

3. bis 6. Wiederholung von 1 und 2.
 7. Sehr straffes Ausrichten mit Vorhochschwingen der Arme.
 8. Straffes Vorabschwingen der Arme (wiederholen).
- c) 1. Sprung in den Seitgrätschstand mit Seitenschwingen der Arme, locker.
 2. bis 7. Rumpfdrehen links und rechts im Wechsel mit entspr. Armschwingen.
 8. Ein Hupf am Ort mit ganzer Drehung links in den Grätschstand und Armseithalte (wiederholen).
- d) Übung b) und c) je ohne Wiederholung hintereinander üben — ohne Zwischenpause zwischen beiden Übungen (wiederholen).
- e) 1. Hochliegestütz vorlings mit Anhocken links.
 2. Kniestrecken links mit gleichzeitigem Anhocken rechts.
 3. bis 6. Wiederholen des Wechselhüpfens.
 7. u. 8. Aufhüpfen in den Streckstand und sofort wiederholen.
- f) 1. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme.
 2. Vorbeugen — Knie gestreckt — mit Vorabschwingen der Arme (die Handflächen sollen möglichst den Fußboden berühren).
 3. bis 6. Rumpfwippen abwärts mit dem Ziel, die Handflächen immer besser aufzulegen.
 7. Straffes Ausrichten mit Vorhochschwingen der Arme.
 8. Vorabschwingen der Arme (wiederholen).
- g) Übung f) und g) je einmal turnen und ohne Pause miteinander verbinden (wiederholen).
- h) Reihenweise Bodspringen.
- i) Widerstandsübungen (siehe 4. Gruppe Übung 4 a und b).
- k) Laufen am Ort wie zu Anfang.



erste Grätschübung

Dritter Teil



Das Geräteturnen und die richtige Benennung der Übungen

Auch zum Geräteturnen sei zum wiederholten Mal betont, daß der „Ratgeber“ sich zum Grundsatz macht, nur das unbedingt Notwendige zu behandeln. Wir besitzen ja im Band V der Bibliothek der Leibesübungen „Das Geräteturnen“ ein systematisch aufgebautes Werk, das wohl so ziemlich alle vorkommenden Übungen turnersprachlich und darstellend behandelt. Das muß der angehende Vorturner zum tieferen Eindringen in den Stoff später auch noch besitzen. Der Ratgeber genügt aber für den Anfang vollauf.

Das Verhalten zum Gerät

Wir treten heran, um irgendeine Übung zu turnen und haben dabei das Gerät entweder vor, hinter oder neben uns. Für alle diese Stellungen hat die Turnsprache ihre besonderen Bezeichnungen, z. B. am Barren:

Wenn die Längslinien des Gerätes und die Breitseite des Turners (Gesicht oder Rücken) eine Parallele bilden, dann befinden wir uns im Seitverhalten, es heißt also:

Seitstand vorlings — das Gesicht ist dem Gerät zugewendet, wir haben das Gerät vor uns — oder

Seitstand rücklings, wenn wir das Gerät hinter uns haben, und

Seitstand seitlings, wenn wir unsere linke oder rechte Seite dem Gerät zukehren = Seitstand links seitlings wenn die linke und Seitstand rechts seitlings wenn die rechte Seite dem Gerät zugewendet ist.

Diese Bezeichnungen gelten natürlich an allen Geräten, am Barren unterscheiden wir jedoch noch den

Innen- und Außenseitstand, weil wir auch zwischen beiden Holmen, in der Holmgasse, im Seitstand sein können.

Gelangen wir aus diesem Verhalten durch Sprung oder Ausstemmen in den Hang, Stütz, Liegestütz oder Sitz am oder auf dem Gerät, so befinden wir uns dementsprechend im

Seithang, Seitstütz, Seilieggestütz oder Seitstütz vor- oder rücklings.

Genau dasselbe gilt, wenn wir uns zum Gerät in einem Querverhalten befinden, das ist dann, wenn die Breitseite des Turners sich mit der Längsline des Gerätes kreuzt oder zu ihr im rechten Winkel steht.

Hat der Turner z. B. am Barren die Schmalseite desselben, also die Holmenden vor sich, so befindet er sich im **Querstand vorlings**.

Hat er jedoch beide Holmenden hinter sich, so befindet er sich im **Querstand rücklings**.

Hat der Turner im Querverhalten den Barren rechts neben sich, so ist das ein **Querstand seitlings**, und weil die rechte Seite des Turners dem Gerät zugekehrt ist, ein **Querstand rechts seitlings**.

Steht der Barren aber an der linken Seite des Turners, dann ist es **Querstand links seitlings**.

Auch beim Querstand unterscheidet man am Barren noch den **Innenquerstand**.

Jeder aus dem Querstand durch Sprung oder Ausstemmen entstandene Hang, Stütz, Liegestütz oder Sitz heißt dann — auch auf andere Geräte übertragen — **Querhang, Querstütz, Querliegestütz oder Querstütz**.

Hierzu die beigegebene Zeichnung, an welcher zu ersehen ist, wie zahlreich am Barren die Stellungen (Verhalten) sind. An der Hand dieser Zeichnung wird es jedem Turner leicht sein, dieselbe auch auf andere Geräte zu übertragen, nur kommen im letzten Falle die für den Barren besonders charakteristischen Innen- und Außenstände in Wegfall (Fig. 46).

1. Außenquerstand links seitlings am vorderen Ende.
2. Außenquerstand rechts seitlings in der Mitte.
3. Außenseitstand rücklings in der Mitte.
4. Außenseitstand rücklings am rechten Ende.
5. Außenquerstand vorlings am Ende (nach einer halben Drehung Außenquerstand rücklings).

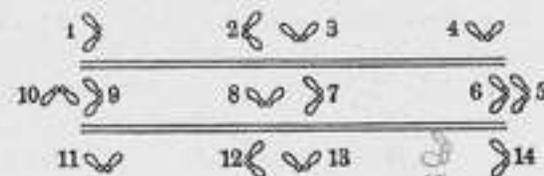


Fig. 46.

6. Innenquerstand vorlings am Ende.
7. Innenquerstand in der Mitte.
8. Innenseitstand in der Mitte (auch am Ende).
9. Innenquerstand rücklings am Ende.
10. Außenseitstand links seitlings (nach halber Drehung Außenseitstand rechts seitlings).
11. Außenseitstand vorlings am linken Ende.
12. Außenquerstand links seitlings in der Mitte.
13. Außenseitstand vorlings in der Mitte.
14. Außenquerstand rechts seitlings am hinteren Ende.

15. Außenquerstand vorlings am Ende (nach einer halben Drehung Außenquerstand rücklings).

Die Griffarten

Am besten machen wir uns die Unterschiede klar, wenn wir — zunächst ohne das Gerät — die Arme in verschiedene Halten bringen und dazu auch die Hände verschieden drehen.

Ristgriff ist es, wenn die Handrücken in Hochhalte nach hinten, in Seit- oder Vorhalte nach oben, in Tiefhalte nach vorn und in Rückhalte nach unten zeigen.

Die Daumenseite der Hände ist in Hoch-, Vor-, Tief- und Rückhalte einander zugekehrt. In Seithalte nach vorn gerichtet.

Kammgriff ist es, wenn die Handrücken in Hochhalte nach vorn, in Seit- oder Vorhalte nach unten, in Tiefhalte nach hinten und in Rückhalte nach oben zeigen.

Die Kleinfingerseite ist in Seithalte nach vorn gerichtet, in allen anderen Kammhalten einander zugewendet.

Speichgriff: In Hoch-, Vor-, Tief- und Rückhalte sind die Handinnenflächen, also die „Handteller“, einander zugekehrt, in Seithalte sind sie nach vorn gewendet. *— Paris, Jullien*

Ellgriff: Die Handteller sind in der Hoch-, Vor-, Tief- und Rückhalte einander abgewendet, in Seithalte dagegen nach hinten gerichtet. Ellgriff ist — wie bei den anderen Griffarten auch — auch dann vorhanden, wenn nur ein Arm resp. eine Hand die eben beschriebene Griffart ausführt.

Zwangellgriff: Durch Drehung nach innen werden die Kleinfingerseiten der Hände in Hoch-, Vor-, Tief- und Rückhalte einander noch nähergebracht, d. h. mit Zwang einander zugewendet. In Seithalte sind die Kleinfingerseiten dann nach vorn gerichtet.

Zwiogriff: Die Hände haben zweierlei Griff. Alle Griffarten lassen sich miteinander verbinden. Notwendig ist aber dabei die genaue Bezeichnung beider Griffe.

Schlußgriff: Die Hände berühren einander bei Ausübung irgendeines Griffes. Auch hier muß die nähere Bezeichnung der Art des Griffes zugesügt werden, ebenso beim

Weitgriff: Hier haben die Hände möglichst weit voneinander Griff gefaßt.

Kreuzgriff: Die Arme sind bei Ausübung eines Griffes gekreuzt. Hier macht die nähere Bestimmung der Griffart oft Kopfzerbrechen. In jedem Falle gilt die Bezeichnung des gekreuzten Griffes jeder Hand genau so als wie bei ungekreuzten Armen.

So wie jede Drehung des Armes um seine Länge die Griffart verändert (das ist am besten an den Schaukelringen ohne Aufgeben des Griffes zu erklären), genau so ändert auch das Armheben oder -senken in seitlicher Ebene die Griffart. *Z. B.:* In Hochhalte des gestreckten rechten Armes wird die Ellhalte eingenommen, beim Seitensenken des Armes nach rechts, ohne Drehung um seine Länge entsteht Ristgriff, beim Weitersinken wird es in Tiefhalte Speichgriff und beim Wiederheben nach links Kammgriff.

Eine beim Geräteturnen seltener vorkommende Griffart ist der

Flechtgriff: Er entsteht durch Ineinandersassen der Finger.

Alle bis jetzt beschriebenen Griffarten waren reine Fingergriffarten, d. h. die Finger vermittelten den Griff. Überall ist der sog. **Zangen-** oder **Gabelgriff** als der in der Praxis gebräuchlichste angenommen. Der Daumen ist dabei nicht mit den anderen Fingern gleichliegend, sondern er steht ihnen gegenüber (auch Krallgriff genannt).

An starken Geräten, wie Querbaum, Leiter usw., oder vielfach auch von Kindern und Neulingen im Turnen wird dagegen **Vollgriff** angewandt. Die Finger, den Daumen mit inbegriffen, führen dabei gleichliegend die Griffart aus. Der Halt am Gerät ist natürlich auf solche Weise nicht so fest.

Im Gegensatz zu den Fingergriffarten steht der

Ballengriff: Die Handballen, mit und ohne Mitbenutzung der Finger, dienen als Unterstüßungsfläche.

Griffwechseln heißt es, wenn im Verlaufe einer Übung der ursprüngliche Griff zu einer anderen Griffart gewechselt wird.

Umgreifen heißt es, wenn beispielsweise aus dem Seitstreckhang ristgriffs am Reck die rechte Hand den Griff aufgibt und über oder unter dem linken Arm, also kreuzend, erneut Ristgriff faßt. Es ist das also kein Wechsel der Griffart.

Grifflösen nennen wir das Wiederloslassen des Gerätes, das Aufgeben des Griffes.

Die Bewegungsrichtungen

Beim Geräteturnen unterscheiden wir zwischen Bewegungen in gerader Linie und zwischen kreisenden bzw. drehenden Bewegungen.

Bewegungen in gerader Linie sind Klettern, Hangeln, Steigen und Stammen, senkrecht auf- und ab oder in schräger Richtung.

Die kreisenden Bewegungen bzw. die drehenden herrschen beim Geräteturnen vor.

Zur Bestimmung der Drehungsrichtungen unterscheidet man am menschlichen Körper drei Achsen.

Die Längsachse: Vom Scheitel bis zur Sohle gedacht, um die man sich links und rechts drehen kann.

Die Breitenachse: Sie läuft von einer Hüfte zur anderen. Um sie dreht man sich vorwärts und rückwärts.

Die Tiefenachse: Von vorn nach hinten, also von der Brust zum Rücken gedacht. Drehungsmöglichkeiten links und rechts seitwärts.

Einige Beispiele für schwierigere Richtungsbestimmung seien hier beigelegt. Beim

Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsgehen in aufrechter Stellung — Kopf oben — ist es leicht, die Richtung richtig anzugeben. Dagegen bestehen häufig Zweifel, wie es beim Handgehen richtig genannt wird. Dafür wurde festgelegt, daß beim Handgehen — die Beine oben — die Rückseite des Körpers vorangeht. Also wo der Rücken hinsieht, das ist vorwärts.

Das überträgt sich auch auf die Riesenselge. Hier geht ebenfalls die Rückseite voran bei der Riesenselge vorwärts (siehe Riesenselge).

Für Drehungen und Kreisen links und rechts ist die sogenannte Uhrtheorie maßgebend. Die Bewegung des großen Zeigers ist für die Bestimmung des Kreisens rechts

maßgebend. Die entgegengesetzte Richtung heißt links. Das ist natürlich so zu verstehen, daß wir uns vorstellen, wir haben das Zifferblatt der Uhr vor uns.

Nach der Uhrtheorie werden auch die Bewegungen um die Tiefenachse benannt.

Auch hierzu ein Beispiel: Am Reck, aus dem Reitsitz auf der Stange, Reitsitzwellumschwung rechts. Die rechte Körperseite geht voran, man dreht sich genau so wie der Zeiger einer an der Recksäule befestigten Uhr, deren Zifferblatt der Abende sieht.

Fälschlich wird die Uhrtheorie oft so verstanden, daß sich der Turnende in die Uhr hineinversetzt, so daß er also hinter dem Zifferblatt wäre. Dann ist natürlich alles umgekehrt. Die Rechtskreise erscheinen z. B. als Linkskreise.



Fig. 47. Zur Uhrtheorie.

