nach innen u. sofort Uberspreizen von vorn nach außen, dann Affenhockstand, Affenhockstandwechsel und Abgrätschen.

Fig. 11.



Mit Schraubenrückschwingen in den Affenhockstand.

6. Übung 5 mit Uberspreizen links von innen nach vorn, dann Uberspreizen links von vorn nach innen.
7. Übung 6, statt des Uberspreizens das Kreisspreizen links von innen nach vorn.
8. Übung 7 mit Kreisspreizen rechts von außen nach vorn.

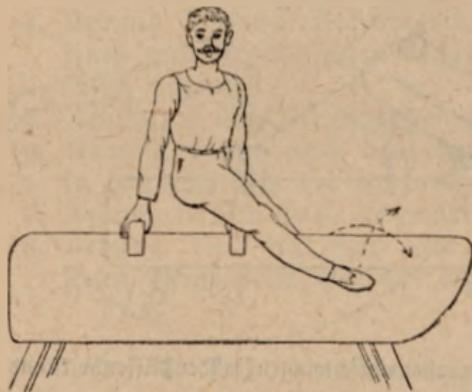
V.

1. Vorschwingen rechts und Wendeschwung links in den Quersitz auf dem linken Schenkel.
2. Vorschwingen rechts und Wende links.
3. Vor- und Zurückschwingen beider Beine rechts im Wechsel mit links.
4. Vor- und Zurückschwingen beider Beine rechts und Wende links.

5. Vorschwingen rechts, dann Vor- und Zurückschwingen beider Beine links und Wende rechts.
6. Uebung 5 und Wende rechts mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
7. Uebung 5 und Wendeschwung rechts in den Stütz vorlings.
8. " 7, dann Aufknieen mit beiden Beinen und Kniesprung.
9. " 8, statt des Aufknieens das Aufhocken in den Hockstand.
10. " 9, statt des Aufhockens die Hocke.

VI.

Fig. 12.



Schere beim Seitsschwunge links.

1. Vorschwingen rechts, Ueberhocken mit dem rechten Beine u. Schere beim Seitsschwunge links. (Fig. 12.)
2. Uebung 1 mit Vor- und Zurückschwingen beider Beine.
3. Uebung 1 mit Schraubenrückschwingen links.
4. Vorschwingen rechts, Vor- und Zurückschwingen beider Beine links, Ueberhocken links und Schere beim Seitsschwunge rechts.
5. Vorschwingen rechts, Schraubenrückschwingen rechts, Ueberhocken links u. Schere beim Seitsschwunge rechts.

6. Schraubenrückschwingen links, Vor- und Zurückschwingen beider Beine links, Ueberhocken links und Schere beim Seitsschwunge rechts.
7. Schraubenrückschwingen links, Vorschwingen links, Vor- und Zurückschwingen beider Beine rechts, Ueberhocken rechts und Schere beim Seitsschwunge links.

VII.

1. Vor- und Zurückschwingen beider Beine rechts.
2. Uebung 1 im Wechsel rechts und links.

3. Vor- und Zurückschwingen beider Beine rechts und Flankenschwingung links in den Stütz rücklings.
4. Uebung 3, dann Schraube links vorwärts in den Reitsitz auf dem Kreuze.
5. Uebung 3 und Ueberhocken rückwärts in den Stütz vorlings.
6. Uebung 5 und Schraube in den Reitsitz auf dem Kreuze.
7. Vor- und Zurückschwingen beider Beine rechts und Kreisschwingen rechts beider geschlossenen Beine.
8. Uebung 7, dann Ueberhocken vorwärts und Schraube vorwärts in den Reitsitz auf dem Kreuze.
9. Uebung 7 und sofort Schraube rückwärts in den Reitsitz auf dem Halse.

VIII.

1. Kreispreizen rechts von außen nach vorn.
2. " " " " innen nach vorn.
3. Kreisschwingen " " mit beiden Beinen.
4. Kreispreizen rechts von außen nach vorn und sofort Kreisschwingen links mit beiden Beinen.
5. Kreispreizen rechts von innen nach vorn und sofort Kreisschwingen mit beiden Beinen rechts.
6. Uebung 3—5, dann sofort Flankenschwingung links in den Stütz rücklings, Ueberhocken rückwärts, Ueberdrehen in den Handstand und Ueberschlag.

IX.

1. Mit Anlauf Sprung in den Stütz und sofort Ueberdrehen in den Handstand.
2. Uebung 1 und Aufknien.
3. " 1 " Aufhocken.
4. " 1 " Hocke.
5. " 1 " Wolfsprung rechts.
6. " 1 " Grätsche.
7. " 4—6 mit Ueberhocken, Ueberwolfsen, Uebergrätschen in den Stütz rücklings.
8. Uebung 7, dann Ueberhocken rückwärts in den Stütz vorlings und Wende rechts.

X.

1. Vor- und Rückswingen beider Beine rechts und Kehrschwung rechts in den Reitsitz im Sattel.
2. Übung 1 mit Kehrschwung rechts in den Reitsitz auf dem Halse.
3. Übung 2, dann Schere rechts beim Vorschwunge mit Stütz nur einer Hand.
4. Übung 3, dann Schere rechts beim Rückswunge mit Stütz nur einer Hand.
5. Vor- und Rückswingen beider Beine rechts und Kehre rechts mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung.
6. Vor- und Rückswingen beider Beine rechts, Kehrschwung rechts mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links in den Stütz vorlings.
7. Übung 6 und Schere beim Seitenschwunge.

XI.

1. Mit Anlaufen Aufsprung mit dem linken Fuße (Fechtsprung) und Spreizauffixen rechts in den Reitsitz im Sattel bei Stütz nur der linken Hand auf der Vorderpausche.
2. Kehrschwung rechts in den Reitsitz auf dem Halse mit Aufsprung links und Stütz nur der rechten Hand auf der Vorderpausche.
3. Flankenschwung rechts als Fechtsprung in den Sitz auf beiden Schenkeln auf dem Kreuze.
4. Flanke rechts als Fechtsprung.
5. Kehre " " "
6. Wende " " "
7. Aufhocken in den Hockstand auf beiden Füßen als Fechtsprung.
8. Hocke als Fechtsprung.
9. Wollsprung rechts als Fechtsprung.

XII.

1. Mit Anlaufen Aufsprung links und Ueberhocken rechts in den Seitensitz auf dem rechten Schenkel (die Hände stützen erst nach dem Senken in den Sitz auf die Pauschen) = halber Diebsprung.
2. Übung 1 in den Sitz auf beiden Schenkeln (Diebsprung in den Sitz auf beiden Schenkeln).

3. Freisprung über das Pferd mit Abstoßen der Hände während des Ueberschwingens der Beine (Diebsprung).
4. Uebung 3 als Weitsprung.

XIII.

1. Vor- und Rückschwingen beider Beine rechts, Ueberhocken in den Stütz rücklings, Ueberhocken in den Stütz vorlings und Flanke rechts.
2. Vor- und Rückschwingen beider Beine rechts, Ueberwölfen links in den Stütz rücklings, Ueberhocken rückwärts in den Stütz vorlings und Wölfprung rechts.
3. Vor- und Rückschwingen beider Beine rechts, Uebergrätschen in den Stütz rücklings, Ueberhocken rückwärts in den Stütz vorlings und Grätsche.
4. Uebung 1 und nach dem Ueberhocken rückwärts in den Stütz vorlings Ueberdrehen in den Handstand und Hocke.
5. Uebung 4 und Wölfprung rechts aus dem Handstande.
6. Uebung 4 und Grätsche aus dem Handstande.

XIV.

1. Mit Anlaufen und Aufsprung rechts Freisprung in den Stand auf dem Pferde.
2. Uebung 1 in den Sitz auf beiden Schenkeln.
3. Freisprung über das Pferd als Weitsprung, auch mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung vor dem Niedersprunge.

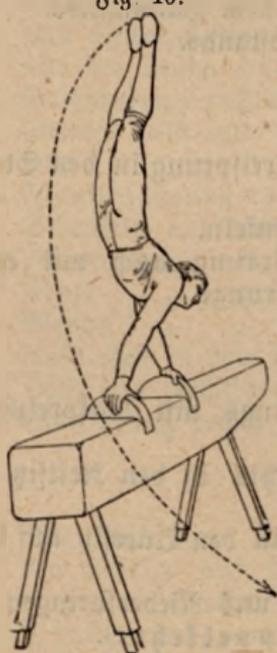
XV.

1. Kehrschwung rechts in den Stütz rücklings mit Vorspreizhalte beider Beine.
2. Uebung 1 und sofort Kehrschwung rechts in den Reitsitz auf dem Kreuze.
3. Uebung 1 und sofort Weiterschwingen in den Quersitz auf dem linken Schenkel auf dem Kreuze.
4. Uebung 1 und sofort Weiterschwingen und Niederspringen in den Querstand neben dem Pferde (Doppelkehre).
5. Uebung 1—4 mit Vorschwingen rechts.
6. Uebung 1—4 mit Vor- und Rückschwingen beider Beine.

XVI.

1. Wende rechts.
2. Wendeschwung rechts mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links in den Stütz vorlings.
3. Uebung 2 und sofort Weiterschwingen in den Reitsitz auf dem Halse.
4. Uebung 2 und sofort Weiterschwingen in den Quersitz auf dem linken Schenkel auf dem Halse.
5. Uebung 4 und sofort Weiterschwingen in den Stand neben dem Pferde (Doppelwende).
6. Uebung 1—5 mit Vorschwingen links.
7. Uebung 1—5 mit Vor- und Rückschwingen beider Beine.

Fig. 13.



XVII.

1. Mit Anlaufen Sprung in den Stütz und sofort Ueberdrehen in den Handstand.
2. Uebung 1 und langsames Zurückdrehen in die Stützwage auf dem rechten Ellenbogen.
3. Uebung 1 und langsames Zurückdrehen in die freie Stützwage.
4. Uebung 2 und 3 und wieder Ueberdrehen in den Handstand.
5. Uebung 4 mit Flanke rechts.
6. " 4 mit Kehre rechts.
7. " 4 mit Wende rechts.
(Fig. 13.)
8. Uebung 4 mit Hocke.
9. " 4 mit Wolfsprung rechts.
10. " 4 mit Grätsche.

Wende rechts aus dem Handstande.

B. Hintersprünge.*)

Die Uebungen der ersten und zweiten Stufe bei einer Pferd-
höhe von 1·5 m oder bei einer Pferdhöhe von 1·2 m und Ent-
fernung des Sprungbrettes bis 1·3 m.

I**)

(Mit Pauschen.)

1. Mit flüchtigem Stütz auf der Vorderpausche Sprung in den Reitsitz auf dem Halse.
2. Uebung 1 mit Stütz auf dem Halse.
3. Uebung 2 statt Reitsitz hier Quersitz auf dem rechten Schenkel.
4. Uebung 3 statt Quersitz hier Scheraufsitzen links.
5. Uebung 4 dann Heben in den Schwebestütz mit Stütz auf beiden Pauschen, Vorschwingen rechts und Flankenschwung links in den Stütz rücklings.
6. Uebung 5 und Ueberhocken rückwärts in den Stütz vorlings.
7. " 6 und Flanke rechts.
8. " 6 und Wende "
9. " 6 und Kehre "

II.

(Ohne Pauschen.)