Falsch ist es auch, wenn das Schraubenspreizen mit vorwärts oder rückwärts, statt mit Drehung links oder rechts bezeichnet wird. Man kann sich hier nicht vorwärts und rückwärts, sondern nur links und rechts drehen.

Wie die vielfach strittigen Bewegungsrichtungen bei verschiedenen Turnübungen bezeichnet werden, ist bei den Übungen selbst mit angegeben, z. B. bei Flanke, Kehre und Wende. Man ist oft der Meinung, daß die dem Gerät zugewendete Seite bestimmend sein müsse, dem ist aber nicht so. Nur die Bewegungsbahn, ob links oder rechts hin und links oder rechts kreisend oder drehend ist maßgebend für die Benennung.

Bezeichnung

und Beschreibung der wichtigsten Turnübungen

Hang, Stütz, Sitz und Gemischte Verhalten.

Der reine Hang

Beim „reinen“ Hang wird der Körper nur von gleichen Leibesgliedern gehalten (= nur Hände oder nur Beine). Sind verschiedene Glieder — Arme und Beine — am Hange beteiligt, dann nennen wir das „gemischten Hang“.

Je nach den Körperteilen, vermittels deren der Hang vollzogen wird, unterscheiden wir:

Handhang, wenn wir uns mit beiden oder nur mit einer Hand am Gerät festhalten und der Körper dabei frei herabhängt. Ganz gleichgültig, ob dabei die Arme gebeugt sind oder nicht, ob Beinspreizen, Knie- oder Unterschenkelheben gemacht wird, oder ob eine Beugung im Hüftgelenk evtl. mit Heben des Körpers erfolgte.

Befinden wir uns dabei im Seitverhalten zum Gerät, so sagen wir **Seithang**.

Sind wir im Querverhalten, dann sagen wir **Querhang**.

Armhang. Die Unter- oder Oberarme bilden, mit oder ohne Griff der Hände, den Aufhängepunkt für den Körper, sonst gilt alles schon beim Handhang gesagte. Man unterscheidet zwischen „Oberarmhang“ (seit, quer, vorlings und rücklings) und „Unterarmhang“ vorlings oder rücklings. Am bekanntesten ist der Oberarmhang am Barren quer. Die Arme sind dabei nach vorn aufgelegt (die Arme können aber auch nach hinten aufgelegt sein). Die Bilder 41 u. 42 zeigen einige Formen des Oberarmhanges.

Hang im Schultergelenk an den Ringen üblich. Vorsicht im Kinderturnen (siehe das Fehlerbild 43).

Hüft- oder Bauchhang. Aus dem Stütz vorlings, ohne späteren Weitergebrauch der Hände, erfolgt eine Beugung im Hüftgelenk mit Vorwärtsneigen des Oberkörpers.

Schenkelhang an Leiter oder Barren, und zwar derart, daß wir mit gestreckten oder gebeugten Hüften kopfabwärts nur am Oberschenkel hängen, ohne Gebrauch der Hände (Bild 44).

Oberschenkeliegehang wird die vorige Übung, wenn dabei die Hände griffest bleiben.

Kniehang ohne Gebrauch der Hände, nur am Kniegelenk hängend.

„**Knieiegehang**“ ist ein Kniehang, aber mit griffesten Händen.

Zehenhang ist ohne Gebrauch der Hände, nur an den Zehen hängend (Bild 45).

Risthang heißt es, wenn man am Fußrist hängt.

Schwebegang heißt jener, der Rippe vorausgehende Hang mit gebeugten Hüften und gehobenen Beinen, der deshalb auch zuweilen **Rippgang** genannt wird. Die Bezeichnung Schwebegang ist auch dann richtig, wenn ein Bein untergespreizt oder durchgehockt ist, oder wenn beide Beine durchgehockt sind. Im letzteren Falle ist es „Schwebegang rücklings“, im ersteren „Schwebegang vorlings“.

Das Wort Schwebegang ist gebildet worden im Hinblick auf das Bestreben des Körpers, sich in dieser Haltung zu behaupten. Die Beine „schweben“ gleichsam. Es ist eine Gleichgewichtsübung und findet ihr Gegenstück im „Schwebestütz“ und „Schwebestand“.

Ebenfalls als Schwebegänge in diesem Sinne müssen wir **die Hangwagen** bezeichnen, wobei sich der Körper hängend, auch nur von den Händen gehalten, in gestreckter, wagrechter Haltung vorlings, rücklings oder seitlings befindet (Bilder 46, 47 u. 48).

Die Fahne ist eine Hangart, bei der der Körper wagrecht oder senkrecht mit wagrecht gehaltenen Armen getragen wird (Bild 49).

Zwei weitere Hangarten seien nur der Wissenschaft halber genannt: „**Rinnhang**“ und „**Genickhang**“. Turnerisch haben sie nur untergeordnete Bedeutung (Bild 50).

Wir ordnen die Hangarten in zwei Gruppen, und zwar: in **Anhänge**, wobei Kopf und Rumpf stets aufwärts gerichtet sind, und in **Abhänge**, bei denen Kopf und Rumpf abwärts gerichtet sind. Zur Gruppe der

Anhänge werden gerechnet:

Seitstreckhang und Querstreckhang.

Beides sind Handhänge mit gestreckten Armen. Die gestreckten Arme sind also das Symbol des Streckhanges. Wir werden weiter sehen, daß dabei der Körper nicht immer gestreckt sein muß. Ferner

Beugehang mit gebeugten Armen.

Hang rücklings, wohin wir u. a. mit Durchhocken und ganzer Drehung um die Breitenachse aus dem Seithang gelangen (Bild 47 „Hangwage“).

Die eben benannten Hänge sind sämtlich mit Beintätigkeiten ausführbar.

Spannhang ist ein Hang mit weit ausgebreiteten Armen am Reck oder Leiter wagrecht oder Ringen (Bild 51).

Zur Gruppe der **Abhänge** sind zu rechnen:

Der **Sturzhang**, auch als Seithang an einem Barrenholm oder als Querhang an zwei Barrenholmen und am Reck usw. vorlings und rücklings. Der Körper hängt dabei gestreckt oder mit gebeugten Hüften, nur von den Händen gehalten, kopfabwärts am Gerät. Ferner

Schenkelhang, Hüftang, Kniehang und Zehenhang.

Alle die bis jetzt angeführten Hangarten sind solche des reinen Hanges, weil der Körper nur von einzelnen oder von gleichen Leibesteilen gehalten wird.

Schlußhang und **Spannhang** sind Bezeichnungen, die sich auf die Griffweise der Hände beziehen. Sind diese

dicht beieinander, dann ist **Schlußhang** und mit weit ausgebreiteten Armen ist **Spannhang** die richtige Bezeichnung.

Der reine Stütz

Die Eigentümlichkeit des „reinen“ Stützes besteht darin, daß nur die Arme allein als Stützpunkte des Körpers in Betracht kommen. Sind die Beine irgendwie mit beteiligt, dann ist kein reiner Stütz mehr vorhanden, sondern „gemischter“ Stütz.

Handstütz sagt man, wenn die Hände stützen.

Unterarmstütz ist es, wenn die Unterarme die Stützfläche darstellen. (Gehört unter die gemischten Stützarten.)

Streckstütz ist vorhanden, wenn die gestreckten Arme stützen.

Beugestütz heißt das Stützen mit gebeugten Armen.

In jedem Falle kann für gewöhnlich der Körper leicht an das Gerät angelehnt sein.

Freier Stütz nennt man den Stütz, wobei der Körper nicht irgendwie am Gerät lehnt oder drausliegt.

Schwebestütz ist es, wenn wir uns im Stütz frei schwebend über dem Gerät halten. (Siehe z. B. die Stützwaage, Bild 46).

Beim **Handstehen** wird der Körper langsam oder mit Schwung so weit gehoben, daß er kopfabwärts senkrecht aufgerichtet ist. Dann vertreten die Arme die Stelle der Beine (Bild 52).

Bei der **Stützwaage** heben wir den Körper in eine wagrechte Halte (Bild 46).

Natürlich können wir bei den eben genannten Stützarten auch allerlei Rumpf- und Beinübungen ausführen, z. B.

Pferd seit: Sprung in den gewöhnlichen freien Handstütz auf den Pauschen in den Schwebestütz, mit Spreizen, Grätschen, Kniebeugen, Unterschenkelheben, Rumpfsheben, Durchhocken, Beinvorhalte usw.

In jedem Falle wird der Körper nur von den stützenden Armen gehalten, er schwebt frei über dem Gerät, wir können also mit Recht Schwebestütz sagen.

Alle bis jetzt benannten Stützarten außer dem Unterarmstütz gehören der Gruppe des reinen Stützes an, weil nur die Hände die Stützpunkte des Körpers bilden.

Die Sitzarten

Das Sitzen auf dem Gerät ist in vielerlei Formen möglich. Bestimmend für die Bezeichnung ist dabei

1. Ob ein Bein oder beide Beine „sitzend“ daran beteiligt sind.
2. Ob die Beine gebeugt oder gestreckt, geschlossen oder gegrätscht sind.
3. Ob man im Quer- oder Seitverhalten sitzt.

Danach unterscheidet man:

Seitstz auf beiden Schenkeln. Ausführung wie beim gewöhnlichen Sitzen.

Seitstz auf einem Schenkel, das andere Bein ist gestreckt. Man sagt Seitstz rechts, wenn der Sitz auf dem rechten und Seitstz links, wenn der Sitz auf dem linken gebeugten Schenkel erfolgt (Bild 53).

Schrägstz. Sitzen auf einem oder beiden Schenkeln aber mit schrägem Verhalten zum Gerät.

Streckstz. Sitzen auf beiden oder auf einem Beine, dieselben liegen gestreckt auf dem Gerät.

Querstz. Man sitzt im Querverhalten auf einem Schenkel (am Barren auch Innenquerstz). Die Benennung ist: Querstz rechts, wenn man auf dem rechten Schenkel sitzt und Querstz links, wenn man auf dem linken Schenkel sitzt (Bild 54).

Der Querstz ist hinter und vor den Händen ausführbar (aber auch ohne Griff der Hände). Darum sagt man z. B.

auch nicht Querstz auf dem linken Holm, sondern besser: Querstz rechts vor der linken Hand, weil man auf dem rechten Schenkel sitzt, denn man kann ebenso, aber hinter der linken Hand sitzen.

Grätschstz. Ausführung: Sitzen mit gegrätschten Beinen, im Seitverhalten bei quergegrätschten Beinen. Im Querverhalten in der Regel bei seitgegrätschten Beinen. Man unterscheidet zwischen Grätschstz vor den Händen — die Körperlast ruht hierbei auf der Innenseite der Schenkel — und Grätschstz hinter den Händen (Bild 53).

Reitstz. Ausführung ähnlich dem Grätschstz. Kommt am Schwebbaum, Redt und einem Barrenholm, beim Sitzen auf dem Gesäß mit gegrätschten, gestreckten oder gebeugten Beinen zur Anwendung.

Schraubensitz. Die Ausführung ist meist nur vorübergehend während einer Übung vorhanden, am Barren vorzüglich dann, wenn im Querstz das linke Bein vor der rechten Hand einen Schrägstz ausführt und nun eine Achtel-Rumpfdrehung links angefügt wird.

Diese Auslese der hauptsächlichsten Hang-, Stütz- und Sitzarten muß sich der Wortturner vorzüglich einprägen. Die beigegebenen Bilder werden ihn dabei unterstützen.

Nochmals sei darauf hingewiesen, daß jeder Stand, Hang, Stütz oder Sitz immer die Bezeichnung des Verhaltens zum Gerät enthält. Ferner müssen überall die freischwebenden Glieder gut gestreckt, Fußspitzen geschlossen nach unten und der Oberkörper aufrecht gehalten werden.

Der Wissenschaft halber seien noch ein paar Sitzarten erwähnt, die turnsprachliche Bedeutung haben, das ist:

Der Hockstz. Das ist Sitzen mit angezogenen Knien in Hockhalte der Beine. Und

Schwebestz. Hier wird das Sitzen als „Balancierübung“ geturnt und ohne Gebrauch der Hände ausgeführt (Bild 55).

Gemischte Verhalten

Schon die Sitzarten gehören zum Teil zu den gemischten Verhalten. Hier aber noch eine Auswahl besonders eigentümlicher gemischter Verhalten.

Gemischter Hang. Wird der Hang so ausgeführt, daß verschiedene Teile des Leibes zu gleicher Zeit beteiligt sind, so ist das gemischter Hang.

Liegehang sagen wir, wenn außer den Händen auch noch die Beine am Gerät hängen oder darauf liegen (Bild 56).

Ristliegehang ist es, wenn die Beine am Fußriss hängend beteiligt sind (Bild 57).

Der Hangstand. Hier hängt der Körper mit den Armen oder Händen am Gerät und die meist gestreckten Beine ruhen auf dem Boden oder auf dem Gerät. Beim Hangstand sehen wir von der Bezeichnung vorlings oder rücklings ab. Es kann bei dieser Übung leicht zu Zweifeln führen. Wir sagen besser nur: Vorhüpfen (Laufen, Springen usw.) in den Hangstand, oder: Rückhüpfen usw. in den Hangstand (Bild 58 bis 62).

Hangstand seitlings ist vorhanden, wenn unsere rechte oder linke Leibesseite dem Gerät zugewendet ist.

Hangstütz sagen wir, wenn der eine Arm auf dem Gerät stützt und der andere daran hängt.

Unterarmstütz und Unterarmstehen. Den ersteren haben wir schon bei den reinen Stützarten mit erwähnt, der letztere ist, wie das Handstehen, eine Übung, wobei Körper und Beine aufwärts gerichtet sind und die Unterarme die Unterstützungsfläche bilden (Bild 63).

Gemischter Stütz ist es, wenn der Körper außer von den Händen noch von anderen Körperteilen unterstützt wird. Wir rechnen dazu

Unterarmstütz.

Unterarmstehen.

Oberarmstehen. Die Oberarme bilden die Unterstützungspunkte (Bild 64).

Schulterstehen ist wie Oberarmstehen, aber die Stützfläche ist nicht der Oberarm sondern die Schulter.

Der Liegestütz. Hier befindet sich der Körper im Stütz und zugleich in gestreckter Haltung mit den Beinen auf dem Boden oder dem Gerät liegend (Bild 65).

Das Oberarmliegen kommt meist als das der Oberkrippe vorausgehende Verhalten am Barren quer vor. Es entsteht aus dem Beinheben aus dem Oberarmhang oder aus dem Rollen vorwärts (Bild 66). Oberarmliegen kann aber auch im Seitverhalten vorkommen (Bild 57).

Die Spannbeuge. Die Übung stammt aus dem Schwedischen. Sie hat ihren Namen daher, weil dabei der Körper zwischen zwei Stützpunkten möglichst ausgespannt ist. Der Leib ist eingezogen, die Beugung erfolgt in den oberen Brustwirbeln. Die untere Stützfläche ist meist der Boden, die obere kann die Wandfläche, eine Leitersprosse, eine Reckstange, ein Barrenholm oder ein unterstützender Kamerad sein. Sie kann in Grundstellung, im Grätschstand oder im Knien ausgeführt werden. Je weiter der Körper von der oberen Unterstützungsfläche entfernt ist und je tiefer die Hände greifen, desto schwieriger ist die Übung. Eine Fußlänge Abstand gilt als Mindestmaß, drei Fußlängen Entfernung gilt schon als gute Leistung. Als Erschwerung können Ferseheben in den Zehenstand, Unterschenkelheben, Knieheben und Beinheben angeordnet werden. Auch im Knien oder Sitzen kann die Spannbeuge ausgeführt werden.

Früher wurde der Spannbeuge eine große Bedeutung beigelegt. Man ist aber jetzt der Meinung, daß sie als Massenübung nicht kontrollierbar ist und — nicht richtig ausgeführt eher Schaden kann.

Spannbeugehang ist ein wertvoller Ersatz für die Spannbeuge. Der Körper des Abenden soll locker sein. Der unterstützende Griff sei unterhalb der Schulterblätter (Bild 67).

Stemmstand heißt eine Übung die, wie die Spannbeuge, zwischen zwei Stützpunkten geübt wird. Sie leitet ihren

Namen vom Stehen und gleichzeitigen Stemmen der Hände gegen das Gerät her.

Stemmhängstand wird es, wenn der Körper an den Händen hängt und mit den Füßen gegen das Gerät stemmt (Bild 62).

Da wir im Ratgeber nicht sämtliche Möglichkeiten der Turnübungen erschöpfen können — das ist im Band V Geräteturnen ergiebig geschehen — müssen wir uns auf die Grundformen beschränken.

Einige Bilder sollen aber noch zur Klärung von Zweifeln beitragen.

Wageliegen ist ein wagrechter Liegehang, der vorlings, rücklings und — selten geübt — auch seitlings ausgeführt werden kann (Bild 68). Wageliegen kann aber auch auf der Reckstange gemacht werden und zwar sowohl vorlings wie rücklings (Bild 69).

Wadenstehen oder Wadenstand wird eine Übung genannt, die mächtige Ansprüche an die Schenkel- und Bein kraft überhaupt stellt. Sie ist in Bild 70 dargestellt.



Eine Auslese der wichtigsten Hauptübungen

A. Die Übungen im und aus dem reinen und gemischten Hang

Aus dem Streckhang ristgriffs (oder einer anderen Griffart)

Armbeugen und -strecken. Es bewirkt, daß der Körper einen „Aufzug“ in den Beugehang vollzieht und beim Armstrecken wieder gesenkt wird.

Hierbei, wie bei allen weiteren Übungsarten sei daran erinnert, daß die Griffart verschieden sein kann und daß in Verbindung mit dem „Aufziehen“ auch „Beinübungen“ (siehe daselbst) vorkommen können.

Hangeln. Das ist im Seit- oder Querhang abwechselnd ausgeführtes Grifflösen. Und zwar:

- a) Am Ort, wenn wir dabei an der Hangstelle verbleiben und
- b) Vom Ort, wenn wir uns durch Über- oder Nachgreifen davon entfernen oder Hangeln auf- und abwärts am Tau oder Kletterstangen.

Drehhangeln. Wie Hangeln aber mit Drehen um die Längsachse.

Schwunghangeln. Wie Hangeln aber mit Vor- und Rück- oder rechts und links Seitsschwingen des Körpers.

Drehschwunghangeln ist eine Verbindung von Schwingen und Drehen mit Hangeln.

Hangzucken ist gleichzeitiges Aufhüpfen der Hände mit flüchtigem Armbeugen und -strecken im Hange, ebenfalls am und vom Ort ausführbar.

Schwunghangzucken wird ausgeführt wie das vorhergehende Hangzucken, aber während des Schwingens.

Beinübungen im Hange sind Beinheben links, rechts oder beide Beine, Knieheben ebenso. Ferner Beinschwingen, Beingrätschen und Beinstoßen.

Schwingen ist pendelförmiges Vor- und Rück- oder Seitwärtsbewegen des gestreckten Körpers oder auch einzelner Glieder desselben (z. B. „Beinschwingen“).

Schaukeln nennt man das pendelförmige Hin- und Her- oder Auf- und Niederschwingen von Geräten. Daher: Schaukelringe, Schaukelreck, Schaukeldiele, Wippe usw.

Auristen. Die Oberseiten der Fußspitzen werden hierbei durch Beinheben oder Schwingen an das Gerät gebracht.

Ansohlen. Die Fußsohlen werden mit Beugen des Hüft- und Kniegelenks an das Gerät gebracht.

Anfersen. Wie beim Ansohlen die Hinterseite des Fußes, wird die „Ferse“ an das Gerät gebracht.

Durchschub nennt man das langsame Durchhocken aus dem Hange oder Stand in den Hang rücklings oder in den Stand.

Durchschwung. Wie Durchschub, aber mit Schwung oder beim Schwingen ausgeführt.

Aus- oder Einschultern ist eine ganze Drehung aus dem Stand oder Hang mit grifffesten Händen am Gerät um die Breitenachse in den Stand, Hangstand oder Hang. Der Drehungspunkt liegt dabei in den Schultergelenken. Die Drehung rückwärts führt zum Ausschultern, Drehung vorwärts zum Einschultern. Die Übung kann auch beim Schwingen oder Schaukeln gemacht werden.

Durch einen **Auffschwung** gelangen wir auf das Gerät. Jeder Schwung, der uns in den Stütz oder Sitz auf das Gerät führt, ist ein Aufschwung und zwar: Aufschwung aus dem Stand, dem ruhigen Hang oder am Ende eines Vor- oder Rückschwunges resp. am Ende eines Schaukelschwunges. (Das ist, wenn der Körper am schaukelnden Gerät schwingt.)

Der Aufschwung kann vor- und rückwärts und auch mit Drehungen in den Stütz oder Sitz gemacht werden.

Ein **Abschwung** ist die entgegengesetzte Tätigkeit des Aufschwunges und im allgemeinen der Schwung, der uns aus dem Sitz oder Stütz wieder vom Gerät bringt.

Wellaufschwung sagen wir, wenn der Aufschwung mit den Händen am Gerät, aber mit gleichzeitigem Berühren der Vorder- oder Rückseite des Körpers erfolgt, z. B. **Wellaufschwung rückwärts**, die Vorderseite des Körpers ist dem Gerät zugekehrt. **Wellaufschwung vorwärts**, die Rückseite des Körpers ist dem Gerät zugekehrt. (z. B. nach dem Durchhocken.)

Beim **Felgaufschwung** darf zum Unterschied vom Wellaufschwung der Körper das Gerät nicht berühren. Es ist also ein „freier“ Aufschwung. Die Hände halten den Körper allein.

Knieaufschwung nennt man einen Aufschwung, bei dem das über- resp. untergespreizte, gebeugte Bein am Kniegelenk haltend mitwirkt.

Müßlauffschwung ist wie Knieaufschwung, aber mit gestreckten Beinen.

Grätschsauffschwung geschieht mit Seit- und Untergrätschen vor- oder rückwärts.

Schraubenaufschwung. Um Reck aus dem Seithang erfolgt dieser Aufschwung so, daß mit dem Beinheben ein Unterschenkel (linkes Bein nach links) flüchtig mit der Waden- seite von unten über die Stange gelegt wird. Die Übung führt in den Stütz.

Um Barren aus dem Außenseitstand vorlings, nach vorausgehendem Durchschub über den entfernteren Holm in den schrägen Liegehang mit Schraubenspreizen und Dreiviertel-Drehung in den Querliegestütz oder Stütz.

Wellaufzug wird die Ausführung des Wellaufschwunges genannt, wenn dieselbe langsam erfolgt.

Wellauszug heißt das Senken vorwärts aus dem Stütz vorlings oder das Senken rückwärts aus dem Stütz rücklings.

Wellaufschwung sagt man, wenn der Wellauszug schnell, schwinghaft erfolgt.

„**Fallen**“ ist ebenfalls eine häufig gebrauchte Bezeichnung für das schwinghafte Abspringen. z. B. aus dem Stütz vorlings am Reck: „Fallen rückwärts in den Schwebegang“.

Überschwung heißt es, wenn wir aus dem Stütz oder Hang, mittels eines Well- oder Felgschwunges darüber hinwegkommen, z. B. „Wellüberschwung“ oder „Felgüberschwung“, in den Hang oder in den Stand.

Unterschwung heißt der Schwung, der aus dem Stand, Hang oder Stütz unter dem Gerät hinweg in den Stand oder Hang führt. Dabei soll möglichste Höhe des Vorschwunges angestrebt und die Anfangsbewegung der Übung wie ein Felgumschwung ausgeführt werden.

Die Schwungrippe. Am Ende des Vorschwunges mit ganz gestrecktem Körper erfolgt ruckhaftes Beugen des Hüftgelenkes mit sofortigem Heben der gestreckten Beine in den Schwebehang vorlings (Rippfang) und unmittelbar folgendem energischen Schrägvorhochstoßen der Beine, wobei die Arme gleichzeitig gestreckt aufstemmen.

Die Rippe kann auch am tiefen Reck nach einem Vorlaufen in den Hangstand gemacht werden und heißt dann „Laufrippe“ oder nach Vorschweben, das ist Vorschwingen mit Vorhalte der Beine = „Vorschwebekippe“ oder aus dem Oberarmhang am Barren als „Oberarmrippe“ oder aus dem ruhigen Streckhang = „Hangrippe“, aus dem Stütz, Abschwingen in den Schwebehang und Rippe = „Stützrippe“.

Die Schwungstemme. Am Reck: Am Ende des Rückschwunges gelangt der Körper mit gestreckten Armen in den Stütz. Dieselbe Übung aus dem Oberarmhang am Barren oder aus dem Hang an den Ringen und dem Schaukelreck heißt „Aufstemmen“.

Die Zugstemme erfolgt durch langsames Aufstemmen mit Armbeugen und wieder Strecken aus dem Hang in den Stütz.

Die Ruckstemme. So wird eine Stemme bezeichnet, wenn dieselbe ohne Körperschwung, aber mit ruckhaftem Vor- und Rückschwingen der Beine und Beugen des Hüftgelenkes erfolgt.

Die Umschwünge (Wellen) sind Umschwünge (ganze Drehungen) um das Gerät und die Breiten-, Längen oder Tiefenachse des Körpers, wobei derselbe das Gerät (meistens die Reckstange) außer mit den Händen auch noch mit einem anderen Körperteile berührt, woraus dann der Name für die betreffende Welle hergeleitet wird z. B.

Knieumschwung. Außer den griffesten Händen liegt noch das stark gebeugte Kniegelenk (zwischen oder außerhalb der Hände) auf der Stange (Knieleiehang). Knieumschwung kann mit verschiedenen Griffarten vor- und rückwärts, mit einem oder beiden Beinen gemacht werden (= „Kniewelle“).

Kniehangumschwung. Wie vorhergehende an einem oder beiden Kniegelenken, jedoch ohne Benutzung der Hände auszuführen.

Sitzumschwung. Aus dem Seitstütz, mit Rammgriff vorwärts und mit Ristgriff rückwärts ausführbar — aber nicht im Kniegelenk hängen, sonst ist's Knieumschwung.

Mühlumschwung erfolgt im Seitstehbestütz mit quer-gegrätschten Beinen vor- oder rückwärts und mit seitgegrätschten Beinen im Querverhalten seitwärts bei völlig gestrecktem Körper mit denselben Griffarten, aber nur innerhalb der Hände.

Reitstützumschwung, auch „Reiterwelle“ genannt, ist in der Ausführung dem Mühlstützumschwung ähnlich und ergibt sich durch Viertel-Drehung links oder rechts aus dem Seitverhalten in den Reitstütz

Stützumschwung kann vor- oder rückwärts aus dem Stütz vorlings und rücklings ausgeführt werden.

Wellumzug. Das ist ein langsamer Wellum-, „schwung“.

Beim **Armumschwung** (= „Armwelle“) hängt der Körper entweder im Unterarmhang rücklings oder die Unterarme sind vorlings aufgelegt, wobei die Hände Schlußgriff haben (= „Speiche“ vorlings). Armumschwung rücklings kann auch mit seitwärts gestreckt aufgelegten Armen ausgeführt werden (sogenannte „Speiche“ rücklings). (Bild 42.)

Ristumschwung. Wenn während des Drehens (Umschwunges) die Oberseiten der geschlossenen Füße bei gebeugten Knien an der Stange liegen, heißt die Übung „Hochristumschwung“. Die weitere sinnentsprechende Ausführung des Grätschrüstumschwunges ergibt sich schon aus der Benennung (also grätschend).