1. Aufknien beider Beine, Kniesprung in den Hockstand auf dem Pferde und Abgrätschen über den Hals.

*) Uebungsstoff der dritten Stufe am Pferde (Hintersprünge):

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Uebungen der ersten und zweiten Stufe bei einer Pferdhöhe von 1·5 m oder bei einer Pferdhöhe von 1·2 m und einer Entfernung des Sprungbrettes bis 1·3 m. 2. Riesensprung vorwärts. 3. Fuchtsprünge. 4. Scheraufsitzen vorwärts, seitwärts, rückwärts. 5. Rabenriesensprung. 6. Hocke in den Sitz auf dem Halse, Hockriesensprung. 7. Scherriesensprung. | <ol style="list-style-type: none"> 8. Rabenriesensprung rückwärts auf dem Halse. 9. Affensprung auf dem Halse. 10. Spreize rückwärts. 11. Sitzwage. 12. Sprung in den Seitstütz und Bogen- und Kreispretzen mit beiden Beinen. 13. Ueberschlag in den Sitz auf dem Halse. 14. Doppellehre und Doppelwende. 15. Kreisprung in den Sitz auf dem Halse. 16. Vor- und Zurückschwingen beider Beine und Uebersprünge. |
|--|---|

***) Bei dieser und den nachstehenden Uebungsfolgen ist die Pferdhöhe 1·2 m.

2. Aufknien rechts, Kniesprung in den Hockstand auf beiden Füßen und Abgrätschen.
3. Aufhocken in den Hockstand auf dem Sattel und Abgrätschen.
4. Hocke in den Reitsitz im Sattel, Aufhocken rückwärts und Abgrätschen.
5. Aufhocken in den Hockstand auf dem Halse und Absprung vorwärts.
6. Hocke in den Reitsitz auf dem Halse und Abgrätschen aus dem Sitze.
7. Riesensprung mit Stütz auf dem Halse.
8. Hockriesensprung mit Stütz auf dem Halse.

III.

(Mit Pauschen.)

1. Sprung in den Seitstütz rechts mit Stütz auf den Pauschen, Vor- und Rückschwingen rechts, Flankenschwung links in den Stütz rücklings.
2. Übung 1 und nach dem Flankenschwunge links in den Stütz rücklings, sofort Uberspreizen rechts von außen nach hinten in den Seitstütz auf dem linken Schenkel.
3. Übung 2 und Uberspreizen links von vorn nach außen und Schrauben rückwärts links in den Reitsitz auf dem Kreuze.
4. Übung 1, dann Uberspreizen rechts von außen nach hinten bei gleichzeitiger $\frac{1}{2}$ Drehung rechts um die Längsachse in den Seitstütz auf dem rechten Schenkel, darauf Uberspreizen links von hinten nach außen und Niedersprung.
5. Übung 1 und Flankenschwung rechts rückwärts in den Stütz vorlings.
6. Übung 5 und Schraube rechts rückwärts in den Reitsitz auf dem Halse.

IV.

(Ohne Pauschen.)

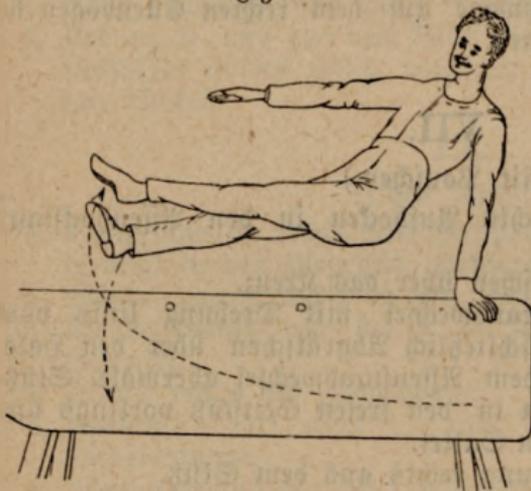
1. Kehrschwung rechts in den Reitsitz im Sattel als Fechtsprung.
2. Übung 1 in den Reitsitz auf dem Halse.
3. Kehre rechts als Fechtsprung
 - a) über den Sattel,
 - b) über den Hals.

4. Übung 3 mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
5. Kehrschwung rechts als Fechtsprung über das Pferd mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links in den Seitstütz vorlings und Flanke links. Übung 5 mit Wende rechts aus dem Stütz.
6. " 5 mit Kehre rechts aus dem Stütz.
7. " 7 und die Kehre rechts aus dem Stütz mit einer
8. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen links vor dem Niedersprunge.

V.

(Ohne Pauschen.)

Fig. 14.



Scherauffitzen in den Sitz auf dem Halse.

1. Uberspreizen rechts in den Quersitz auf dem rechten Schenkel.
2. Übung 1 u. Schraube links vorwärts in den Reitsitz.
3. Uberspreizen rechts mit gleichzeitigem Uberspreizen links von vorn nach innen in den Reitsitz (Scherauffitzen vorwärts rechts),
 - a) in den Sitz auf dem Kreuze,
 - b) in den Sitz im Sattel,
 - c) in den Sitz auf d. Halse. (Fig. 14.)
4. Scherauffitzen vorwärts auf den Hals, dann Heben in den Schwebestütz, Vorschwingen rechts und Kehrschwung rechts in den Reitsitz auf dem Kreuze.
5. Übung 4 mit Kehre rechts.
6. " 4 " Flanke links.
7. " 4 " Wende links.
8. " 7 und Wende mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge.

VI.

(Ohne Pauschen.)

1. Mit Anlaufen Sprung in den Grätschschwebestütz über dem Sattel.
2. Übung 1 und Stützhüpfen rückwärts beim Rückschwunge.
3. Scherauffitzen vorwärts.
4. Übung 3, dann Heben in den Grätschschwebestütz und Stützhüpfen vorwärts beim Rückschwunge.
5. Übung 2 und 4 und nach einem 2—4 maligen Stützhüpfen rückwärts oder vorwärts Schwingen in die Stützwage auf beiden Ellenbogen.
6. Übung 5 in die Stützwage auf dem rechten Ellenbogen bei Stütz des anderen Armes.

VII.

(Mit Pauschen.)

1. Mit Wendeschwung rechts Aufhocken in den Affenstand auf dem Halse.
2. Übung 1 und Abgrätschen über das Kreuz.
3. Übung 1 und Affenstandwechsel mit Drehung links vom Halse auf das Kreuz, schließlich Abgrätschen über den Hals.
4. Übung 3, aber nach dem Affenstandwechsel abermals Stützwechsel, darauf Senken in den freien Seitstütz vorlings und sofort die Hocke über den Sattel.
5. Übung 4 und Wolfsprung rechts aus dem Stütz.
6. " 4 " Flanke rechts aus dem Stütz.
7. " 4 " Wende rechts aus dem Stütz.

VIII.

(Mit Pauschen.)

1. Mit Wendeschwung rechts Schraubenauffitzen links rückwärts in den Reitsitz auf dem Halse.
2. Übung 1 ohne Senken in den Reitsitz bei griffesten Händen und sofort Rückschwingen mit Niedersprung in den Seitstand vorlings (Schraubenvorschwingen links).

3. Schraubenvorschwingen links und sofort Ueberspreizen links von außen nach vorn in den Seitstüz vorlings mit Quergrätschhalte, dann Ueberhocken links rückwärts und Niedersprung in den Stand.
4. Schraubenvorschwingen links, sofort Kreispreizen links von außen nach vorn in den Stüz vorlings, und Hocke vorwärts über den Sattel.
5. Schraubenvorschwingen links, sofort Kreispreizen links von außen nach vorn mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts um die Längsachse in den Seitstüz auf beiden Schenkeln im Sattel und Hocke rückwärts über den Sattel.
6. Schraubenvorschwingen links und Flankenschwung links in den Stüz rücklings und Hocke rückwärts über den Sattel.
7. Uebung 6 und aus dem Stüz rücklings Flankenschwung rechts rückwärts in den Stüz vorlings, dann Hocke vorwärts über den Sattel.

IX.

(Ohne Pausche.)

1. Wendeschwung rechts mit Aufsprung und Stützen links (Fechtsprung) in den Liegestüz vorlings.
2. Wendeschwung rechts in den Reitstüz als Fechtsprung.
3. Wendeschwung wie bei 1 in den Querstüz auf dem linken Schenkel.
4. Wende rechts als Fechtsprung.
5. Uebung 4 mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
6. Wendeschwung wie bei 1, aber mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links in den Stüz vorlings auf beiden Armen.
7. Uebung 6 mit Weiterschwingen in den Reitstüz.
8. Uebung 6 und Wende rechts aus dem Stüz.

X.

(Ohne Pauschen.)

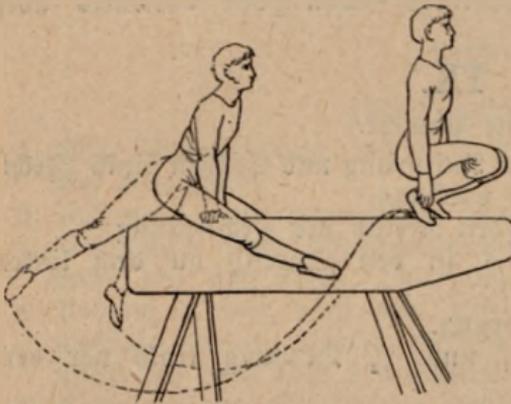
1. Kehre rechts mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge.
2. Uebung 1 mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts.
3. Kehrschwung rechts über das Pferd mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts in den Seitstüz auf beiden Schenkeln.

4. Kehrschwung rechts über das Pferd mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts in den Quersitz auf dem rechten Schenkel.
5. Kehrschwung und Drehung wie bei 4 in den Reitsitz auf dem Kreuze.
6. Übung 5 mit Weiterschwingen in den Quersitz auf dem linken Schenkel.
7. Übung 6, statt des Weiterschwingens sofort Niedersprung in den Querstand neben dem Pferde (Doppelkehre).

XI.

(Ohne Pauschen.)

Fig. 15.



Kahnsprung auf den Hals.

1. Riesensprung vorwärts.
2. Aufhocken in den Hochstand auf dem Halse.
3. Hochriessensprung.
4. Kahnsprung auf den Hals. (Fig. 15.)
5. Kahnsriessensprung.
6. Scherauffitzen rechts rückwärts auf den Hals.
7. Scherriessensprung rückwärts.
8. Scherauffitzen rechts vorwärts auf den Hals.
9. Scherriessensprung vorwärts.

XII.

1. Wende rechts.
2. Übung 1, aber mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung vor dem Niedersprunge.
3. Wendeschwung rechts über das Pferd mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links in den Seitstütz vorlings.
4. Übung 3 und Wende rechts aus dem Stütz.
5. Wendeschwung rechts mit ganzer Drehung links um die Tiefenaxe in den Reitsitz auf dem Kreuze.
6. Übung 5 in den Quersitz auf dem linken Schenkel.
7. Doppelwende rechts.

XIII.

(Ohne Pauschen.)

1. Sprung in den Seitstuh auf dem rechten Schenkel mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links.
2. Übung 1, und Stütz der Hände innerhalb neben dem Knie, Ueberspreizen rechts von vorn nach außen bei gleichzeitigem Ueberspreizen links von innen nach vorn.
3. Übung 2 in einem Zuge als Schere beim Seitssprunge rechts.
4. Sprung in den Reitstuh mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links (Sprung in den Reitstuh rückwärts).
5. Sprung in den Liegestuh vorlings in der Weise, dass nach dem Aufsprunge mit beiden Füßen eine $\frac{1}{2}$ Drehung links mit Grätschen erfolgt, und dann Rückschwingen des Körpers in den Liegestuh.
6. Übung 5 mit Kreuzen der Beine und Scheraussitzen rechts.
7. Übung 6 in einem Zuge als Drehscheraussitzen.

XIV.

(Ohne Pauschen.)

1. Sprung in den Seitstuh auf dem rechten Schenkel mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links in der Weise, dass das rechte Bein unter den abstoßenden Händen durchspreizt und die Hände innerhalb neben dem Oberschenkel stützen, dann Ueberspreizen rechts von vorn nach außen und Niedersprung in den Seitstand vorlings.
2. Übung 1 in einem Zuge als Spreize rückwärts rechts.
3. Sprung rückwärts in den Reitstuh
 - a) auf dem Sattel,
 - b) auf dem Hals.
4. Sprung rückwärts bei gleichzeitigem Aufhocken rechts in den Hochstand hinter den Händen.
5. Übung 4 mit Aufhocken beider Beine in den Stand (Rahensprung rückwärts.)
6. Rahensprung rückwärts und Abgrätschen vorwärts über das Kreuz.
7. Übung 6 mit Rahensprung auf den Hals.

XV.

(Ohne Pauschen.)

1. Ueberschlag mit gebeugten Armen in den Reitsitz im Sattel.
2. Uebung 1 und Aufhocken in den Stand und Ueberschlag mit gebeugten Armen über den Hals.
3. Uebung 2 und Ueberschlag mit gestreckten Armen vom Halse.
4. Uebung 1 in den Reitsitz auf dem Halse, dann wie bei 2 und 3.
5. Freisprung rechts in den Reitsitz auf dem Kreuze, dann Aufhocken in den Stand und Ueberschlag über den Hals
 - a) mit gebeugten,
 - b) mit gestreckten Armen.
6. Uebung 5 in den Reitsitz im Sattel.
7. " 5 " " " " auf dem Halse.
8. Freisprung rechts in den Stand auf dem Kreuze, dann Ueberschlag wie bei 5.
9. Uebung 8, Freisprung in den Stand auf dem Sattel, dann Ueberschlag über den Hals mit gestreckten Armen.

XVI.

(Mit Pauschen.)

1. Mit Stütz auf den Pauschen Wendeschwung rechts über das Pferd in den Querstüz, dann Rückschwinger und Niedersprung in den Seitstand vorlings.
2. Vorschwinger beider Beine rechts und Hocke über den Sattel.
3. " " " " " Wolfsprung links.
4. " " " " " Flanke links.
5. " " " " " Kehre "
6. " " " " " Wende "
7. " " " " " Ueberschlag mit gebeugten Armen.
8. " " " " " Ueberschlag mit gestreckten Armen.
9. " " " " " Handstand.
10. " " " " " " und Wende rechts.
11. " " " " " " " Hocke.
12. " " " " " " " Grätsche.

D. Tisch.*)

(Sämmtliche Uebungen mit Anlaufen.)

Die Uebungen der II. Stufe bei höher gestelltem Tische oder bei größerer Entfernung des Sprungbrettes.

I.

(Tisch breitgestellt.)

1. Aufknien mit Rückschwingen der geschlossenen Beine auf dem entfernteren Tischrand und Kniesprung in den Seitßiß auf dem Tischrand.
2. Uebung 1 und Kniesprung in den Stand vor dem Tisch.
3. Uebung 2 mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung vor dem Niedersprunge.
4. Ueberhocken links und Aufknien rechts mit Rückschwingen der geschlossenen Beine, dann Kniesprung ohne und mit Drehung vor dem Niedersprunge in den Stand vor dem Tisch.
5. Hocke mit Rückschwingen der geschlossenen Beine mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung.
6. Hocke wie bei 5 über die linke nähere Tischdecke.
7. Hocke wie bei 5 über die linke entfernte Tischdecke.

II.

(Tisch breitgestellt.)

1. Ueberwolsen rechts über die linke nähere Tischdecke mit Rückschwingen der geschlossenen Beine in den Sitz auf dem linken Tischrand.
2. Wollsprung rechts über die linke nähere Tischdecke.

*) Uebungsstoff der III. Stufe am Tisch.

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Uebungen der II. Stufe bei höher gestelltem Tische oder größerer Entfernung des Sprungbrettes. 2. Hocke, Wollsprung, Spreize, Grätsche mit Rückschwingen der geschlossenen Beine ohne Drehung und mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen. | <ol style="list-style-type: none"> 3. Kreisflanke. 4. Kreislehre. 5. Kopf- und Handstamb. 6. Rolle. 7. Ueberschlag. 8. Freisprung in den Stand auf dem Tische und über den Tisch. |
|--|---|

3. Übung 2 mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
4. Wolfsprung rechts in den Stand vor dem Tisch.
5. Übung 4 mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
6. Übung 4 und 5 mit Rückschwingen der geschlossenen Beine.
7. Übung 4—6 mit Wolfsprung über die linke entferntere Tischecke.

III.

(Tisch breitgestellt)

1. Ueberspreizen rechts über die linke nähere Tischecke in den Seit-
sitz auf dem rechten Schenkel.
2. Spreize rechts über die linke nähere Tischecke.
3. Übung 2 mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links, auch rechts vor
dem Niedersprunge.
4. Übung 1—3 mit Rückschwingen der geschlossenen Beine.
6. Uebergrätschen in den Seit-
sitz auf beiden gestreckten und ge-
geschlossenen Beinen.
7. Übung 6 in den Sitz auf dem entfernteren Tischrand.
8. Übung 6 und 7 mit Rückschwingen der geschlossenen Beine.
9. Grätsche in den Stand vor dem Tisch.
10. Übung 9 mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung vor dem Niedersprunge.
11. Übung 10 mit Rückschwingen der geschlossenen Beine.
12. Übung 9—11 über die linke entfernte Tischecke.

IV.

(Tisch langgestellt.)

1. Wendeschwung rechts in den Quersitz auf dem linken Schenkel
auf dem linken Tischrand.
2. Wende rechts über den linken Tischrand.
3. Übung 2 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Nieder-
sprunge.
4. Wende rechts über die linke entfernte Tischecke.
5. Übung 4 mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Nieder-
sprunge.

6. Wende rechts in den Stand vor dem Tisch.
7. Übung 6 mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung vor dem Niedersprunge.
8. Übung 2 und 4 aus dem Handstande.

V.

(Tisch langgestellt.)

1. Flankenschwung rechts in den Seitßiß auf dem linken Schenkel auf dem entfernteren Tischrand.
2. Flanke rechts über den entfernteren Tischrand.
3. Übung 2 mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
4. Flanke rechts über die linke entfernte Tischede.
5. Übung 4 mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
6. Flankenschwung rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links um die Breitenachse in den Querliegestück seitlings links.
7. Übung 6 in den Siß auf beiden Schenkeln auf dem näheren Tischrand.
8. Kreisflanke rechts.

VI.

(Tisch langgestellt.)

1. Kehrschwung rechts in den Seitßiß auf dem linken Schenkel auf dem entfernteren Tischrand.
2. Kehre rechts in den Stand vor dem Tisch.
3. Übung 2 mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
4. Übung 3 mit Drehungen rechts vor dem Niedersprung.
5. Kehre rechts über den rechten Tischrand und einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung rechts vor dem Niedersprunge.
6. Kehrschwung rechts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts um die Längsachse in den Quersiß auf beiden Schenkeln auf dem näheren Tischrand.
7. Kreiskehre rechts.

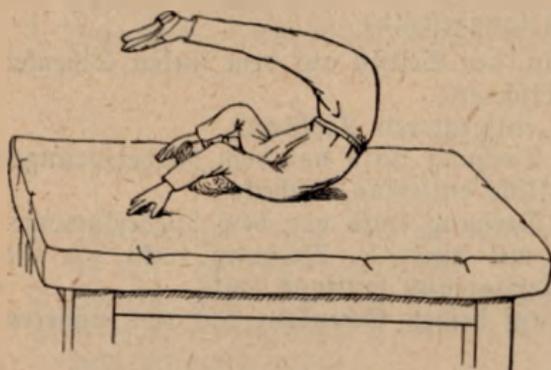
VII.

(Tisch langgestellt.)

1. Sprung in den Kopfstand, Rolle vorwärts mit Kreuzen der Beine in den Stand und Wende rechts in den Stand vor dem Tisch.

2. Übung 1 und Wende mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
3. Sprung in den Kopfstand, Rolle vorwärts mit geschlossenen Beinen (Fig. 16.) in den Stand, dann Wende wie bei 2.

Fig 16.



Rolle vorwärts aus dem Kopfstand.

4. Übung 1 und 3 und nach der Rolle Ueberdrehen in den Handstand, dann Wende rechts in den Stand vor dem Tisch.
5. Rolle wie bei 1 und 3, dann Handstand und Ueberschlag vorwärts in den Stand vor dem Tisch.
6. Sprung in den Handstand auf der linken näheren Tischcke und Wende rechts.
7. Ueberschlag
 - a) mit gebeugten,
 - b) mit gestreckten Armen über die linke nähere Tischcke.
8. Wendeschwung rechts in den Seithandstand und Wende rechts über den linken Tischrand.
9. Übung 8 und Ueberschlag aus dem Handstande.

VIII.

(Tisch breitgestellt.)

1. Freisprung rechts in den Hochstand auf beiden Füßen auf dem Tisch, dann Hocke in den Stand vor dem Tisch.
2. Freisprung rechts in den Stand auf dem Tisch, dann Wolfsprung rechts in den Stand vor dem Tisch.
3. Freisprung wie bei 2, dann Grätsche in den Stand vor dem Tisch.
4. Übung 3, statt des Grätschens die Flanke rechts.
5. " 3, " " " " " Kehre "
6. " 3, " " " " den Handstand und Wende rechts.

7. Übung 6 und Uberschlag aus dem Handstande.
8. Freisprung rechts in den Sitz auf beiden gestreckten Beinen.
9. Freisprung rechts in den Sitz auf dem entfernteren Tischrand.
10. Freispringen rechts über den Tisch in den Stand vor dem Tisch.

E. Freispringen.*)

I—XLI.

Die Übungen der zweiten Stufe zu größerem Maße bezüglich der Höhe und Weite.

XLII.

1. Sprung vorwärts aus dem Hockstande in den Hockstand als Hochsprung.
2. Übung 1 als Weitsprung.

XLIII.

1. Sprung rückwärts aus dem Hockstande in den Hockstand als Hochsprung.
2. Übung 1 als Weitsprung.

XLIV.

1. Sprung rückwärts aus dem Hockstande in den Hockstand als Hochsprung.
2. Übung 1 als Weitsprung.

XLV.

Übungsfolgen XLII—XLIV, aber mit Seitgrätschen und wieder schließen während des Fliegens.

*) Übungsstoff der dritten Stufe im Freispringen:

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Übungen der zweiten Stufe zu größerem Maße bezüglich der Höhe und Weite. 2. Weitsprung mit Anlaufen und Aufsprung rechts (links) bis zu 6 m. | <ol style="list-style-type: none"> 3. Hochsprung mit Anlaufen und Aufsprung rechts (links) bis zu 1.5 m. 4. Hochsprung als Hochsprung. 5. Froschsprung. 6. Sprünge aus dem Hockstande. 7. Fortgesetzte Sprünge über 2 Schnüre. |
|--|---|

XLVI.