Sohlenumschwung. Ausführung genau wie die vorhergehenden beiden Übungen, nur mit dem Aufstellen der Fußsohlen auf die Stange.

Unter **Schraubenumschwung** versteht man einen Umschwung vorwärts, bei dem aus dem Stütz vorlings das eine Bein bei griffestbleibenden Händen mit halber Drehung

links oder rechts zum richtigen Kniehang an die Stange gelangt, während das andere Bein schraubenspreizend den Schwung vollführt.

Fechtumswung. Eine den Schraubenumschwung ähnliche Übung, bei der der Turner z. B. aus dem Seitstütz auf dem rechten Schenkel, mit gleichzeitigem Seit spreizen und Anrücken links und nur mit griffester rechter Hand, den Umschwung ausgeführt, und zwar vorwärts mit Kammgriff und rückwärts mit Ristgriff.

Die Felgen sind Umschwünge, die nur von den griffesten Händen gehalten, ohne jegliche Berührung des Körpers oder seiner Glieder ausgeführt werden. Es sind Drehungen vor- oder rückwärts um die Breitenachse. Alle Fellsauf-, -um- oder -überschwünge sind daher frei, ohne daß der Körper das Gerät berührt, andernfalls sind es nur Wellauf- oder -umschwünge. Z. B.:

Felgumschwung ist ein Umschwung ohne Berühren der Stange mit dem Körper (sog. „Freie Felge“). Er kann rückwärts aus dem Stütz vorlings und vorwärts aus dem Schwebestütz rücklings mit Beinheben gemacht werden.

Felgüberschwung ist aus dem Hang oder dem Stütz einmaliger Felgumschwung in den Hang oder zum sofortigen Niedersprung.

Die Riesenselge. Die Ausführung erfolgt mit gestreckten Armen und Körper und zwar vorwärts mit Kammgriff — „Sturzfelge“ (Bild 71 u. 72) und rückwärts mit Ristgriff aus dem Stütz oder dem Hang.

B. Die Übungen aus dem Stütz

Wir verstehen unter Streckstütz, wenn die gestreckten Arme die Stützpunkte für den Körper bilden. Sind die stützenden Hände weiter als Schulterbreite auseinander, so nennen wir das Spannstütz. Liegen die Hände nebeneinander, dann haben wir Schlußstütz. Werden die stützenden Arme gebeugt, dann ist's Beugestütz. Das zur

Wiederholung, um auf die Einheit in der Benennung hinzuweisen. Siehe

Beugehang — Beugestütz
Spannhang — Spannstütz
Schlußhang — Schlußstütz
Schwebehang — Schwebestütz

Auf diese Weise wird das Gedächtnis nicht mit unnötigen neuen Benennungen belastet.

Es wird z. B. oft der Hang mit gebeugten Armen richtig Beugehang benannt, dagegen der Stütz mit gebeugten Armen Knickstütz; man könnte dann ebensogut im ersteren Falle Knickhang sagen usw.

Nun zu den Übungen aus dem Stütz oder im Stütz selbst.

Armbeugen und -strecken im Seit-, Quer- und Schrägstütz.

Stüteln ist das Fortbewegen im Stütz, Liegestütz und im Handstehen, vorwärts, rückwärts und seitwärts oder auch am Ort und entspricht dem gewöhnlichen Gehen.

Beim **Stützhüpfen** geschieht das Stüteln sprunghaft und gleichzeitig mit beiden, flüchtig sich beugenden Armen. Stüteln und Stützhüpfen wird in jedem Stütz ausgeführt und nach der Art des letzteren auch benannt, z. B.:

Stüteln im Streckstütz
" " Beugestütz

Der sogenannte **Löwengang** besteht aus vorwärts Stüteln am Barren quer, mit möglichst weit stützenden, sich abwechselnd beugenden und streckenden Armen. Der Arm, der den neuen Stütz faßt, schwingt dabei durch die Tiefhalte nach vorn innerhalb der Holmgasse.

Das **Schwingen im Stütz** entspricht dem Schwingen im Hang, nur mit dem Unterschied, daß der gestreckte Körper auf den stützenden Armen ruht. Auch das Schwingen ist in jeder Stützart und beim Stüteln sowie Stützhüpfen mit Beugen und Strecken der Arme auszuführen.

Beinübungen. In den dazu geeigneten Stützarten können wir Beinübungen ausführen, für die nachfolgende Bezeichnungen bestehen:

Fußheben (Fußsenken, Fußkreisen). Das ist entsprechendes Bewegen des Fußes allein oder in Verbindung mit einer der nachstehenden Übungen.

Knieheben sagt man, wenn der Oberschenkel mit gebeugtem Bein gehoben wird.

Unterschenkelheben und „-senken“ heißt es, wenn das oder die Beine gebeugt und der oder die Unterschenkel allein gehoben bzw. gesenkt werden.

Beinheben nennt man das langsame Heben eines oder beider Beine. „Beinsenken“ ist die Rückbewegung vom Beinheben.

Beinspreizen nennt man das straffe Beinheben.

Beinschwingen heißt das fließende Vor- und Rückbewegen eines oder beider Beine. Beinschwingen kann auch seitwärts hin und her und im Kreise (kreisend = „Beinkreisen“) geschehen. Man unterscheidet:

- a) **Vorschwingen**, wenn der Schwung nach vorn geht.
- b) **Rückschwingen**, wenn der Schwung nach hinten geht.
- c) **Seitschwingen**, wenn der Schwung nach einer Seite (links oder rechts) ausgeführt wird.
- d) **Zurückschwingen** sagt man, wenn sich an einen Vor-, Seit- oder Rückschwung die Rückbewegung in das ursprüngliche Verhalten anschließt.
- e) **Aber- und Zurückschwingen** sagt man, wenn das oder die Beine zuerst über das Gerät geschwungen und sofort wieder zurückgeschwungen werden.

Durch Beinschwingen entstehen auch die folgenden Übungen:

Einschwingen, besonders am Barren aus dem Grätschitz oder dem Außenqueritz usw., werden beide Beine gleichzeitig mittels Schwung in die Holmgasse entweder in den Stütz oder in eine andere Sitzart übergeführt.

Sitzwechselübungen sind solche, bei denen durch Schwung oder Veränderung der Griffart aus einer Sitzart in eine andere übergegangen wird.

Das Hocken. Knie und Hüften werden gebeugt und das linke, rechte oder beide Beine hocken „auf“, „über“ bzw. „durch“.

Aufhocken heißt es, wenn der oder die Füße auf das Gerät aufgestellt werden.

Überhocken heißt es, wenn das oder die Beine über das Gerät an die andere Seite — zwischen den stützenden Händen hindurch — gelangen. Darum auch „Durchhocken“. (Langsam Durchhocken heißt auch „Durchschub“. Durchhocken mit Schwung heißt „Durchschwung“.)

Die Bezeichnung **Hocken** kann man auch überall da, wo das Wort allein schon genügt, anwenden, wenn keine Zweifel bestehen können. In solchen Fällen ist es unnötig Aber- oder Durchhocken zu sagen.

Anhocken nennt man das Kniebeugen im Stütz.

Abhocken heißt der hockende Abgang (Niedersprung) aus irgend einer Liegestütz-, Stütz- oder Handstandart.

Die Hocke ist ein Stützsprung (= Stütz und Übersprung), wobei die stützenden Hände nur einen Augenblick — vom Gerät abdrückend — stützen. Bei länger dauerndem Stütz wird das Hocken zum „Durchhocken“.

Die Bücke ist ein der Hocke ähnlicher Übersprung aber mit gestreckten Beinen.

Das Spreizen im Stütz ist das gestreckte straffe Beinheben. Es kann sein:

Vorspreizen = nach vorn.

Seitspreizen = nach der Seite.

Rückspreizen = nach hinten.

Anspreizen = wenn das spreizende Bein an das Gerät angelegt wird.

Auffspreizen = wenn das spreizende Bein auf das Gerät gelegt wird.

Aberspreizen = wenn das spreizende Bein über das Gerät hinübergelangt.

Einspreizen (nur am Barren). Das spreizende Bein wird von außen über das Gerät aus dem Seitstand oder -stütz vor- oder rücklings und unter der flüchtig den Griff aufgebenden Hand hinweg in den Sitz oder Stütz zwischen die Holme gebracht.

Ausspreizen (nur am Barren). Das spreizende Bein wird von innen über das Gerät aus dem Stand oder Stütz und unter der flüchtig den Griff aufgebenden Hand hinweg in den Stütz oder Stand vor- oder rücklings gebracht.

Spreizen nach innen ist das Spreizen des linken Beines rechts vor dem rechten Beine her und umgekehrt, des rechten Beines links.

Spreizen links vor die rechte Hand. Z. B. im Querstütz am Barren, wenn das linke Bein über den rechten Holm vor der rechten Hand spreizt.

Kreispreizen sagt man, wenn das Spreizen der Beine über das Gerät hinweg, unter der oder den grifflösenden Händen hindurch, einen Kreisbogen bildend, geschieht. Kreispreizen links ist es, wenn der Kreisbogen links und Kreispreizen rechts, wenn derselbe rechts herumführt, entsprechend der Bewegung des Uhrzeigers. Man sagt z. B. Kreispreizen des linken Beines links, oder Kreispreizen des rechten Beines links u. s. f.

Schraubenspreizen nennen wir es, wenn gleichzeitig mit dem spreizenden Beine der Körper eine achte, viertel, halbe, dreiviertel oder ganze Drehung links oder rechts um seine Längsachse ausführt. Man sagt Schraubenspreizen links (gemeint ist das linke Bein) mit $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$) Drehung rechts oder links.

Spreizaussitzen heißt der spreizende Abergang aus dem Stand oder Stütz in den Sitz. Also Aussitzen mit Spreizen.

Spreizabsitzen ist der spreizende Abergang aus dem Sitz in den Stand.

Im übrigen werden alle Spreizübungen am besten so benannt, daß die Nennung des neuen Verhaltens zum Gerät nach dem Spreizen zum Ausdruck kommt. Also Angabe, wohin das Spreizen führt, z. B. am Pferd: „Aus dem Seitstütz vorlings auf beiden Pauschen Spreizen links zwischen die Hände“. (In den Seitstübenstütz quergrätischend.)

Scherspreizen entsteht durch gleichzeitiges Spreizen beider Beine nach innen kreuzend. Im Seitverhalten — Schwebestütz quergrätischend — ist notwendig zu bestimmen, welches Bein vorn resp. hinten sein soll. Z. B. rechtes Bein vorn: „Scheren links“.

Eine andere, schwierigere Form des Scherens ist die, wobei im Seitstübenstütz quergrätischend, rechtes Bein vorn, das Scherspreizen oder „Scheren“ beim Seitstüben nach rechts erfolgt (Bild 73).

Das „Scheren“ kann auch mit Drehungen ausgeführt werden. Beispiele hiervon und ausführlichere Erläuterung siehe im Gerätelehrbuch Band V, Seite 121 bis 125.

Das Grättschen entsteht aus gleichzeitigem Spreizen beider Beine. Z. B.:

Seitgrättschen, die Beine spreizen seitwärts.

Quergrättschen, die Beine spreizen vor- und rückwärts.

Grättschauf- und -absitzen ist der grättschende Abergang aus dem Stand in den Grättschitz und umgekehrt, aus dem Grättschitz in den Stand.

Die Grättsche nennen wir das Aberspringen des Gerätes mit Grättschen der Beine als „Stützprung“.

Die Grättsche wird rückwärts mit seitgegrättschten und seitwärts mit quergegrättschten Beinen ausgeführt.

Man kann die Grättsche mit seitgegrättschten Beinen auch rückwärts machen. Das wird fälschlich oft „Scherprung“ genannt. Es tritt aber gar kein Scheren dabei in Erscheinung.

Stützsprünge. Außer Grätsche und Hocke gibt es noch andere Sprünge, die mit flüchtigem Stütz ausgeführt werden. Zum Beispiel:

Der Wolfsprung. Ein Bein hockt, das andere spreizt während des Sprunges. Wolfsprung rechts, wenn das rechte Bein spreizt.

Der Kniesprung führt aus dem Knien auf dem Gerät in den Stand auf, neben, vor oder hinter demselben; kann mit beiden oder auch nur mit einem Knie gemacht werden.

Der Knieübersprung (Schassprung) wird ähnlich wie die Hocke, aber ruckhafter mit gestreckten Hüften und hohlem Kreuz ausgeführt. Die Unterschenkel sind rückwärts gerichtet.

Hechtsprung. Mit Abspringen und kräftigem Rückschwingen beider Beine fliegt der Körper, ohne das Gerät zu berühren, über dasselbe hinweg in den Stütz auf den Oberarmen eines hilfegebenden Turners (der sich an der anderen Seite des Gerätes mit vorgehobenen Armen aufgestellt hat) oder in den Oberarmhang im Barren bzw. in verschiedene Sitz- und Stützarten am vorgestellten Pferd. Kann auch mit flüchtigem Stützhüpfen ausgeführt werden.

Fechtsprung. Das dieser Sprungart eigentümliche ist der Stütz mit nur einem Arm resp. einer Hand auf dem zu überspringenden Geräte. In der „freien“ Hand kann während des Sprunges ein Stab oder anderes Handgerät gehalten werden. Die Fechtsprünge finden auch beliebige Anwendung in der Form, daß nur mit einem Bein der Absprung erfolgt, natürlich ebenfalls mit Stütz nur eines Armes. In letzterem Falle erfolgt der Anlauf meist schräg gegen das Gerät.

Als Fechtsprung sind ausführbar: Grätsche, Wolfsprung, Hocke, Flanke, Kehre, Wende, Überschlag usw. Beim Wolfsprung links als Fechtsprung mit Absprung eines Beines erfolgt der Absprung mit dem linken Beine, ebenso bei Flanke und Kehre rechts als Fechtsprung. Bei der Wende links als Fechtsprung mit Absprung eines Beines erfolgt der Absprung mit dem rechten Beine.