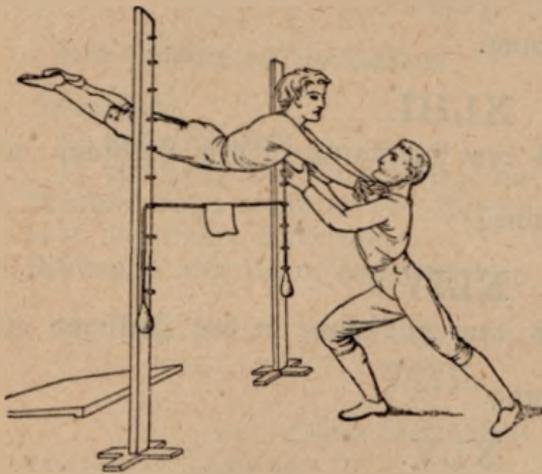
Uebungsfolgen XLII—XLV mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung vor dem Niedersprunge.

XLVII.

Sprung aus der tiefen Hochstellung über eine vorgespannte Schnur in der Weise, daß nach dem Aufsprunge ein schnelles Strecken des Körpers und der Niedersprung mit Stütz der Hände auf dem Boden bei schnellem Anziehen der Knie zur Hochstellung erfolgt (sogenannter Froschsprung).

XLVIII.

Fig. 17.



Hextsprung.

Mit Anlaufen und Aufsprung mit beiden Füßen Sprung in der Weise, daß der Uebende nach dem Aufsprunge bei gestrecktem Körper mit Vorstrecken der Arme auf die Schultern des Hilfegebenden greift und, sich auf ihn stützend, den Niedersprung ausführt = (Hextsprung). Der Hilfegebende steht etwa in der Entfernung von 1—2 Schritt-längen hinter der Schnur, das Gesicht dem Springenden zugewendet. (Fig. 17.)

XLIX.

Vorbereitung: Aufstellung von 2 Paaren Freispringel in einer Entfernung von 2—2.5 m von einander.

1. Mit Anlaufen Sprung rechts über die nähere Schnur und sofort Aufsprung mit beiden Füßen und Springen über die entferntere zweite Schnur als Hochsprung.

2. Uebung 1 mit Knieheben oder Seitgrätschen beim Sprunge über die entferntere Schnur.
3. Uebung 1 mit Knieheben oder Seitgrätschen beim Sprunge über die nähere Schnur.
4. Uebung 1 mit Knieheben oder Seitgrätschen beim Sprunge über beide Schnüre.

L.

Aufstellung der Freispringel wie vorher bei XLIX.

1. Mit Anlaufen Sprung rechts über die nähere Schnur und dann sofort Sprung mit Aufsprung beider Füße über die entferntere Schnur mit einer $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung links vor dem Niedersprunge.
2. Mit Anlaufen Sprung rechts über die nähere Schnur mit einer $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) Drehung rechts und Sprung mit Aufsprung beider Füße seitwärts (rückwärts) über die entferntere Schnur.
3. Uebung 1 und 2 in Verbindung mit Knieheben oder Seitgrätschen nach dem Aufsprunge.

LI.

1. Mit Anlaufen und Aufsprung mit beiden Füßen Sprung über die nähere Schnur, dann sofort über die entferntere Schnur.
2. Uebung 1 in Verbindung mit Knieheben oder Seitgrätschen, ohne und mit Drehungen.

LII.

1. Mit Anhinken rechts Hinksprung über die nähere Schnur in den Stand und sofort Sprung mit Aufsprung beider Füße über die entferntere Schnur.
2. Uebung 1, beim Sprunge über die entferntere Schnur Knieheben, Grätschen, ohne und mit Drehungen vor dem Niedersprunge.

LIII.

1. Mit Anlaufen und Aufsprung beider Füße Sprung über die nähere Schnur, auch in Verbindung mit Knieheben oder Seitgrätschen in den Stand auf dem rechten Fuße und sofort Hinksprung rechts über die entferntere Schnur mit Weiterhinken nach dem Niedersprunge rechts.
2. Hinksprung rechts erst über die nähere Schnur, dann sofort über die entferntere Schnur und Weiterhinken.

LIV.

Lauffprung, erst über die nähere Schnur, dann sofort über die entferntere Schnur.

LV.

1. Sprung rechts mit Anlaufen als Hochsprung bis 1.5 m.
2. Übung 1 als Weitsprung bis 5 m.

F. Stabspringen.*)

I—V.

Die Übungen der zweiten Stufe zu größeren Mäßen bezüglich der Höhe, Weite und Tiefe.

VI.

1. Bogensprung mit $\frac{3}{4}$ Drehung um den Stab vor dem Niedersprunge.
2. Übung 1 mit einer ganzen Drehung.
3. " 1 und 2 mit Schwingen über eine vorgespannte Schnur als mäßiger Hochsprung.

VII.

1. Sprung durch 2 eng gestellte Freispringel als Hochsprung.
2. Übung 1 als Weitsprung.

VIII.

1. Fenstersprung als Hochsprung.
2. Übung 1 als Weitsprung.

IX.

1. Gewöhnlicher Sprung als Hochsprung bis 2.5 m.
2. Übung 1 als Weitsprung bis 4 m.

*) Übungsstoff der dritten Stufe im Stabspringen:

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Übungen der zweiten Stufe zu größerem Maße bezüglich der Höhe, Weite und Tiefe. 2. Hochsprung bis zu 2.5 m. | <ol style="list-style-type: none"> 3. Weitsprung bis zu 4 m. 4. Bogensprung mit $\frac{3}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen. 5. Fenstersprung. |
|---|---|

G. Gewichtheben.*)

a) Mit beiden Händen.

1. Das mit beiden Händen zu hebende Gewicht soll „für die dritte Stufe 30 kg“ wiegen; es besteht aus einer eisernen Stange oder einem Kugelstabe.
2. Das Gewicht ist zuerst mit beiden Armen vom Boden zur Senkhalte der Arme und von da wiederholt ohne Ruhepause langsam und frei bis zum vollen Hochstrecken der Arme zu heben.
3. Der Uebende steht ruhig und in Grätschstellung und darf die Uebung weder durch Kniewippen, noch durch Rumpfwiegen unterstützen.
4. Je zwei Hebungen gelten einen Punkt.**)

b) Mit einer Hand.

1. Das Gewicht „soll für die dritte Stufe 20 kg“ wiegen.
2. Die Last ist mit einem Arme, dem rechten oder linken, von Berührung einer 20 cm über dem Boden gespannten Schnur ohne Schwung und ohne Ausruhen wiederholt bis zur Hochstreckhalte des Armes zu heben.
3. Je zwei Hebungen gelten einen Punkt.**)

Anm. Als weitere Uebungen siehe die Uebungen der I. und II. Stufe, die mit den oben angegebenen Gewichten ein- und durchzuüben sind.

H. Steinstoßen.***)

1. Das Gewicht des Steines beträgt „für die dritte Stufe 15 kg“.
2. Es wird in beliebiger Stellung vom Staudmale (Sprungbrette zc.) gestoßen.

*) Uebungsstoff der dritten Stufe im Gewichtheben:

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Heben eines 30 kg schweren Kugelstabes oder einer Eisenstange mit beiden Händen 2. Heben eines 20 kg schweren Kugelstabes oder einer Eisenstange mit einer Hand. 3. Andere Formen des Hebens mit diesen Gewichten: | <ol style="list-style-type: none"> a) Mit beiden Händen. b) mit einer Hand, c) a und b in Verbindung mit Beintätigkeiten und verschiedenen Stellungen mit Gehen, Hüpfen und Drehen. Stoff aus dem Gebiete der Sattelübungen. |
|---|---|

***) Handbuch der deutschen Turnerschaft, II. Auflage 1884.

****) Uebungsstoff der dritten Stufe im Steinstoßen

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoßen mit einem 15 kg schweren Steine wenigstens bis zu 4 m. | <ol style="list-style-type: none"> 2. Andere Formen des Steinstoßens, so z. B. mit Angehen und Anlaufen. |
|--|---|

3. Das Aufheben des Steines geschieht beliebig, der Stoß geschieht mit einer Hand, gleichviel ob rechts oder links.
4. Jedem Theilnehmer sind zwei Stöße gestattet, deren bester gilt.
5. Als Maß des Stoßes gilt die wagrechte Linie vom Ende des Standmales bis zu einer Senkrechten auf den Anfang des Niederfalleindrucks gezogenen Linie. Weiterrollen des auffallenden Steines wird nicht gerechnet.
6. Vortritt über das Standmal macht den Wurf zum Fehlwurfe.
7. Je 20 cm über 4 m Wurfweite gelten einen Punkt.*)

Fig. 18.



Kletterschluss seitlings rechts.

I. Klettergerüst.**)

I.

A. An einer Stange.

1. Klettern mit Kletterschluss links über rechts oder umgekehrt bei Fassung nur einer Hand.
2. Übung 1 mit Kletterschlusswechsel.
3. Übung 1, aber mit Kletterschluss seitlings rechts. (Fig. 18.)
4. Kletterschluss rücklings.
5. Übung 4 und Kletterschlusswechsel.
6. Klettern auf- und abwärts mit Kletterschluss rücklings.
7. Übung 6 mit Kletterschlusswechsel.

*) Handbuch der deutschen Turnerschaft. II. Auflage 1884.

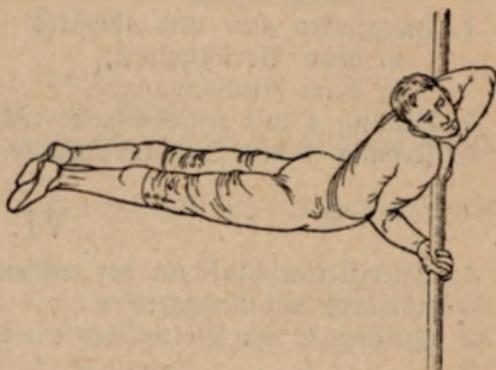
***) Übungsstoff der dritten Stufe am Klettergerüst:

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Hangzucken an einer Stange (zwei Stangen) ohne und mit Beinhalten, ohne und mit Schwung. 2. Klettern mit Griff nur einer Hand. 3. Hangeln und Hangzucken im Sturzschweben an 2 Stangen. 4. Fahne mit gestreckten Armen. | <ol style="list-style-type: none"> 5. Klettern und Kletterschluss rücklings. 6. Hangwage an zwei Stangen. 7. Steigen auf- und abwärts im Hangstande. 8. Stützeln und Stützhüpfen in der Stützfahne. |
|---|---|

II.

1. Stützklatterschluss mit Stütz nur einer Hand.
2. Übung 1 und Kletterschlusswechsel.
3. Übung 1 und 2 mit Klettern auf- und abwärts.
4. Fahne auf dem rechten Ellenbogen (Fig. 19), dann Stützkeln auf- und abwärts.
5. Klettern aufwärts, Stützfahne und Stützhüpfen abwärts.

Fig. 19.



Stützfahne auf dem rechten Ellenbogen.

III.

1. Sturzklettern auf- und abwärts mit Kletterschluss rechts über links oder umgekehrt mit Weitergreifen beider Hände gleichzeitig.
2. Übung 1 mit Kletterschlusswechsel.
3. Übung 1 aber mit Abwärtsgleiten bei seitgestrecktem rechten Arme.
4. Übung 2 und Abwärtsgleiten mit seitgestreckten beiden Armen.

IV.

1. Hangzucken auf- und abwärts.
2. Hangeln auf- und abwärts mit übergehängtem rechten Beine über dem rechten Arme.
3. Steigen aufwärts und abwärts im Hangstande, erst mit Nachgreifen, dann mit Uebergreifen.
4. Fahne mit gestreckten Armen.

V.

B. An zwei Stangen.

1. Hangzucken auf- und abwärts mit Knieehalte rechts.
2. Übung 1 mit Knieehalte beider Beine.

3. Übung 1 und 2, mit Vorspreizhalte
 - a) rechts,
 - b) beider Beine.
4. Hangzucken auf- und abwärts
 - a) beim Vorschwunge,
 - b) beim Rückschwunge.
5. Übung 4 mit Kniehebbhalte rechts.
6. Übung 4 mit Quergrätschhalte.

VI.

1. Sturzklitterschluss an der rechten Stange und Klettern auf- und abwärts mit Nachgreifen.
2. Übung 1 mit Klitterschlusswechsel an derselben Stange.
3. " 1 " " von einer Stange zur andern.
4. " 1—3 mit Uebergreifen.
5. " 1—3 mit Weitergreifen beider Hände gleichzeitig.

Fig. 20.

Sturzspann-
Klitterschluss.

VII.

6. Sturzspannklitterschluss, Knie von innen.
2. Übung 1, aber Knie von außen. (Fig. 20.)
3. Übung 1 und 2 mit Klettern auf- und abwärts mit Nachgreifen.
4. Übung 3 mit Weitergreifen.
5. Übung 3 mit Weitergreifen beider Hände gleichzeitig.

VIII.

1. Ueberdrehen in den Sturzhang und langsames Weiterdrehen in die Hangwage rücklings.
2. Übung 1 und langsames Zurückdrehen in die Hangwage vorlings.
3. Schwebegang und Hangeln auf- und abwärts.
4. Übung 3 im Sturzhang mit gestreckten Beinen.
5. " 3 und 4 mit Hangzucken auf- und abwärts.

Klettertau.

Die geeigneten Übungen von den Kletterstangen.
Hangeln aufwärts.

K. Schaukelringe.*)

I.

1. Beugehang an einem Arme rechts.
2. Übung 1 im Wechsel rechts und links.
3. Übung 2 mit ganzer Drehung um die Längsachse vor jedem Wechselhang.
4. Schaukeln im Beugehange rechts bei Fassung des Handgelenkes mit der linken Hand.
5. Übung 1 und 2 mit Schaukeln.
6. Übung 4 mit Beugen des rechten Armes am Ende des Rückschwunges (Vorschwunges) und Senken in den Streckhang am Ende des Vorschwunges (Rückschwunges).
7. Armwippen im Hange an einem Arme rechts.

II.

1. Senken rückwärts in den Hangstand vorlings und langsames Ausbreiten der Arme.
2. Übung 1 und Wechsel aus dem Hangstande vorlings in denselben rücklings.
3. Übung 2 und Ueberdrehen vorwärts mit gestreckten Beinen wieder Zurückdrehen in den Hangstand vorlings.
4. Übung 3 mit Beindurchschlagen rechts von innen unter dem rechten Ringe.

*) Übungsstoff der dritten Stufe an den Schaukelringen:

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Hangarmwippen mit beiden Armen 14mal, mit einem Arme. 2. Ueberdrehen mit Durchschlagen beider Beine. 3. Abgrätschen im Hange und beim Vorschaukeln. 4. Seitstrecken beider Arme. 5. Hangschaukelsprung über eine Schnur vorwärts, rückwärts als Hochsprung und Weitsprung. 6. Liegestütz und Vorstrecken beider Arme, Vorstrecken des einen, Rückstrecken des anderen Armes, Vorstrecken und Ausbreiten. | <ol style="list-style-type: none"> 7. Ueberdrehen rück- und vorwärts aus dem Hange vorlings (rücklings) mit gestreckten Hüften. 8. Ueberdrehen in den Hangstand mit gestreckten Armen. 9. Armseitsstrecken im Stütz. 10. Schwingen im Stütz mit Beugen und Strecken der Arme. 11. Stütz auf einem Arme. 12. Seitliegestütz im Wechsel mit Schwimmbang. 13. Stütz-Schaukelsprung. 14. Schaukeln im Stütz mit Beugen und Strecken der Arme. |
|--|---|

5. Übung 3 mit Beindurchschlagen rechts von innen unter dem linken Ringe.
6. Übung 1—5 mit Beinhalten.

III.

1. Gangwechsel aus dem Handhange in den Unterarmhange rechts, Aufstemmen rechts in den Unterarmstütz, Senken in den Unterarmhange rechts, Senken in den Streckhange.
2. Gangwechsel aus dem Handhange in den Unterarmhange an beiden Armen gleichzeitig, Aufstemmen mit beiden Armen gleichzeitig in den Unterarmstütz, Senken in den Unterarmhange an beiden Armen, Senken in den Streckhange.
3. Aus dem Handhange Aufstemmen mit beiden Armen gleichzeitig in den Stütz.
4. Schaufeln und Gangwechsel wie bei 1 am Ende des Rückschwunges.
5. " " " " " 1 " " " Vorschwunges.
6. " " " " " 2 " " " Rückschwunges.
7. " " " " " 2 " " " Vorschwunges.
8. " " " Aufstemmen " " 3 " " " Rückschwunges.
9. " " " " " 3 " " " Vorschwunges.

IV.

1. Kreisschwingen rechts im Streckhange und langsames Beugen der Arme ohne Unterbrechung des Kreisschwingens.
2. Übung 1 und Armseitstrecken rechts im Beugehange.
3. " 2 und langsames Aufstemmen rechts in den Beugestütz.
4. " 3 mit Aufstemmen im Wechsel rechts und links in den Streckstütz.
5. Übung 1 und langsames Aufstemmen mit beiden Armen in den Beugestütz.
6. Übung 1—5 und langsames Senken in den Streckhange.

V.

1. Aufstemmen mit beiden Armen gleichzeitig in den Beugestütz.
2. Übung 1 und Seitstrecken des rechten Armes im Beugestütze.
3. Übung 2 und Schwingen vor- und rückwärts, auch in Verbindung mit Beinhätigkeiten und Beinhalten.

4. Übung 2 und Seitschwingen.
5. „ 2 und Kreischwingen.
6. „ 2 mit Schaukeln.
7. „ 6 in Verbindung mit Beinthätigkeiten.

VI.

1. Senken rückwärts in den Hangstand vorlings, Ueberdrehen rückwärts in den Sturzhang mit gestreckten Hüften, Zurückdrehen, Senken mit gestreckten Hüften wieder in den Hangstand vorlings.
2. Übung 1 und aus dem Sturzhange Weiterdrehen in den Hangstand rücklings.
3. Wechsel vom Hangstand vorlings und rücklings mit Ueberdrehen rück- und vorwärts bei gestreckten Hüften.
4. Übung 3 und beim Ueberdrehen vorwärts Aufstemma mit beiden Armen in den Stütz.
5. Übung 4 und Ueberdrehen vorwärts aus dem Stütz und Senken in den Hangstand vorlings.
6. Aus dem Hangstande vorlings Felgausschwung in den Stütz.
7. Übung 6 und Ueberdrehen rückwärts aus dem Stütz in den Hangstand rücklings.
8. Hangstand vorlings, Felgausschwung, Ueberdrehen rückwärts aus dem Stütz in den Hangstand rücklings, Ueberdrehen vorwärts und Aufstemma mit beiden Armen, Ueberdrehen vorwärts aus dem Stütz in den Hangstand vorlings.
9. Hangstand vorlings, Felgausschwung, Felgumschwung rückwärts, Ueberdrehen rückwärts aus dem Stütz in den Hangstand rücklings, Ueberdrehen vorwärts und Aufstemma mit beiden Armen in den Stütz, Felgumschwung vorwärts, Ueberdrehen vorwärts aus dem Stütz in den Hangstand vorlings.

VII.

1. Armwippen im Hange.
2. Aufstemma in den Streckstütz mit beiden Armen.
3. Übung 2 und Schaukeln aus dem ruhigen Stütz durch Heben und Senken der gestreckten Beine.
4. Übung 3 mit Schaukeln im Beugestütze.

5. Schwingen im Stütz fortgesetzt mit Armwippen beim Vorschwunge (Rückschwunge).
6. Übung 5 mit Schaukeln.
7. Übung 6 und schnelles Armwippen am Ende des Vor- und Rückschaukelns.

VIII.

1. Beugeliegestütz und Vorstrecken der Arme im Wechsel rechts und links in der Weise, daß dem Vorstrecken des rechten Armes das Beugen des linken Armes entspricht und umgekehrt.
2. Beugeliegestütz und Vorstrecken beider Arme.
3. Übung 2, dann Ausbreiten beider Arme.
4. Beugeliegestütz, Vorstrecken des rechten Armes und Seitstrecken des linken Armes.
5. Beugeliegestütz auf dem rechten Arme, dann Vorstrecken des rechten Armes und Rückspreizen des rechten Beines (der linke Arm ist frei zu heben).
6. Beugeliegestütz bei vorgestreckten Beinen und Seitstrecken eines Armes.
7. Übung 6 und Seitstrecken beider Arme.

IX.

1. Ueberdrehen in den Schwebegang mit Hochhalte der Beine und Vorstoßen
 - a) des rechten Beines,
 - b) beider Beine.
2. Ueberdrehen rückwärts mit Hochhalte in den Gang rücklings ($\frac{3}{4}$ Drehung um die Breitenachse) und Beinstoßen rückwärts
 - a) rechts und links im Wechsel,
 - b) beider Beine.
3. Ueberdrehen rückwärts in den Sturzhang mit Hochhalte rechts und Weiterdrehen rückwärts in die Hangwage rücklings.
4. Übung 3 und Weiterdrehen langsames Ueberdrehen vorwärts in die Hangwage vorlings.
5. Ueberdrehen rückwärts im Streckhange mit gestreckten Hüften.
6. Ueberdrehen rück- und vorwärts im Streckhange mit gestreckten Hüften.

7. Ueberdrehen rückwärts in den Hang rücklings und aus demselben Ueberdrehen vorwärts in die Hangwage rücklings mit gestreckten Beinen.
8. Ueberdrehen rückwärts mit gestreckten Hüften in die Hangwage rücklings.
9. Uebung 8 und langsames Ueberdrehen vorwärts in die Hangwage vorlings.
10. Ueberdrehen rückwärts mit gestreckten Hüften in die Hangwage rücklings, dann Ueberdrehen vorwärts mit gestreckten Hüften in die Hangwage vorlings.

X.

1. Ueberdrehen in den Liegehang, rechtes Knie von innen auf dem rechten Arme und Schwingen darin.
2. Uebung 1 und Wellenausschlag vorwärts.
3. Ueberdrehen in den Liegehang, aber rechtes Knie von innen auf dem linken Arme und Schwingen darin.
4. Uebung 3 und Wellenausschlag vorwärts.
5. " 2 " Welle vorwärts.
6. " 4 " " " "
7. " 1 " Wellenausschlag rückwärts.
8. " 3 " " " "

XI.

1. Ueberdrehen rückwärts aus dem Streckhange mit gestreckten Hüften in den Sturzhang, dann Aufstehen mit beiden Armen in den Stütz (Felsaufzug).
2. Uebung 1, dann langsames Senken aus dem Stütz und Ueberdrehen in den Schwebehange, darauf langsames Senken in den Streckhange mit Vorspreizhalte beider Beine und schließlich Aufstehen mit beiden Armen.
3. Ueberdrehen rückwärts mit gestreckten Hüften aus dem Hange in den Stand, dann Aufsprung, Ueberdrehen vorwärts und Aufstehen mit beiden Armen.
4. Ueberdrehen rückwärts mit gestreckten Hüften in den Hang rücklings, dann Ueberdrehen vorwärts und Aufstehen mit beiden Armen.