Die Flanke. Aus dem Seitstand wird der gestreckte Körper mit geschlossenen Beinen ohne Drehung wagrecht über das Gerät hinweggeschwungen. Aus dem Querstütz am Barren ist gleichzeitig eine Viertel-Drehung um die Längsachse damit verbunden.

Die Kehre wird ähnlich wie die Flanke ausgeführt, nur so, daß die Rückseite des Körpers dem Gerät zugekehrt ist, wobei die Beine zur Vorhalte gehoben sind. Im Seitverhalten geht dem Kehrschwung eine Viertel-Drehung voraus. Im Querverhalten am Pferd und Barren fällt die Drehung fort, es erfolgt der Niedersprung in den Querstand (Bild 77).

Führt eine Flanke, Kehre oder Wende in den Sitz oder Liegestütz auf dem Gerät, so sagt man nur Wende-, Flanken- oder Kehrschwung in den Quersitz usw., bzw. Wende-, Flanken- und Kehrauf- und absetzen.

Führt dagegen der Schwung aus dem Stand oder Stütz über das Gerät hinweg, so sagt man Flanke in den Stütz oder Stand rücklings oder vorlings.

Die Wende wird mit gestrecktem Körper und geschlossenen Beinen aus dem Stand oder Stütz mit Vierteldrehung um die Längsachse ausgeführt. So, daß die Vorderseite dem Gerät zugekehrt ist. Aus dem Querstütz am Barren ist eine Drehung nicht notwendig, kann aber angefügt werden.

Eine zweimalige kreisförmige Ausführung der Wende, Flanke oder Kehre heißt

Kreiswende

Kreisflanke (Bild 78) oder

Kreiskehre

auch hier mit der Bezeichnung links oder rechts, der Drehung des Uhrzeigers entsprechend.

Dreimalige Wiederholung der Kehre heißt dann dreifache Kehre.

An diese Stelle sei noch eines Sprunges gedacht, der nicht zu den Stützsprüngen gehört, der vielmehr ein „Freisprung“ ist, nämlich der

Diebsprung nennen wir einen Freisprung über das Gerät mit Absprung nur eines Beines und flüchtigem Nachstützen der Hände, dann, wenn der Körper sich schon zum Teil an der anderen Seite des Gerätes befindet, das ist „ganzer Diebsprung“. „Halber Diebsprung“ ist es, wenn der Sprung nicht über das Gerät hinweg, sondern mit einem Bein überhöckend in einen Seitstz führt. (Auch mit Viertel- oder halben Drehungen ausführbar.)

Die Bewegungsrichtungen der einfachen Wende, Flanke und Kehre sind am Pferd seit aus dem Stande vorlings

Wende links = über den Hals,

Flanke links = über den Hals,

Kehre links = über das Kreuz;

am Barren quer:

Kehre rechts über den rechten Holm,

Wende links über den linken Holm;

am Barren im Innenquerstz in der Mitte:

beim Vorschwingen mit Viertel-Drehung rechts = Flanke links über den rechten Holm, und auch über den linken Holm (= daselbst Flanke rückwärts);

beim Rückschwingen mit Viertel-Drehung links, Flanke links = über den linken Holm, und auch über den rechten Holm (= daselbst rückwärts).

Die Bezeichnungen der Wende-, Flanken- und Kehrschwünge erfolgen nicht nach der Seite des Turners, die er dem Gerät zugehrt, sondern nach der Schwungrichtung der Übung.

Verschiedene Übungen

Hierher stellen wir noch einige notwendiger Weise zu erwähnende Übungen, die sich nicht gut in die vorhergehende kleine Sammlung einreihen lassen: z. B.

Handstand- oder Oberschlagwende sagt man, wenn die Wende so hoch — darum auch „Hohe Wende“ — gemacht wird, daß dabei der Körper bis durch das Handstehen schwingt.

Radwende. Am Barren aus dem Handstehen Niedersprung mit halber Drehung seitwärts um die Tiefenachse in den Querstand (Bild 79).

Der Oberschlag führt aus dem Handstehen oder verschiedenen Sitz- und Stützarten mit halber Drehung vorwärts um die Breitenachse in den Stand. Die Übung kann sowohl mit gestreckten als auch mit gebeugten Armen und mit gestrecktem oder gebeugtem Hüftgelenk ausgeführt werden.

Drehen vor- oder rückwärts nennt man aus dem Hangstand oder dem Hang am Barren quer, oder den Ringen (hier auch aus dem Stütz), hauptsächlich langsam ausgeführte ganze oder halbe Drehungen rückwärts und vorwärts um die Breitenachse, entweder in den Stand oder in den Stütz resp. Sitz oder Hang am Gerät.

Die **Rolle** ist eine mit Dreiviertel- oder ganzer Drehung rückwärts oder vorwärts ausgeführte Bewegung um die Breitenachse, aber so, daß entweder der Nacken und Rücken (am Pferd und Tisch usw.) oder die Oberarme (am Barren) die Basis für die Drehung bilden.

Unter **Anlauf** versteht man den schnellen Lauffschritt zum Gerät bezw. zur Absprungstelle.

Der Absprung kann mit beiden Beinen oder nur mit einem Beine erfolgen. Letzteres ist zumeist beim „Freispringen“, also dem Springen, wobei der Körper nicht mit irgendeinem Gerät in Berührung kommt, der Fall, ersteres bei den Sprüngen über Geräte, wobei die Hände auf dieselben stützen (= „gemischte Sprünge“).

Hintersprünge sind diejenigen Sprungübungen, bei denen der Anlauf aus dem Querstande erfolgt, dagegen sind

Seitensprünge solche bei denen der Anlauf aus dem Seitstande geschieht.

Längsprünge nennt man Hintersprünge über das Pferd oder den Kasten, Längshocke, Längsgrätsche, Längswolfsprung, evtl. mit Stützhüpfen und auch über mehrere Geräte, z. B. zwei Böcke oder Pferd und Bock usw.

Der **Fenstersprung** geschieht am einfachsten zwischen zwei übereinander an Sprungständern befestigten Springschnuren oder zwischen zwei enger und enger zusammengedrängten Sprungständern hindurch.

Das **Sturmspringen** erfolgt am Sturmlaufbrett als Hoch- oder Weitsprung.

Schließlich sei noch der

Weithochsprung erwähnt, bei dem zugleich hoch- und weitgesprungen wird.

Stabspringen wird mit Benutzung des zirka 3—4 m langen Holz-, Bambus- oder Mannesmann-Rohrstabes gewöhnlich mit Zwiegriff ausgeführt, nicht zu empfehlen ist Kammgriff.

Das **Klettern** am Tau oder an senkrechten Stangen ist ein Auf- oder Abwärtsbewegen mit

Kletterschluß an einer Stange. Beide Hände haben festen Griff direkt neben- oder übereinander. Die Knie und das Schienbein des einen, sowie die Wade des anderen Beines, unterstützt von der Fußkante, klemmen hierbei während des Hochgreifens der Hände die Stange resp. das Tau fest ein. Ferner mit

Kletterschluß an zwei Stangen. Hierbei können die Hände an einer, oder jeder Hand an einer anderen Stange Griff gefaßt haben. Die Unterschenkel werden von innen, die inneren Fußkanten von außen gegen die beiden Stangen gestemmt.

C. Für den Turnplatz

Die vorstehenden Seiten des Ratgebers machten den angehenden Vorturner mit dem theoretischen Teil seines Amtes bekannt. Dieser Teil nun, will ihm Winke für die Turnplatzpraxis vermitteln unter Beifügung von 30 Musterbeispielen.

Zuvor aber noch einige Hinweise.

Was ist das Nötigste?

Zuerst Übungsmöglichkeiten, das sind Einzelbewegungen, kennen lernen, üben und nach ihrem Werte beurteilen. Dann aber folge die Erlernung der Kunst, die Übungen immer in schöner Weise darzubieten und stets Übungsstoff zu haben. Früher wurde zu diesem Zwecke dem angehenden Vorturner eine Methode eingepaukt, das waren

Die Entwicklungsbeispiele

Hiermit ist aber grober Unfug verübt worden. Man hatte ganz die ausübenden Turner vergessen und sah nur die „logische“ Folge. Die Turner aber wollten üben. Ihnen gefiel es durchaus nicht, wenn der Vorturner auch denen, die z. B. längst die Flanke fertigbrachten, noch immer erst die „Entwicklungsübungen“ mit vorturnte, ehe die Flanke selbst kam. Sie hatten ja die ganze Serie der Vor- oder Entwicklungsübungen schon hinter sich. Denn die Entwicklungsbeispiele und Vorübungen sollen und sollten nie und nimmer so aufgefaßt werden, als ob nur in dieser Form die betreffende Zielübung zu erlernen und zu turnen sei. Das ist nicht der Fall, sie bieten nur eine Übersicht über den Stoff.

Die wenigen Vorübungen zeigen nur, was der Abende zur Bewältigung der Übung schon beherrschen muß und durch welche er sich bei fleißigem Üben die Erlernung der Übung erleichtert. Die Vorübungen sind für Anfänger.

Also in Verbindung mit anderen einfachen Übungen wurden die Vorübungen, beispielsweise zur Grätsche oder Flanke usw., schon viel eher geübt und erlernt, als man an die Ausführung der Zielübung denken konnte.

Grundbedingung ist, daß man sich nicht, um irgendeine Zielübung zu erlernen, mit Vorübungen abquält, die entweder in der Zielübung gar nicht enthalten oder schwerer sind als diese, oder die die fehlerlose Erlernung erschweren. Das sind falsche Vorübungen.

Falsch ist es, wenn bei Entwicklung der Grätsche, als Vorübung Grätsche in den Stütz rücklings verlangt, oder beim Entwickeln der Flanke links am Stützreck ein Flankenschwung links in den Liegesitz rechts seitlings auf der Stange ausgeführt wird. Solche Vorübungen sind schwerer als die Zielübung.

Falsch ist es auch, wenn z. B. am Pferd seit in der Entwicklung der Flanke rechts mit Stütz auf den Pauschen ein Flankenschwung rechts in den Seitsitz auf dem Kreuz vorkommt, weil dabei die Übung nicht nur erschwert wird, sondern weil der Körper auch zu weit vom stützenden Arm weggebracht und eine fehlerhafte Ausführung der Übung angewöhnt wird. Dasselbe ist es, wenn bei Schwungstemmen und Rippen in der Vorübungsreihe Stemmen oder Rippen in den Beugestütz, ja sogar in den Beugestütz einarmig enthalten ist. Solche Vorübungen sind erstens in der Zielübung nicht enthalten, fördern diese darum gar nicht, sondern sind vielmehr geeignet, Fehler anzugewöhnen und müssen deshalb vermieden werden.

Die früheren Auflagen des Ratgebers enthielten „Entwicklungsbeispiele für bestimmte Abungen“. Ich lasse diese Beispiele aber nunmehr weg, weil sie ununterbrochen mißverstanden worden sind. Man turnte sie eben so wie sie dastanden runter und sah darin nicht, wie sie sein sollten, nämlich nur eine Aufzählung von Vorübungen, die Muskeln und Nerven fähig machen sollen für die Zielübung. Ich nenne darum dieselbe Sache jetzt:

Vorübungen zum Aufzug aus dem Hang.

Hierunter verstehe ich alle Abungen, die geeignet sind einen bestimmten Zweck zu fördern. Z. B.:

Vorübungen zu bestimmtem Zweck

Die folgenden Abungen sind für die Erlernung des Aufzugs jeder Art wertvoll:

1. Vorheben eines oder beider Beine in jeder Art des Streck- oder Beugehanges an allen dazu geeigneten Geräten.

2. Beinheben bis in den Schwebehang. Ganz gleich, ob erst mit gebeugten oder später mit gestreckten Knien. In jedem Falle üben wir die Bauch-, Schulter- und Armmuskeln.

3. Armbeugen und -strecken in allen möglichen Formen. (Wettübung!)

Wer es in diesen Abungen zu einer ausreichenden Fertigkeit gebracht hat, wird eines Tages ganz von selbst den Aufzug meistern. Zuerst lerne aber den Aufschwung aus dem Stand.

Dem ganz ungeübten oder schwachen Anfänger laß das Armbeugen und -strecken erst mit Kammgriff üben. Hilf ihm in den Beugehang und übe Dauerhängen und langsam Senken.

Vorübungen zum Schwingen im Hang

1. Zur Erlangung von Griffestigkeit sind Abungen im Hangeln und Hangzucken erst im Hangstand, später im Streckhang und schließlich im Beugehang wertvoll. (An allen geeigneten Geräten.)
2. Beinheben und Beinschwingen im Hang erst bis in die Vorhalte, später bis in den Schwebehang und Sturzhang.
3. Armbeugen und -strecken.
4. Vor- und Rückschwingen, erst im Streckhang, dann mit vorausgehendem Armbeugen und Beinheben. Das letztere mit dem Ziel durch den flüchtigen Sturzhang vorlings zu gelangen.

Vorübungen zum Knieaufschwung vortwärts aus dem Hang

1. Zuerst Beinheben in allen Formen üben.
2. Armbeugen und -strecken im Quer- und Seitstütz.
3. Beinheben links oder rechts mit Unterspreizen in den Knielehang neben einer Hand und Schwingen im Knielehang.

Vorübungen zur Rippe

a) Laufkippe.

1. Alle Arten von Hangstandübungen, besonders ausgiebiges Vorlaufen in den Hangstand.
2. Beinheben im Hang bis in den Schwebehang ohne und mit Vorschwingen.
3. Armbeugen und -strecken im Hang und im Stütz.
4. Abkippen.

b) Schwingkippe. Hier kommt lediglich das Üben der Griffestigkeit beim Schwingen noch hinzu. Wer die Rippe lernen will, muß unbedingt den Aufschwung fertigbringen.

c) Oberarmkippe am Barren.

1. Freies, hohes Schwingen im Oberarmhang ist zu lernen.
2. Rippen in den Grätschitz oder Reit- und Außenqueritz vor der linken oder rechten Hand.

Wer dazu tüchtig für Mehrung der Armkraft durch Armbeugen und -strecken sorgt, wird dann die Kippe bald fertigbringen. Bei allen Rippen nicht bloß den Beinen die Arbeit zuweisen, sondern daran denken, daß das Rippen ein Stemmen ist und daß der Oberkörper hochgerissen werden muß.

Vorübungen zur Schwungstemme am Reck

1. Armbeugen und -strecken im Hang und Stütz.
2. Tüchtig und hoch ausgreifend Schwingen (Unterschwingung aus dem Stütz und Stand und Hang).

Vorübungen zur Hocke

1. Kniebeugen und -strecken im Stehen.
2. Anhocken eines Beines im Stand.
3. Hoch-Schlußsprung am Ort mit dem Ziel recht hohen Kniehebens, Oberschenkel an die Brust.
4. Erlernung des Schwebestütz aus dem Anlauf.
5. Kniebeugen und Knieheben im Stütz.
6. Aufknien und Aufhocken in vielen Abwechslungen an allen Geräten.
7. Durchhocken.

Die richtige Hocke ist gleichsam ein Hupf mit den Händen bei gebeugten Beinen. — Hohes Knieheben ist erforderlich, das erzielt man durch Vorhalten eines Stabes beim Durchhocken. „Drüber, ohne Berühren!“

Vorübungen zur Grätsche am Pferd seit

1. Grätschsprung am Ort.
2. Welten Grätschstand am Ort üben mit Auswärtsgleiten der Beine.
3. Seit spreizen, recht hoch.
4. Seitgrätschen im Stütz.
5. Erlernung des Schwebestütz aus dem Anlauf.
6. Aufgrätschen in den Stand auf Tisch, Kasten oder Pferd.

Wer alles das tüchtig übt, kann bald die fertige Grätsche. Zuerst am Bock, dann am Pferd mit Pauschen, dann am Pferd ohne Pauschen oder Kasten oder Tisch und endlich am Reck.

Vorübungen zur Flanke

1. Erlernung des freien Stützes (Schwebestütz) an allen dazu geeigneten Geräten durch:
Armbeugen und -strecken im Stütz;
„Abschwingen rückwärts aus dem Stütz“ mit dem Ziel, sich möglichst lange freischwebend zu halten, ehe der Niedersprung sein muß.
Niedersprung rück- und seitwärts aus dem Stütz als Weitsprung.
2. Am nicht zu hohen Pferd seit oder Kasten seit Flankenschwingung in den Seititz. (Später versuche darüber zu flanken. Flanke in den Stütz rücklings ist schwerer als in den Stütz.)

Vorübungen zur Wende und Kehre

Wie bei der Flanke, dazu aber noch Niedersprung aus dem Stütz mit Keh- resp. Wendeschwingung-Drehungen (Viertel-, halbe, ganze Drehungen links und rechts) und Aufsitzen als „Wendeaufsitzen“ und als „Kehraufsitzen“.

Vorübungen zur Schere

1. Zuerst müssen die einfachen Spreizübungen: Oberspreizen, Kreis spreizen usw. fleißig geübt werden. Erst wenn hierin einige Sicherheit erlangt ist, dann versuche:
2. Im Seititz quergrätschend auf den Pauschen: Rechts und links Seitwärtsschwingen. (Mehrere Male, freischwebend mit hohem Schwunge und gestreckten Beinen.)
3. Wie 2. und Schwingen mit Beinschließen in den Liegestütz seitlings. (Körpergewicht nach der Stützseite verlegen. Beim Schwingen nach links = „Liegestütz rechts seitlings“, Körpergewicht rechts. Linke Hand frei.)

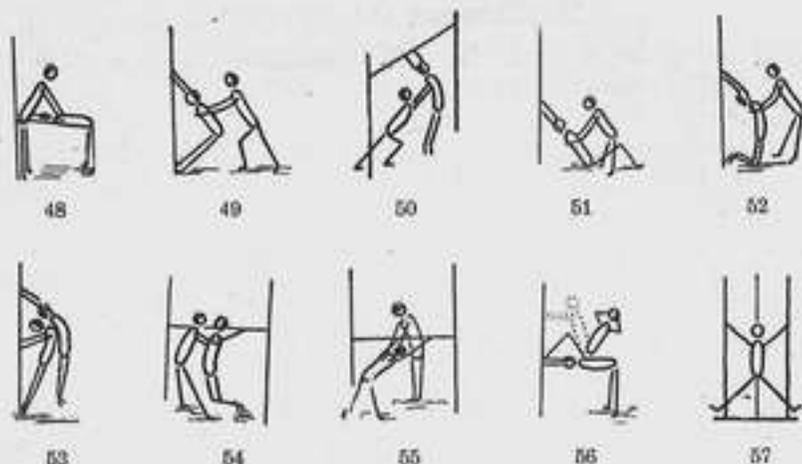
Die Einteilung des Übungsstoffes

Wir können uns den Übungsstoff in vier Gruppen teilen, und zwar:

- a) Übungen zur Verbesserung der Haltung.
- b) Übungen zur Mehrung der Kraft.
- c) Übungen zur Entwicklung und Mehrung der Geschicklichkeit.
- d) Übungen zur Hebung des Mutes, der Geistesgegenwart und Entschlußfähigkeit.

Beispiele aus Gruppe A
(Haltungsbessernd)

1. Solche Übungen, bei denen der Abende passiv ist. Die Streckung der Wirbelsäule und ihre Lockerung besorgt ein Helfer. Der Abende selbst verhält sich dabei ohne Anspannung der Muskeln.

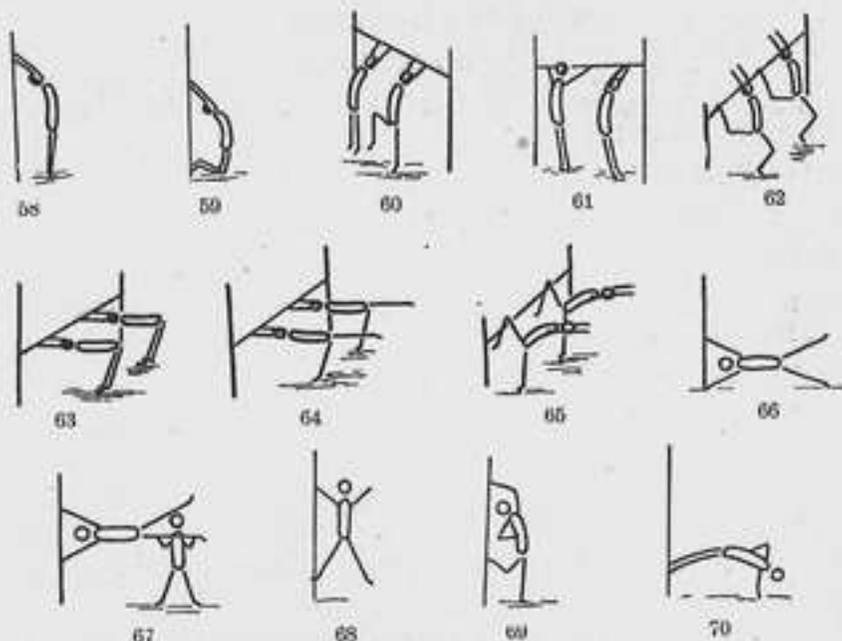


Figuren 48 bis 57 stellen dar Streckung der Wirbelsäule:

48. Am Ribstol: Druck auf den oberen Teil der Wirbelsäule (sanft, federnd).
49. Am Ribstol: Druck auf den oberen Teil der Wirbelsäule wie bei Fig. 48.
50. Am Reck: Hochstemmen im Hang mit Druck gegen die oberen Wirbel (unterer Schulterblatttrand).
51. Am Ribstol: Aus dem Sitz rücklings; der Helfer zieht, mit Umfassen des oberen Teiles des Brustkorbes.
52. Am Ribstol: Zug wie bei Fig. 51.
53. Am Ribstol: Spannbeugehang durch „Unterkrallen“ des Helfers.
54. Am Reck: Wie Fig. 52.
55. Am Reck: Wie Fig. 48.
56. Am Ribstol: Zweck der Übung für den Untermann wie bei Fig. 48 und 55. (Für den Obermann „Bauchmuskeln“.)
57. Kletterstangen: Hang an den äußeren von drei Stangen, Rücken gegen die Mittelstange.

II. Solche Übungen, bei denen der Übende aktiv die Streckung seiner Wirbelsäule versucht (also aus eigener Kraft), oder die seitliche Bildung betreibt.

Diese Übungen sind zugleich muskele stärkende Übungen. Kräftige Muskeln allein sind imstande, die Haltung zu bessern.



Figuren 58 bis 70 stellen dar:

58. Am Ribstol: Spannbeuge im Stehen.
59. Am Ribstol: Spannbeuge im Knien.
60. Am Reck: Spannbeuge mit Knieheben.
61. Am Reck: Spannbeuge mit weitem Griff und Seitbeugen im „Stemmstand“ seitlings.
62. Am tiefen Reck: Aus dem Stand rücklings Beinheben rückhoch, Anrücken und Rückbeugen.
63. Am Reck: Worfanken.
64. Am Reck: Worfanken mit Beinheben.
65. Am tiefen Reck: Anlehangstehen mit Rückbeugen.
66. Am Ribstol: Biegestütz seitlings.
67. Am Ribstol: Fahne mit Unterstützung.
68. Am Ribstol: Hangstehen seitlings.
69. Am Ribstol: Stehen seitlings, mit Anrücken und Fassung überm Kopf mit Seitbeugen.
70. Aus dem „hohen“ Biegestütz (auf der 3. oder 4. Sprosse) Rumpfhoben (seitlich).

Gute Haltungsübungen sind auch solche an der Schwedischen Bank, wie beispielsweise Fig. 105 bis 114.

Beispiele aus Gruppe B

(Mehrerung der Kraft)

Außer den Figuren Nr. 58 bis 70 sind noch Beispiele für Kraftbildung nebenstehende.

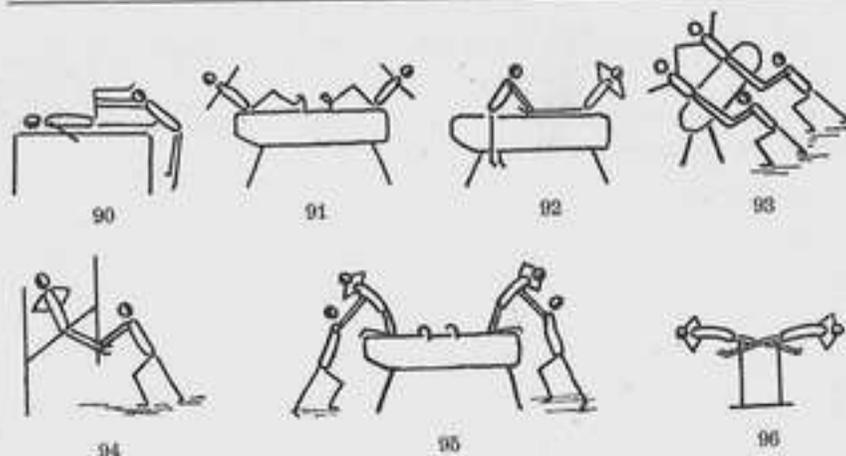
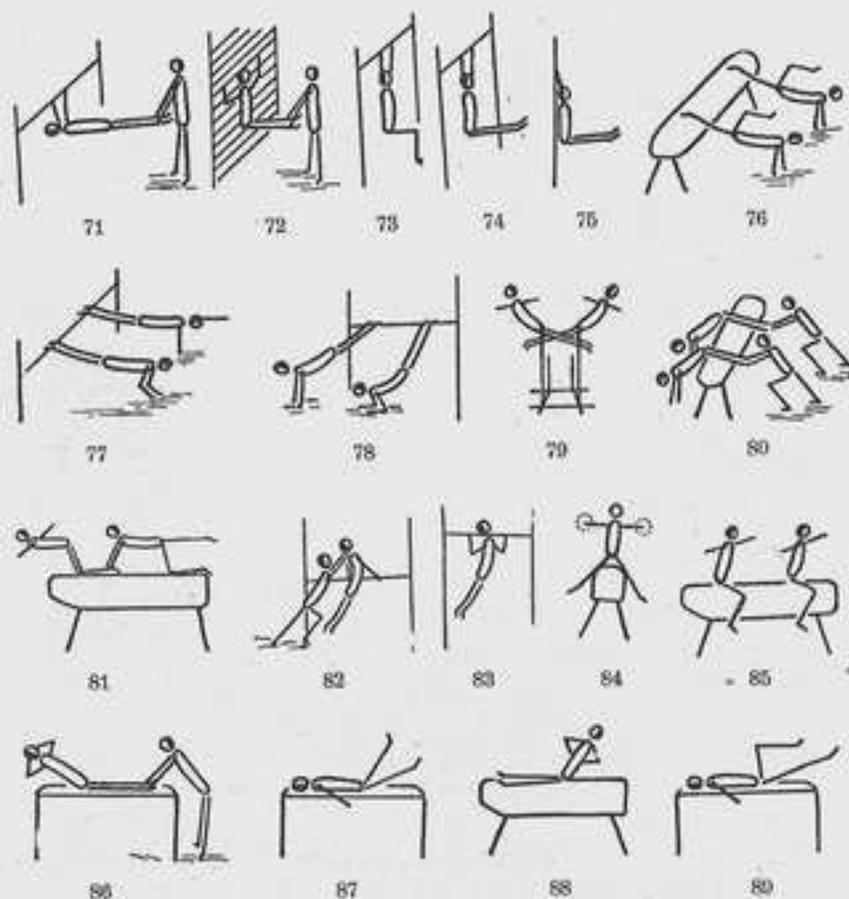
Die Figuren 71 bis 96 stellen dar:

71—78. Vorwiegend Übungen zur Stärkung der Armkraft.