5. Uebung 4 mit Ueberdrehen vorwärts bei gestreckten Hüften und Aufstemmen mit beiden Armen.
6. Uebung 4 mit Seitgrätschen, Quergrätschen im Hange rücklings.
7. Ueberdrehen rückwärts in die Hangwage rücklings, dann Ueberdrehen vorwärts in die Hangwage vorlings und Aufstemmen mit beiden Armen.

XII.

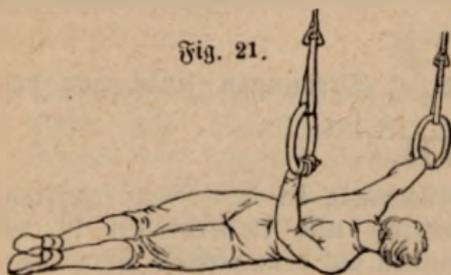
1. Aufstemmen mit beiden Armen und Ueberdrehen vorwärts aus dem Stütz in den Hang.
2. Uebung 1 und im Hange Ueberdrehen rückwärts in den Hang rücklings.
3. Uebung 2, dann Ueberdrehen vorwärts und Aufstemmen mit beiden Armen.
4. Uebung 3 und Ueberdrehen rückwärts aus dem Stütz in den Hang rücklings.
5. Uebung 4, dann mit Schulterdrehen in den Hang vorlings und Felgausschwung in den Stütz.
6. Uebung 5, und Felge rückwärts.
7. Uebung 6, dann Ueberdrehen vorwärts aus dem Stütz in den Hang, Hangwechsel aus dem Hange vorlings in den rücklings durch Schulterdrehung und Ueberdrehen vorwärts und Aufstemmen mit beiden Armen.
8. Uebung 7, und Felge vorwärts.

XIII.

1. Ueberdrehen in den Schwebegang und eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts um die Längsachse.
2. Uebung 1, dann Auslassen des linken Ringes und Hang an der rechten Hand bei rückgestrecktem linken Arme (Fahne vorlings).
3. Ueberdrehen in den Sturzhang, dann langsames Weiterdrehen rückwärts in die Hangwage mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links um die Längsachse in den Hang an dem rechten gebeugten Arme bei gestrecktem linken Arme (Fahne rücklings). (Fig. 21.)
4. Fahne vorlings und rücklings im Wechsel.

5. Aufstemmen mit beiden Armen, dann Ueberdrehen vorwärts in den Schwebegang und Fahne vorlings und rücklings im Wechsel.

Fig. 21.



Fahne rücklings.

6. Aufstemmen mit beiden Armen, dann Felge vorwärts, Ueberdrehen vorwärts aus dem Stütz in den Sturzhang und Fahne rücklings.

7. Übung 6, aber nach der Felge vorwärts, hier die Felge rückwärts, dann Ueberdrehen in den Sturzhang u. s. w. wie bei 6.

XIV.

1. Ueberdrehen in den Schwebegang und Rippe in den Stütz.
2. Übung 1 und Armwippen im Stütz.
3. Übung 1 " " " " bei gleichzeitigem Armseitstrecken links.
4. Übung 1 und langsames Seitheben beider Arme.
5. " 2—4 mit Vorspreizhalte des rechten Beines.
6. " 2—4 " " beider Beine.

XV.

1. Schnelles Ueberdrehen rückwärts mit Durchgrätschen unter dem rechten Ringe (die linke Hand bleibt griff-fest).
2. Übung 1 mit Durchgrätschen unter beiden Ringen, beide Hände geben die Fassung auf.
3. Ueberdrehen in den Hang rücklings, schnelles Ueberdrehen in den Hang vorlings, dann wieder schnelles Ueberdrehen rückwärts und Durchgrätschen
 - a) wie bei 1,
 - b) wie bei 2.
4. Übung 3 und mit dem Ueberdrehen vorwärts, Beindurchschlagen rechts, gleichseitig, dann Durchgrätschen.
5. Übung 4 mit Beindurchschlagen ungleichseitig.
6. Übung 4 " " beider geschlossenen Beine unter dem rechten Ringe.

XVI.

1. Hängschaukelsprung vorwärts
 - a) als Hochsprung über eine vorgespannte Sprungsnur bis 2·2 m Höhe;
 - b) als Weitsprung.
2. Übung 1 mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen links vor dem Niedersprunge.

XVII.

1. Schaukeln mit Ueberdrehen rückwärts in den Hang rücklings beim Rückschwunge (Vorschwunge) und Ueberdrehen in den Liegehang, rechtes Knie von innen auf dem rechten Arme beim Vorschwunge (Rückschwunge).
2. Übung 1 mit Beindurchschlagen aus dem Liegehange.
3. Übung 1 und Liegehang, rechtes Knie von innen auf dem linken Arme.
4. Übung 3 mit Beindurchschlagen aus dem Liegehange.
5. Übung 1 und Liegehang an beiden geschlossenen Knien auf dem rechten Arme.
6. Übung 5 mit Beindurchschlagen aus dem Liegehange.
7. Übung 1 und in den Liegehang, rechtes Knie von außen auf dem rechten Arme.
8. Übung 7 mit Beindurchschlagen aus dem Liegehange.

XVIII.

1. Hängschaukelsprung rückwärts über eine hintergespannte Schnur als Hochsprung bis zu 2 m.
2. Übung 1 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen.
3. " 1 und 2 als Weitsprung.
4. " 1—3, aber mit Ueberdrehen rückwärts in der Weise, daß am Ende des Vorschwunges das Ueberdrehen in den Sturzhang und am Ende des Rückschwunges der Niedersprung rückwärts in den Stand erfolgt.

XIX.

1. Schaukeln mit Abstoßen im Streckflüze mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links beim Vorschwunge (Rückschwunge) und Zurückdrehen beim nächsten Vorschwunge (Rückschwunge).

2. Übung 1 im Beugestütze.
3. " 1 im Unterarmstütze.
4. " 1—3 mit Drehen ohne Abstoßen vom Boden.
5. " 4 mit Schaukeln nur durch Beinheben und Beinsenken aus dem ruhigen Stütz.

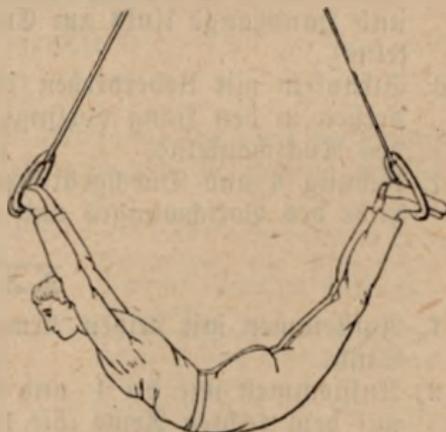
XX.

1. Schaukeln, Ueberdrehen in den Sturzhang mit Hochhalte der Beine und Beinstoßen in den Sturzhang mit gestreckten Beinen und schnelles Hocken
 - a) am Ende des Vorschaukelns,
 - b) am Ende des Rückschaukelns,
 - c) am Ende des Vor- und Rückschaukelns bei gleichzeitigem Armwippen.
2. Übung 1 aus dem Schwebehange in den Sturzhang mit gestreckten Beinen und wieder Senken in den Schwebehang.
3. Schaukeln und Ueberdrehen am Ende beim Rückschaukeln in den Hang rücklings und beim Vorschaukeln in den Hang vorlings.
4. Aufstemma mit beiden Armen am Ende des Rückschaukelns (Vorschaukelns) und Ueberdrehen vorwärts am Ende des Vorschaukelns (Rückschaukelns) aus dem Stütz in den Hang.
5. Rippe aus dem Schwebehange in den Stütz am Ende des Rückschaukelns (Vorschaukelns) und Ueberdrehen vorwärts am Ende des Vorschaukelns (Rückschaukelns) aus dem Stütz in den Hang.

XXI.

1. Ueberdrehen rückwärts zum Keste an der rechten Hand und an dem linken Fuße.
2. Übung 1 und hierauf beide Hände an einem Ringe und beide Fußriste in dem anderen Ringe = (Schwimhang). (Fig. 22.)
3. Übung 2, dann Armwippen im Schwimhang.
4. Übung 2, dann Aufstemma in den Liegestütz.
5. Übung 4, dann Armwippen im Liegestütze.

Fig. 22.



Schwimhang.

6. Übung 4, dann Vorstrecken der Arme in den Spannliegestütz.
7. Fortgesetzte ganze Drehung rechts um die Längsachse (Schwimhangswelle).

XXII.

1. Schaukeln mit Ueberdrehen am Ende des Vorschaukelns (Rückschaukelns) in den Sturzhang mit Hochhalte der Beine, auch mit gestreckten Beinen und Weiterdrehen in den Streckhang mit Schulterdrehung am Ende des Rückschaukelns (Vorschaukelns).
2. Übung 1 mit Ueberdrehen in den Schwebegang und aus demselben Weiterdrehen mit Schulterdrehung in den Gang vorlings.
3. Übung 1 und 2, und Aufstemmen mit beiden Armen beim nächsten Vorschaukeln (Rückschaukeln).
4. Übung 1 und 2, dann Rippe in den Stütz beim nächsten Vorschaukeln (Rückschaukeln).
5. Übung 4, dann Felge vorwärts während des Schaukelns.

XXIII.

1. Schaukeln mit Speiche rückwärts im Oberarmhange.
2. " " " vorwärts im Unterarmhange.
3. " " " rückwärts im Unterarmhange.
4. " " " vorwärts im Unterarmhange am Ende des Vorschaukelns (Rückschaukelns) und Aufstemmen mit beiden Armen in den Unterarmstütz beim Rückschaukeln (Vorschaukeln).
5. Schaukeln mit Speiche vorwärts im Unterarmhange rechts und Handhange links am Ende des Vorschaukelns (Rückschaukelns).
6. Schaukeln mit Ueberdrehen in den Schwebegang und Weiterdrehen in den Gang vorlings mit Schulterdrehung am Ende des Rückschaukelns.
7. Übung 6 und Durchgrätschen mit Ueberdrehen rückwärts am Ende des Vorschwunges und Niedersprung in den Stand.

XXIV.

1. Aufstemmen mit beiden Armen gleichzeitig und Armwippen im Stütz.
2. Aufstemmen wie bei 1 und Beugen der Arme und Beugestütz auf dem rechten Arme (die linke Hand gibt die Fassung auf).

3. Übung 2 im Wechsel rechts und links.
4. Schaukeln und Aufstemmen in den Stütz, dann Armwippen
 - a) am Ende des Rückschaukelns,
 - b) am Ende des Vorschaukelns,
 - c) am Ende des Vor- und Rückschaukelns.
5. Übung 4 und Stütz-Schaukelsprung
 - a) beim Vorschaukeln,
 - b) beim Rückschaukeln.
6. Übung 5 über eine vorgespannte Sprungsnur als Hochsprung.

XXV.

1. Aufstemmen mit beiden Armen und freie Stützwage.
2. Aufstemmen wie bei 1, Ueberdrehen in den Beugehandstand mit Anlegen der äußeren Fußkanten an die Seiten der Seile bei gegrätschten Beinen und Zurückdrehen in die freie Stützwage.
3. Übung 2 und im Beugehandstande Seitstrecken des rechten Armes.
4. Übung 3 mit Seitstrecken beider Arme.
5. Aufstemmen mit beiden Armen, Ueberdrehen in den Beugehandstande, Stemmen in den Handstand mit gestreckten Armen.
6. Übung 5, dann Senken in den Beugehandstand und freie Stützwage.

L. Leiter.

a) Wagrechte.*)

I.

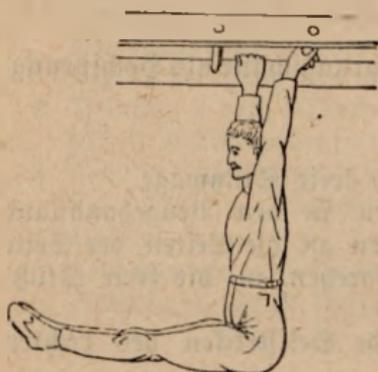
1. Spannhangeln seitwärts im Seithange in allen Griffarten in der Weise, daß das Nachgreifen in den Beugehang erfolgt.

*) Übungsstoff der dritten Stufe an der wagrechten Leiter:

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Hangzucken und Hangzuden mit Beugen und Strecken der Arme. 2. Hangzuden im Streckhange an einem Arme, Griffwechseln. 3. Griffwechseln mit beiden Händen gleichzeitig im Schwunge. 4. Hangzuden im Sturz- und Schwebehange. | <ol style="list-style-type: none"> 5. Hangzuden mit Auslassen von Spreßen, auch mit Schwung. 6. Hangwagen. 7. Hangzuden und Griffwechseln mit beiden Händen gleichzeitig ohne und mit Schwung. 8. Hanglebre ohne und mit Schwung. 9. Aufstemmen, Rippe, Schwungstemmen. |
|--|--|

2. Übung 1 mit Vorspreizhalte
 - a) rechts,
 - b) beider Beine.
3. Übung 1 und 2 mit Griffwechseln.

Fig. 23.



Hangeln mit Vorspreizhalte
beider Beine.

3. Übung 1 und 2 mit Vorspreizhalte
 - a) rechts,
 - b) beider Beine.
4. Übung 1—3 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.

II.

1. Hangeln vorwärts (rückwärts) im Querhange in allen Griffarten mit langsamem Beugen und Strecken der Arme und Ubergreifen.
2. Übung 1 mit Vorspreizhalte
 - a) rechts,
 - b) beider Beine. (Fig. 23.)
3. Übung 1 und 2 mit Griffwechseln.

III.

1. Hangzucken vorwärts (rückwärts) im Querhange in allen Griffarten.
2. Übung 1 im Seithange seitwärts rechts.

IV.

1. Hangzucken seitwärts rechts im Seithange in allen Griffarten
 - a) beim Rückschwunge,
 - b) beim Vorschwunge,
 - c) beim Rück- und Vorschwunge.
2. Übung 1 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.

V.

1. Hangzucken vorwärts (rückwärts) im Querhange in allen Griffarten
 - a) beim Vorschwunge,
 - b) beim Rückschwunge,
 - c) beim Vor- und Rückschwunge.
2. Übung 1 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.

VI.

1. Hangzucken vorwärts (rückwärts) im Querhange in allen Griffarten mit Auslassen von Sprossen.
2. Uebung 1 im Seithange seitwärts.
3. " 1 und 2 mit Beinhalten.

VII.

1. Hangeln vorwärts (rückwärts) im Querbeugehange in allen Griffarten mit zweimaligem Vorgeifen (Rückgreifen).
2. Uebung 1 mit Beinhalten.
3. Uebung 1 und 2 mit Griffwechseln.

VIII.

1. Hangzucken vorwärts im Querbeugehange mit allen Griffarten
 - a) beim Vorschwunge,
 - b) beim Rückschwunge,
 - c) beim Vor- und Rückschwunge.
2. Uebung 1 im Seithange.
3. Uebung 1 und 2 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig

IX.

1. Hangzucken vorwärts (rückwärts) im Querhange an einem Arme mit Speich- und Ristgriff.
2. Uebung 1 mit Beinhalten.
3. Griffwechseln im Hange an einem Arme.
4. Uebung 3 mit Hangzucken.
5. Uebung 3 und 4 mit Beinhalten.

X.

1. Hanglehre im Querhange in allen Griffarten.
2. Uebung 1 im Seithange.
3. " 1 und 2 mit Beinhalten.
4. " 1—3
 - a) beim Vorschwunge,
 - b) beim Rückschwunge.

XI.

1. Ueberdrehen in den Querhangstand mit allen Griffarten an beiden Händen und an den auf eine Sprosse gestemmtten Füßen, dann Hangzucken kopfwärts (sukwärts), so daß beide Füße gleichzeitig gegen die andere Sprosse nachgezogen und gestemmt werden.
2. Übung 1, nur mit Anstemmen eines Fußes.
3. Übung 1 und 2 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.

XII.

1. Hangeln im Quersturzhange mit Hochhalte in allen Griffarten.
2. Übung 1 mit Griffwechseln.
3. " 1 und 2 mit Hangzucken.
4. " 1—3 in Quergrätschschwebhange.
5. Hangzucken im Seitsturzhange mit Rammgriff.

XIII.

1. Aufstemmen aus dem Seithandhange mit Ristgriff in den Beugestütz rechts.
2. Übung 1 mit Aufstemmen im Wechsel rechts und links in den Streckstütz.
3. Übung 2 und Aufstemmen mit beiden Armen gleichzeitig.
4. Aufstemmen (Rippe) mit beiden Armen gleichzeitig mit Anspringen und Abstoßen des rechten Fußes vom entfernteren Holm.
5. Übung 4, mit Abstoßen beider Füße.
6. Schwungstemmen aus dem Seithange mit Ristgriff.

XIV.

1. Ueberdrehen in den Seit- oder Querhang rücklings in allen Griffarten und Hangeln darin.
2. Übung 1 mit Beinhalten.
3. Übung 1 und 2 mit Griffwechseln nur einer Hand.

XV.

1. Hangwage rücklings mit Beinhalten.
2. " vorlings "
3. Übung 1—2 mit Beinhätigkeiten.

b) Senkrechte Leiter.*)

I.

a) An einer Leiter:

1. Steigen vorlings auf- und abwärts mit Uebertritt und gleichzeitigem Auslassen einer Sprosse und bei Fassung nur einer Hand in jeder Griffart.
2. Übung 1 mit Griffwechseln.
3. Übung 1 und 2 mit Hochhalte der Beine.

II.

1. Hüpfsteigen auf- und abwärts auf beiden Füßen mit Ueberhüpfen einer Sprosse und bei Fassung nur einer Hand.
2. Übung 1 im Hüpfen auf einem Fuße.
3. " 2 im Wechsel rechts und links.
4. " 1—3 mit Hochhalte der Beine.

III.

1. Hangeln aufwärts in allen Griffarten, dann Hangzucken abwärts.
2. Hangeln wie bei 1, dann Hangzucken abwärts mit Fassung nur einer Hand.
3. Hangzucken auf- und abwärts.
4. " aufwärts und Hangzucken abwärts mit Fassung nur einer Hand.

IV.

1. Sprung in den Stütz mit Anlegen der Füße bei gegrätschten Beinen.
2. Übung 1 und langsames Senken in den Streckhang.
3. " 2 mit Senken in den Streckhang bei gestreckten Armen.
4. " 3 mit Senken bis zur Vorhehalte der Arme.
5. " 1 und Armwippen im Stütz.
6. Fahne mit gestreckten Armen.

*) Übungsstoff der dritten Stufe an der senkrechten Leiter:

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Hangzucken auf- und abwärts. 2. Handsahne. 3. Stütz und Anlegen der inneren Fußkanten an die Holme. | <ol style="list-style-type: none"> 4. Senken im Stütz bei gestreckten Armen bis zur Vorhehalte der Arme. 5. Zwischen zwei Leitern: Hangeln, Hangzucken, Ueberdrehen, Wagen. |
|--|---|

V.

b) Zwischen zwei Leitern:

1. Hangeln auf- und abwärts mit Nachgreifen und Ubergreifen.
2. Übung 2 mit Beinhätigkeiten und Beinhalten.
3. Hangzucken auf- und abwärts in leichten Griffarten.
4. Übung 1—3 mit Schwingen.

VI.

1. Ueberdrehen in den Schwebhang.
2. " " " " Sturzhang.
3. Wechsel vom Schweb- und Sturzhang.
4. Ueberdrehen in den Hang rücklings.
5. Hangwage rücklings.
6. " " vorlings.
7. Wechsel der Hangwagen.
8. Hangeln auf- und abwärts im Sturz- und Schwebhange.

c) Schräge Leiter.*)

I.

1. Steigen rücklings an der Oberseite der Leiter mit Auslassen einer Sprosse in allen Griffarten gleich- und ungleichseitig.
2. Übung 1 mit gleichzeitigem Weitergreifen beider Hände.
3. Übung 1 mit Griff nur einer Hand.
4. Freisteigen rücklings an der Oberseite der Leiter.

*) Übungsstoff der dritten Stufe an der schrägen Leiter:

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Hüpfsteigen auf der Ober- und Unterseite der Leiter auf beiden Füßen (einem Fuße) mit Auslassen von Sprossen. 2. Freisteigen mit Auslassen von Sprossen. 3. Steigen unten vorlings mit Griff nur einer Hand. 4. Hangeln rücklings mit doppeltem Weitergreifen. 5. Hangzucken vorlings, rücklings a) mit Beinhätigkeiten und Beinhalten, b) mit Schwingen, c) mit Griffwechseln, d) mit Auslassen von Sprossen. | <ol style="list-style-type: none"> 6. Hangeln und Hangzucken in Sturz- und Schwebhängen. 7. Aufstennen fortgesetzt aus dem Liegehange in den Liegestütz im Wechsel rechts und links mit beiden Armen gleichzeitig. 8. Hangzucken im Liegehange. 9. Stütz hüpfen im Liegestütze. 10. Stütz hüpfen im Liegestütze rücklings, auch mit Griffwechseln. 11. Stütz hüpfen im Sturzlgestütze. 12. Freisteigen rücklings. |
|---|--|

II.

1. Steigen vorlings an der Unterseite der Leiter in allen Griffarten, mit gleichzeitigem Weitergreifen beider Hände.
2. Übung 1 mit Griffwechseln.
3. " 1 und 2 mit Hochhalte der Beine.
4. " 1—3 mit Griff nur einer Hand.

III.

1. Ueberdrehen in Sturz- und Schwebehänge mit allen Griffarten.
2. Übung 1 mit Griffwechseln im Wechsel rechts und links.
3. Übung 1 und 2 mit Hangeln auf- und abwärts.
4. Übung 3 mit Hangzucken.

IV.

1. Hüpfsteigen rücklings an der Oberseite der Leiter
 - a) auf beiden Füßen,
 - b) auf einem Fuße.
2. Übung 1 mit Griff nur einer Hand.
3. Hüpfen aufwärts vorlings an der Oberseite der Leiter ohne Fassung
 - a) auf beiden Füßen,
 - b) auf einem Fuße.

V.

1. Hangeln rücklings auf- und abwärts an der Unterseite mit Auslassen einer Sprosse und Nachgreifen.
2. Übung 1 mit Beinhalten.
3. " 1 " Beinhätigkeiten.
4. " 1—3 mit Griffwechseln.

VI.

1. Hangzucken im Liegehänge an der Oberseite in allen Griffarten mit Auslassen einer Sprosse.
2. Übung 1 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.
3. Übung 1 und 2 mit Griff nur einer Hand.
4. Aufstemma aus dem Liegehänge in den Liegestütz im Wechsel rechts und links.