79—83. Kräftigung der Rücken- und Nackenmuskeln.

84 u. 85. Rumpfdrehübungen zur Stärkung der Gesamtmuskulatur des Rumpfes.

86—96. Kräftigung der Bauchmuskeln.



Beispiele aus Gruppe C

(Geschicklichkeit)

Geschicklichkeitsübungen sind alle die, wo flottes Griffwechseln, Weinkreisen, Spreizen oder Schwingen verlangt wird und besondere Fertigkeiten am Gerät. (Pflicht- und Kürübungen.)

Geschicklichkeitsübungen sind zugleich auch bis zu einem gewissen Grade Kraftübungen und Gleichgewichtsübungen, zum Beispiel:



Figuren 97 bis 100 sind Freilübungsformen auf dem Gerät. (Gleichgewicht — Geschicklichkeit.)

Beispiele aus Gruppe D

(Mut, Entschlossenheit)

Vor allem sind es die Sprünge, die mutbildend wirken. Gefährliche Gerätekunstübungen, die auch mutbildend sind, kommen für Turnerinnen nicht in Betracht.

Figuren 101 und 102 stellen Sprünge über das Gerät dar, erstere ohne, letztere mit Unterstützung.

Weitere Geschicklichkeitsübungen sind auch die an den Schwebekanten, wie Fig. 115, 120 bis 122.



101



102

Schwedische Bank-Schwebekanten

Aus folgenden Figuren ist ersichtlich, wie das Gerät aussteht und gebraucht wird (Fig. 103 u. 104).



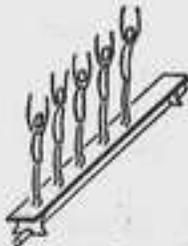
103. Die Schwedische Bank, 4-5 m lang



104. Die Schwedische Bank umgekehrt als „Schwebekante“

Die Übungen an der Bank

Sind solche im Stehen auf der Bank, im Sitzen und Liegen darauf. Folgende Figuren gewähren einen kleinen Einblick.



105



106



107



108



110



111



109



112



113



114

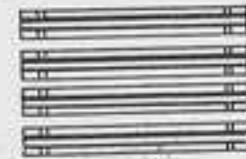
Außerdem eignet sich die Bank zur Vornahme von Übungen in der Art wie Fig. 76 bis 81 und 86 bis 90, außerdem Fig. 92 bis 96.

Die Übungen an der Kante

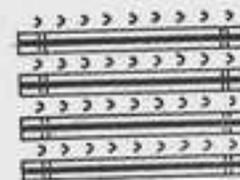
sind zumeist Gleichgewichtsübungen. Stellung der Kanten und Übungsformen gehen anschaulich aus folgenden Figuren hervor:



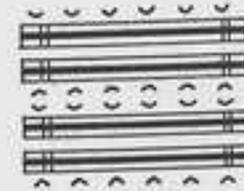
115



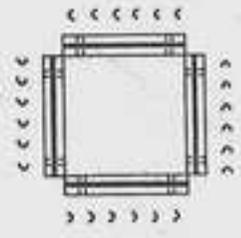
116



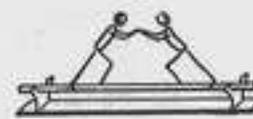
117



118



119



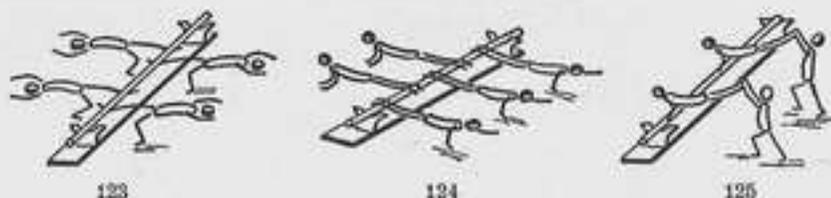
120



121



122



Außerdem aber die verschiedenen Arten des Gehens und Hüpfens über die Länge der Kante und Hüpfen über eine oder mehrere Kanten hinweg.

30 Mustergruppen

Jeder Gruppe liegt eine bestimmte Aufgabe zugrunde. Viele dieser Arbeiten wurden von Teilnehmern des ersten Kurses für Vorturner an der „Bundesschule“ zusammengestellt. Die mit Stern(*) gekennzeichneten lieferte Turngenosse Paul Seifert, Leipzig.

1. Gruppe

Pferd, quer mit Pauschen (Unterstufe)

Aufgabe: An ein und dieselbe Anfangsübung eine Kette neuer Bewegungen angefügt (= „Kettenübungen“).

Anfangsübung: „Mit Anlauf Grätschauffitzen auf das Kreuz“ und

1. Mit Rammingriff rechts auf der Hinterpausche und Ristgriff links auf der Vorderpausche; Wendeschwung links in den Seitstütz vorlings im Sattel.
2. Wie 1., aus dem Stütz vorlings Schraubenspreizen rechts mit Dreiviertel-Drehung rechts in den Querstütz rechts auf den Hals (an der linken Pferdseite), Abfitzen links seitwärts.
3. Wie 2., aber Schraubenspreizen rechts mit Dreiviertel-Drehung rechts in den Grätschstütz auf dem Hals, Grätschabfitzen vorwärts.
4. Wie 3., das Schraubenspreizen rechts wird mit ganzer Drehung rechts in den Seitstütz rechts auf dem Halse ausgeführt, Spreizabfitzen links mit Viertel-Drehung rechts.
5. Wie 4., dem Seitstütz rechts auf dem Halse folgt Griffwechseln rechts zum Rammingriff auf der Vorderpausche und Schraubenspreizen links mit halber Drehung rechts in den Seitstütz vorlings auf den Pauschen (an der rechten Pferdseite = „die Schraube“).

D. Zimmermann, Leipzig.

2. Gruppe

Pferd mit Pauschen (Mittelstufe)

Aufgabe: An ein und dieselbe Anfangsübung wird stets ein anderer Abgang (Niedersprung) angefügt.

Anfangsübung: Mit Anlauf und Stütz auf den Pauschen Rehrauffitzen rechts in den Grätschstütz auf dem Halse und

1. Grätschabfitzen vorwärts.
2. Rehrauffitzen rechts.
3. Wendeauffitzen rechts.
4. Spreizabfitzen links mit Viertel-Drehung rechts.
5. Rückschwingen in den Liegestütz vorlings und Abgrätschen vorwärts.
6. Aufhocken in den Streckstand und Schluß- oder Spreizsprünge vorwärts oder seitwärts.

D. Zimmermann, Leipzig.

3. Gruppe

Pferd, seit mit Pauschen (Mittelstufe)

Aufgabe: Sprünge und Spreizübungen wechseln miteinander ab.

Mit Anlauf:

1. Sprung in den Stütz, Oberspreizen links zwischen die Pauschen (Schwebestütz quergrätschend) und Abspreizen rechts.
2. Wie 1., aber widergleich.
3. Flanke links.
4. Flanke rechts.
5. Aus dem Seitstütz vorlings: Oberspreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Niedersprung vorwärts.
6. Hocke.
7. Aus dem Seitstütz vorlings: Oberspreizen des rechten Beines links (vor dem linken) zwischen die Pauschen, Seitsschwingen links in den Liegestütz rechts seitlings. Niedersprung vorwärts (Anfang zum Scheerenspreizen).
8. Wie 7., aber widergleich.
9. Kehre rechts.
10. Kehre links.
11. Aus dem Seitstütz vorlings: Oberspreizen des rechten Beines links zwischen die Pauschen (= „Schwebestütz quergrätschend“); zweimal links und rechts Seitsschwingen der Beine und hierauf Schere links, Abspreizen rechts.
12. Grätsche.

Art. Schiller, R. Thonberg.

4. Gruppe

Pferd, quer ohne Pauschen (Mittelstufe)

Aufgabe: Sprünge mit schrägem Anlauf gegen das Gerät.

A. Verschiedene Sprünge

Der Anlauf ist, wie nebenstehend abgebildet.

1. Anlauf von links, Stütz auf dem Halse und Wendeauffitzen rechts in den Grätschitz, Wendeabstigen rechts.

2. Anlauf von rechts, Wendeauffitzen links in den Grätschitz, Aufhocken und Schlußsprung vorwärts in den Querstand rücklings.

3. Anlauf von links, Aufkanten auf den Hals (schräg), Knie sprung vorwärts.

4. Anlauf von rechts, Aufhocken auf den Hals, Schlußsprung vorwärts.

5. Anlauf von links, Grätsche über den Hals (schräg).

6. Anlauf von rechts, Hocken über den Hals (schräg).

7. Anlauf von links, Wende rechts.

8. Anlauf von rechts, Überschlag mit Stütz auf den Händen und der rechten Schulter an der linken Pferdseite (= sog. „Bärensprung“).



B. Fächtersprünge

Anlauf nur von links, bei der Wiederholung dagegen von rechts, Stütz beim Anlauf von links nur mit dem rechten Arm, Absprung mit einem Bein.

1. Sprung in den Queritz rechts, Niedersprung links seitwärts.

2. Kehrauffitzen rechts in den Grätschitz, Vorgeifen und Wendeabstigen rechts.

3. Kehre rechts.

4.—6. Dieselben Sprünge mit Benutzung einer Keule (Holzstab usw.), die in der freien Hand getragen und beim Sprünge hochgehalten wird.

Paul Claus, L.-Thonberg.

5. Gruppe

Pferd, seit mit Pauschen (Mittel- und Oberstufe)

Aufgabe: Ein und dieselbe Anfangsübung mit immer weiteren Fortsetzungen (= Kettenübungen).

Schraubenspreizen mit angefügten Übungen.

Aus dem Seitstand vorlings mit Ellgriff rechts auf der Vorderpausche: Schraubenspreizen links mit halber Drehung links in den Schwebestütz quergrätschend zwischen den Pauschen und sofortiges Spreizen links unter der rechten Hand hinweg in den Stütz rücklings und

1. Kreispreizen des linken Beines links und Flanke links (rückwärts).

2. Wie 1., aber die Flanke führt in den Stütz vorlings, ihr folgt Kehre links.

3. Wie 1., aber dem Kreispreizen des linken Beines folgt Kreisflanke links und Kehre links (rückwärts).

4. Wie 3., aber der Kreisflanke in den Stütz rücklings folgt Kreispreizen des rechten Beines links und Kehre links (über das Kreuz).

5. Wie 4., aber während dem Kreispreizen des rechten Beines beim Handlätzen rechts, Umgreifen rechts zum Ellgriff, Flanke links rückwärts in den Stütz und Kreiswende links.

Carl Lauschmann, Altona.

6. Gruppe

Pferd, seit mit Pauschen (Mittel- bis Oberstufe)

Aufgabe: Ein und dieselbe Hauptübung mit jedesmal anderem Abgang (= Niedersprung).

Hauptübung: Flanke rechts in den Stütz rücklings, Kreispreizen des rechten Beines links in den Schwebestütz über der Hinterpausche und Schraubenspreizen rechts.

1. Mit Viertel-Drehung rechts und Kehrauffitzen rechts in den Grätschitz auf dem Kreuz, Kehrabstigen rechts.

2. Mit Viertel-Drehung rechts und Kehre rechts.

3. Mit halber Drehung rechts und Aufkanten auf dem Kreuz, Knieabsprung vorwärts.

4. Mit halber Drehung rechts und Aufhocken in den Streckstand auf dem Kreuz, Schlußsprung vorwärts.

5. Mit halber Drehung rechts und Flankenschwung links in den Seititz auf dem Kreuz, Niedersprung vorwärts.

6. Mit halber Drehung rechts und Flanke links.

Edgar Börschmann, L.-Thonberg.

7. Gruppe

Pferd, seit mit Pauschen

Aufgabe: Ein und dieselbe Hauptübung mit stets anderem Anfang turnen.

Hauptübung wie in Gruppe 6, 6. Übung, also „Flanke rechts in den Stütz rücklings, Kreispreizen des rechten Beines links in den Schwebestütz über der Hinterpausche, Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung rechts und Flanke links“.

Statt Flanke rechts in den Stütz rücklings turne:

1. Durchhocken in den Stütz rücklings.
2. Wolfsprung rechts in den Stütz rücklings.
3. Aberspreizen links und rechts in den Stütz rücklings.
4. Grätschen in den Stütz rücklings.
5. Diebsprung in den Stütz rücklings.

Edgar Pörschmann, L.-Thonberg.

8. Gruppe

Pferd, seit (Unterstufe)

Aufgabe: Spreizübungen wechseln mit Stützsprüngen.

Die Spreizübungen beginnen aus dem Seitstütz vorlings mit Speichgriff auf den Pauschen; alle Sprünge mit kurzem Anlauf.

1. Aberspreizen links zwischen die Pauschen und sofort Abspreizen rechts mit Viertel-Drehung links.
2. Flanke links.
3. Flanke rechts.
4. Kreispreizen des linken Beines rechts, Flanke links in den Stütz rücklings, Niedersprung vorwärts.
5. Wende links.
6. Wende rechts.
7. Aberspreizen links zwischen die Pauschen und Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Seitstütz vorlings am Hals, Niedersprung rückwärts.
8. Kehre rechts.
9. Kehre links.
10. Kreispreizen des linken Beines rechts, Flanke links in den Stütz rücklings, Zurückspreizen rechts und Abspreizen links rückwärts mit Viertel-Drehung links.
11. Wolfsprung links.
12. Wolfsprung rechts.
13. Aberspreizen links zwischen die Pauschen und Schraubenspreizen rechts mit Dreiviertel-Drehung links in den Grätschstütz auf dem Hals, Viertel-Drehung links in den Seitstütz links und Spreizabstößen rechts.
14. Hocke.
15. Grätsche. *

9. Gruppe

Pferd, seit (Mittel- bis Oberstufe)

Aufgabe: Turne abwechselnd Geschwänge und Gesprünge.