5. Übung 4 mit Aufstemmen beider Arme gleichzeitig.
6. Übung 5 fortgesetzt.

VII.

1. Stützeln auf- und abwärts im Liegestütze rücklings an der Oberseite in allen Griffarten.
2. Übung 1 mit Griffwechseln.
3. " 1 mit Stüzhüpfen.
4. " 3 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.
5. " 1—4 mit Auslassen einer Sprosse.

VIII.

1. Hangzucken auf- und abwärts an der Außenseite mit Ristgriff.
2. Übung 1 mit Zweigriff.
3. Übung 1 und 2 mit Beinhalten und Beinthatigkeiten.
4. Hangzucken auf- und abwärts an der Unterseite in allen Griffarten mit Seitschwingen.
5. Übung 4 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.

IX.

1. Steigen im Hangstande rücklings an der Unterseite mit Uebertritt in allen Griffarten (Fig. 24) mit Griffwechsel rechts und links im Wechsel.
2. Übung 1 mit Greifen beider Hände gleichzeitig.
3. Übung 2 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.
4. Übung 1—3 mit Auslassen einer Sprosse (Uebertritt).

X.

1. Stüzhüpfen auf- und abwärts im Sturzliegestütze vorlings an der Oberseite.
2. Übung 1 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.



Fig. 24.

Steigen rücklings an der Unterseite der Leiter mit Speichgriff an den Holmen.

3. Senken aus dem Sturzliegestütze in den Liegehang, alsdann wieder Aufstemmen in den Liegestütz
 - a) im Wechsel rechts und links,
 - b) mit beiden Armen gleichzeitig.

XI.

1. Hangzucken vorlings auf- und abwärts an der Unterseite in allen Griffarten beim Rückschwunge (mäßiger Schwung).
2. Übung 1 rücklings beim Vorschwunge.
3. " 1 und 2 mit Griffwechseln beider Hände gleichzeitig.
4. " 1—3 mit Auslassen einer Sprosse.

XII.

1. Hüpfsteigen vorlings an der Oberseite mit Auslassen von Sprossen
 - a) auf beiden Füßen,
 - b) auf einem Fuße.
2. Übung 1 an der Unterseite.
3. Freisteigen vorlings an der Oberseite mit Auslassen von Sprossen.
4. Freisteigen rücklings an der Oberseite mit Nach- und Uebertritt.
5. Hüpfen vorlings aufwärts über 2 Sprossen ohne Fassung auf beiden Füßen.

M. Bock.*)

Die Übungen der ersten und zweiten Stufe bei einer Bockhöhe von 1·8 m.

I.

1. Mit Anlaufen Sprung über den Bock als Hochsprung bis 2 m Bockhöhe.

*) Übungsstoff der dritten Stufe am Bocke:

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Übungen der ersten und zweiten Stufe bei einer Bockhöhe von 1·8 m. 2. Weitsprung bis 2 m. 3. Hochsprung bis 2 m. 4. Bocksprung in die Höhe und Weite mit Stütz nur einer Hand. (Höhe und Weite größer als in der zweiten Stufe.) | <ol style="list-style-type: none"> 5. Sprünge über eine vor (hinter) dem Bocke gespannte Schnur bis 0·5 m über Bockhöhe. 6. Freier Bocksprung mit Aufsprung beider Füße ohne und mit Drehungen. 7. Freisprung über den Bock. (Beine bleiben nach dem Aufsprunge geschlossen.) |
|--|--|

- W KRAKOWIE
2. Sprung über den Bock aus Weitsprung bis $1\frac{1}{2}$ m. bei einer Bockhöhe von 1.5 m.
 3. Übung 1 und 2
 - a) mit Angehen,
 - b) aus dem Stande.

II.

1. Hochsprung mit $\frac{3}{4}$ Drehung vor dem Niedersprunge.
2. Übung 1 als Weitsprung.
3. " 1 " Weithochsprung.
4. " 1—3 mit Stütz nur einer Hand.

III.

(Bock breitgestellt.)

1. Uebergrätschen in den Seitfuß auf beiden Schenkeln.
2. Übung 1 mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts in den Quersitz auf dem rechten Schenkel.
3. Übung 1 mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung in den Stütz vorlings.
4. " 3 und Sprung über den Bock aus dem Stütz.
5. " 3 " Flanke rechts
6. " 3 " Kehre "
7. " 3 " Wende "
8. " 3 " Hocke
9. " 3 " Ueberschlag.

IV.

(Bock langgestellt.)

1. Ueberspreizen rechts mit Drehen in den Stütz vorlings, alsdann Grätsche über den Bock in den Seitstand rücklings.
2. Kehrschwung rechts mit Drehen in den Stütz vorlings, und Grätsche über den Bock in den Seitstand rücklings.
3. Wendeschwung rechts über den Bock mit Drehen in den Stütz vorlings, dann Grätsche über den Bock in den Seitstand rücklings.
4. Wende rechts über den Bock und sofort Grätsche über den Bock in den Seitstand rücklings.
5. Kehre rechts mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts vor dem Niedersprung in den Seitstand rücklings und sofort Grätsche über den Bock rückwärts in den Seitstand vorlings.
6. Übung 1—6 mit allmählichem Höherstellen des Bockes.

V.

(Bock langgestellt.)

1. Mit Anlaufen und Aufsprung beider Füße freier Bocksprung mit Seitgrätschen der Beine zu mäßiger Höhe
2. Übung 1 als Weitsprung.
3. " 1 und 2 als Freisprung mit geschlossenen Beinen.
4. " 1—3 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge.

VI

(Bock breitgestellt.)

1. Hocke als Weitsprung.
2. Übung 1 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge.
3. " 2 als Hochsprung.
4. " 1—3 mit Stütz nur einer Hand.

VII

(Bock breitgestellt.)

1. Wollsprung rechts.
2. Flanke rechts.
3. Wende "
4. Kehre "
5. Uberschlag.
6. Übung 1—5 als Weitsprung.
7. Übung 1, 3 und 4 mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung.

VIII.

(Bock breitgestellt.)

1. Kreispreizen mit dem rechten Beine von außen nach vorn.
2. Kreispreizen rechts von innen nach vorn.
3. Kreisschwingen beider Beine rechts.
4. Übung 1—3 in den Stütz vorlings und sofort Grätsche über den Bock.
5. Übung 1—4 mit Hocke.
6. " 1—5 mit allmählichem Höherstellen des Bockes.

IX.

(Bock langgestellt.)

1. Sprung rückwärts über den Bock und über eine vor dem Bock gespannte Sprungschnur als Hochsprung.
2. Übung 1 als Weitsprung. (Die Schnur wird allmählich vom Bock weiter entfernt).

X.

(Bock langgestellt.)

1. Sprung über den Bock und über eine vor dem Bock gespannte Sprungschnur als Hochsprung.
2. Übung 1 mit einer $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung vor dem Niedersprunge.

XI.

(Bock breitgestellt.)

1. Hocke über eine hinter dem Bock gespannte Sprungschnur als Hochsprung.
2. Übung 1 als Weitsprung (die Schnur und das Sprungbrett werden in Bockhöhe allmählich weiter vom Bock entfernt.)

N. Schrägbrett*) (Sturmbrett).

Die Übungen der ersten und zweiten Stufe bei einer Bretthöhe von 1·6 m.

I.**)

1. Mit Anlaufen und Aufsprung rechts auf der Brettfläche Hochsprung über eine vorgespannte Sprungschnur bis 2·4 m Höhe.

*) Übungsstoff der dritten Stufe am Schrägbrette:

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Übungen der ersten und zweiten Stufe bei einer Bretthöhe von 1·6 m. 2. Hochsprung über eine vorgespannte Schnur bis zu 2·4 m, Weitsprung bis zu 3 m. 3. Hoch- und Weitsprung vorwärts mit $\frac{3}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge. | <ol style="list-style-type: none"> 4. Sprung schräg vorwärts mit $\frac{3}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge und mit Aufsprung beider Füße. 5. Fenstersprung. 6. Grätsche, Wölfsprung, Hocke, Wende, Flanke, Kehre, Heberschlag über die obere Brettante und von der Seite. |
|---|--|

***) Diese und die nachstehenden Übungsfolgen kommen bei einer Bretthöhe von 1·3 m zur Darstellung.

2. Übung 1 als Weitsprung über eine in gleicher Höhe mit der oberen Brettkante gespannte Sprungsnur bis 3 m Weite.

II.

1. Sprung rechts mit Anlaufen und Niedersprung schräg vorwärts mit einer $\frac{3}{4}$ und ganzer Drehung vor dem Niedersprunge als Weitsprung.
2. Übung 1 als Weitsprung.

III.

1. Mit Anlaufen Hochsprung über eine vorgespannte Sprungsnur mit $\frac{3}{4}$ und ganzer Drehung vor dem Niedersprunge.
2. Übung 1 als Weithochsprung.

IV.

1. Mit Anlaufen und Aufsprung beider Füße von der Brettsfläche Niedersprung in den Stand neben dem Brette mit einer $\frac{3}{4}$ und ganzer Drehung vor dem Niedersprunge als Hochsprung.
2. Übung 1 als Weitsprung.

V.

1. Mit Anlaufen und Aufsprung beider Füße auf der Brettsfläche Hochsprung über die obere Brettkante mit einer $\frac{3}{4}$ und ganzer Drehung vor dem Niedersprunge.
2. Übung 1 als Weitsprung.

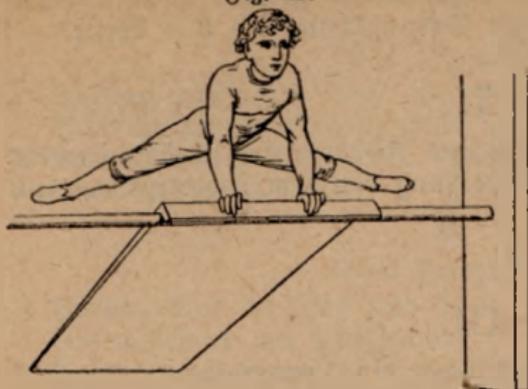
VI.

Die Übungsfolgen II—V. mit Grätschen, Knieheben, Fersenheben vor dem Niedersprunge.

VII.

1. Mit Anlaufen und Aufsprung beider Füße etwa von der Mitte der Brettsfläche und bei Stütz der Hände auf der oberen Brettkante Grätsche (Fig. 25) über das obere Brettende.

Fig. 25.



Grätsche über das obere Brettende.

2. Übung 1 und Wollsprung rechts.
3. Übung 1 und Hocke.
4. Übung 1 und Ueberschlag mit gebeugten Armen.
5. Übung 4 und Ueberschlag mit gestreckten Armen.
6. Übung 1—5 mit allmählichem Höherstellen des Brettes.

IX.

1. Mit Anlaufen und Aufsprung rechts auf der Brettfläche Hochsprung durch zwei enggestellte Freispringel.
2. Übung 1 als Weitsprung.

X.

1. Mit Anlaufen und Aufsprung beider Füße etwa von der Mitte der Brettfläche und Stütz der Hände auf der oberen Brettflanke Flanke rechts.
2. Übung 1 und Kehre rechts über die obere Brettflanke.
3. " 1 " Wende "
4. " 1 " Handstand, dann Wende rechts über die obere Brettflanke.
5. " 1—4 mit allmählichem Höherstellen des Brettes.

XI.

Mit Anlaufen und Aufsprung rechts auf der Brettfläche Fenstersprung.

KOLEKCJA

SWF UJ

373

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053059