Alle Geschwänge beginnen aus dem Seitstütz vorlings mit Speichgriff auf den Pauschen; alle Gesprünge mit kurzem Anlauf.

1. Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Spreizen links und rechts in den Stütz vorlings, Kreisflanke rechts und Kehre rechts.
2. Wende rechts mit Viertel-Drehung links und sofort Flanke rechts.
3. Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Spreizen links und rechts in den Stütz vorlings, Aber- und Zurückschwingen beider Beine links (= „Finte“) über den Hals und Kehre links.
4. Kehre rechts mit Viertel-Drehung links und sofort Aufanken im Sattel und Knieabsprung vorwärts.
5. Aberspreizen links zwischen die Pauschen und Schere rechts, Spreizen links in den Stütz rücklings, Flanke rechts (rückwärts), Spreizen links zwischen die Pauschen und Aberspreizen rechts in den Schwebestütz über die Hinterpause und Kreiskehre rechts in den Querstand links seitlings.
6. Kehre rechts mit Viertel-Drehung links und Hocke.
7. Aberspreizen links zwischen die Pauschen und Schere rechts, Zurückspreizen rechts (unter der linken Hand hinweg), Flanke rechts in den Stütz rücklings, Spreizen links und rechts in den Stütz vorlings, Kreisflanke rechts, Aber- und Zurückschwingen links und Kreiskehre links (über den Hals).
8. Grätsche mit halber Drehung links und sofort Hocke. *

10. Gruppe

Pferd, Sprunghoch (Mittel- bis Oberstufe)

Aufgabe: An ein und dieselbe Übung bei jeder Wiederholung einen andern Abgang anfügen.

Aus dem Streckhang ristgriffs: Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz und

1. Unterschwingung.
2. Flanke links.
3. Flanke links mit Viertel-Drehung rechts.
4. Kehre rechts.
5. Aberspreizen links und rechts in den Stütz rücklings und Niedersprung vorwärts.
6. Aberspreizen links zwischen die Hände, Griffwechseln links zum Kammgriff und Spreizabstößen rechts mit Viertel-Drehung links.

7. Felsüberschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.
8. Hocke.
9. Grätsche.
10. Überschlag.

Wo nichts anderes angegeben ist, führen die Abgänge in den Stand. Alle dazu geeigneten Übungen sind auch widergleich zu turnen.

Artur Schiller, L.-Thonberg.

11. Gruppe

Reck, hüfthoch (Mittelstufe)

Aufgabe: Hangstand- und Freiübungsformen am Gerät.

Die folgenden Übungen werden immer zugleich von zwei oder drei Turnern ausgeführt.

1. Seitstand vorlings, Hände ristgriffs an der Stange: Vorhüpfen in den Hangstand — zweimal Armbeugen und -strecken — Rückhüpfen in den Stand.
2. Seitstand vorlings, zwei Schritt von der Stange entfernt: Vorhochheben der Arme — Rumpfvorsenken, Stange ristgriffs fassen (Korrektur der Stellung!) — langsam Rumpsheben und Rückbeugen — Strecken und die Arme vorabschwingen.
3. Seitstand rücklings, einen Schritt von der Stange: Rückhochheben des linken gebeugten Beines und Anrücken an die Stange — Heben in den Zehenstand rechts und mit Armseittheben Rumpfrückbeugen — Rückbewegung.
4. Seitstand vorlings, Hände ristgriffs an der Stange: Vorhüpfen in den Hangstand — Armbeugen mit Vorhochspreizen links — Knieheben links (bis zur Brust) und kräftig Vorhochstrecken des linken Beines — Beinensenken — Rückhüpfen in den Stand.
5. Seitstand rücklings, einen großen Schritt von der Stange entfernt: Rückhochheben des linken gebeugten Beines und Anrücken an die Stange — Heben in den Zehenstand rechts und Rumpfrückbeugen — Kniebeugen rechts mit Nackenhalte der Arme — Strecken und Rumpfvorbeugen (die Hände stützen auf den Boden) — Beinheben rechts und Anrücken in den Liegestütz — Armbeugen und Strecken — Hüpfen in den Hockstand, Kniestrecken.
6. Seitstand vorlings mit Anlehnen und Ristgriff an der Stange (Füße senkrecht unter der Stange): Heben in den Zehenstand — Rumpfrücksenken und Vorheben des gestreckten linken Beines (=Standwage rücklings) — Rückbewegung und widergleich — Grundstellung.
7. Wie 5., aber im Liegestütz vorlings — Vorheben des linken Armes — Rückbewegung und Vorheben des rechten Armes — Rückbewegung.

8. Seitstand vorlings, einen kleinen Schritt von der Stange entfernt: Überheben des linken Beines in den „Kniehangstand“ — Heben in den Zehenstand rechts und mit Nackenhalte der Arme Rumpfrückbeugen, erst ohne, bei der Wiederholung aber mit Kniebeugen rechts — Strecken, Rückbewegung, widergleich.

Artur Schiller, L.-Thonberg.

12. Gruppe

Reck, Sprunghoch (Mittelstufe)

Aufgabe: An ein und dieselbe Anfangsübung schließt sich fortlaufend eine Kette weiterer Anfügungen („Kettenübungen“).

Seitstreckhang ristgriffs und

1. Schwungkippe, Niedersprung rückwärts.
2. Schwungkippe, Wellumschwung rückwärts, Niedersprung rückwärts.
3. Schwungkippe, Wellumschwung rückwärts, Überspreizen links, Zurückspreizen, Unterschwingung.
4. Wie 3., dem Überspreizen folgt Knieumschwung rückwärts, Zurückspreizen, Unterschwingung.
5. Wie 4., dem Knieumschwung rückwärts folgt Zurückspreizen, Stützkippe und Unterschwingung.
6. Wie 5., an die Stützkippe schließt sich Wellumschwung vorwärts, Unterschwingung.

Damit soll die Übung beendet sein. Statt Unterschwingung probiere Flanke, Kehre, Hocke, Grätsche, Blöcke. Damit ist der Übungswert zur Oberstufe gesteigert.

Artur Schiller, L.-Thonberg.

13. Gruppe

Reck, kniehoch (auch an Schwebekante oder Schwebebaum)

Aufgabe: Übungen für Anfänger.

Mit Ausnahme von Übung 2 turnen stets drei Turner gemeinsam. Bei den Sprüngen über und von der Stange können drei Hilfe leisten resp. in Hilfsbereitschaft stehen.

1. Seitstand vorlings, einen Schritt von der Stange entfernt:
 1. Vorbeugen und ristgriffs die Stange erfassen. — 2. Rückhüpfen in den Liegestütz. — 3. Vorhüpfen. — 4. Grifflösen und Strecken. Einmal wiederholen. Dann Händefassen zu dreien. Aussteigen links und Rückspreizen rechts und Spreizsprung rechts vorwärts.

2. a) Die ganze Kniege hintereinander, je mit einem Helfer (leichte Handfassung). Gehen über die Länge der Stange mit Kniekippen. Das freischwebende Bein soll dabei mit der Fußspitze fast den Boden flüchtig berühren.
- b) Freies Gehen über die Länge der Stange. (Gleichgewichtsübung. Einzelne Hilfsbereitschaft.)
3. Seitstand vorlings mit einem Schritt Abstand von der Stange:
1. Vorbeugen und ristgriffs die Stange fassen. — 2. Rückhüpfen in den Liegestütz. — 3. Armbeugen. — 4. Armstrecken. — 5. Armbeugen. — 6. Armstrecken. — 7. Vorhüpfen. — 8. Grifflösen und Strecken.
- Hierauf:
- a) Vorschwingen der Arme. — b) Vorab- und Rückschwingen der Arme und Ausholen zum Sprung. — c) Schlußsprung vorwärts über die Stange mit Vor- und Abschwingen der Arme.
4. Seitstand vorlings, einen großen Schritt Abstand von der Stange und:
1. Anrücken links und Vorhochschwingen der Arme. — 2. Rumpfrücksenken ohne (oder mit) Kniebeugen rechts. — 3. Rumpfsheben. — 4. Grundstellung. — 5. bis 8. Wiederholung mit Anrücken rechts.
5. Seitstand vorlings, einen Schritt Abstand von der Stange:
1. Vorbeugen und ristgriffs die Stange fassen. — 2. Rückhüpfen in den Liegestütz. — 3. Grifflösen links, Viertel-Drehung links in den Liegestütz seitlings mit Seithochheben des linken Armes und hohem Seitprelzen links. — 4. Rückbewegung in den Liegestütz vorlings. — 5. Grifflösen rechts, Viertel-Drehung rechts und Seitprelzen rechts, rechter Arm seithoch. — 6. Rückbewegung in den Liegestütz vorlings. — 7. Vorhüpfen. — 8. Grifflösen und Strecken.
- Hierauf Schlußsprung vorwärts über die Stange wie bei der 3. Übung, Kehrt und Wiederholung des Schlußsprunges.
6. Seitstand rücklings, dicht an der Stange: Niederknien auf beide Knie. (Oberschenkel und Oberkörper senkrecht. Der Rücken berührt die Stange.) — Rumpfrückbeugen mit Vorhochheben der Arme. — Rückbewegung. — Wiederholung. *

14. Gruppe

Reck, Sprunghoch

Aufgabe: Kürübungen der Mittel- und Oberstufe

1. Übung

Streckhang mit Ristgriff: Langsames Anrücken der gestreckten Beine und Wellaufzug rückwärts, Senken vorwärts in den Streckhang mit Beinvorhalte, Senken der Beine, Knieheben und Durchhocken zum Wellaufzug vorwärts, Wellabschwung rückwärts.

2. Übung

Streckhang mit Ristgriff: Schwingen und beim Vorschwingen halbe Drehung links mit gleichzeitigem Umgreifen beider Hände, Rippe, Unterschwingung in den Hang und Schwungstemme mit Felgumschwung rückwärts und angeschlossenem Unterschwingung in den Stand.

3. Übung

Streckhang mit Ristgriff: Rippe aus dem ruhigen Hang (Hangkippe), Felgumschwung rückwärts und Abschwingen rückwärts zum Riefenfelgausschwung in den Stütz („halber Riefenschwung“) Flanke rechts.

4. Übung

Streckhang mit Ristgriff: Schwingen und Knieaufschwung links vorwärts neben der linken Hand, Rückfallen mit Zurücksprelzen links und Rippe in den Stütz, Kehre links.

5. Übung

Streckhang mit Ristgriff: Zugstemme, Durchhocken rechts in den Seitstütz auf dem rechten Schenkel, Mühlabschwung rückwärts und Mühlaußschwung vorwärts, Spreizabsitzen links mit Viertel-Drehung rechts (vorher nimmt die rechte Hand Kammgriff).

6. Übung, Brusthoch

Sprung in den Stütz vorlings: Flanke links in den Stütz rücklings, Sitzumschwung rückwärts, einmal, in den ruhigen Stütz rücklings, Senken rückwärts, in den Sturzhang und Wellaufschwung vorwärts in den Stütz rücklings, Zurücksprelzen rechts und links in den Stütz vorlings, Hocke.

Turninspektor Möller, Altona.

15. Gruppe

Reck, Sprunghoch

Aufgabe: Die erste Kürübung aus Übungsgruppe Nr. 14 aus den Übungsteilen entwickeln.

Sprung in den Streckhang ristgriffs:

1. Beinheben bis zum Anrücken und -senken (gestreckt), mehrmals.
2. Heben und Anrücken der gestreckten Beine, Wellaufzug rückwärts, Niedersprung rückwärts.
3. Anrücken und Wellaufzug wie bei 2., dann Senken vorwärts in den Streckhang mit Beinvorhalte, Niedersprung.
4. Wie 3., dem Streckhang mit Beinvorhalte folgt Beinheben, Durchhocken in den Sturzhang rücklings, Rückbewegung in den Streckhang und Niedersprung.
5. Wie 4., dem Sturzhang rücklings schließt sich Wellaufzug vorwärts an, Niedersprung vorwärts aus dem Seitstütz auf der Stange.
6. Wie 5., aber mit Wellabschwung rückwärts in den Seitstand, statt Niedersprung vorwärts, damit ist die 1. Kürübung vollendet. *

16. Gruppe

Reck, Sprunghoch (Mittel- bis Oberstufe)

Aufgabe: Die Hauptübung mit stets wechselnden Vor- und Nachübungen wiederholt.

Hauptübung Rippe.

Schwingen im Seitengang ristgriffs und:

1. Unterspreizen links und Knieaufschwung vorwärts, Zurückspreizen links, Stützkippe und Unterschwingung.
2. Durchhocken rechts, Knieaufschwung vorwärts mit halber Drehung links, Abschwung rückwärts mit Durchhocken links in den Schwebegang vorlings, Rippe, Wellumschwung vorwärts und Niedersprung rückwärts.
3. Unterspreizen links und Knieaufschwung vorwärts, Knieumschwung rückwärts, Zurückspreizen, Unterschwingung in den Gang, Rippe und Fehlgüberschwung in den Seitstand vorlings.
4. Durchhocken rechts und Mühlaußschwung vorwärts, Griffwechsel zum Kammgriff und Mühlumschwung vorwärts, Griffwechsel zum Ristgriff, Mühlabschwung rückwärts, Durchhocken rechts in den Schwebegang vorlings, Rippe, Wellüberschwung rückwärts in den Gang und Aufschwung rückwärts, Unterschwingung.
5. Schwungstemme, Wellumschwung rückwärts, Stützkippe, Griffwechsel links zum Kammgriff, Schraubenumschwung rechts vorwärts, Griffwechsel links zum Ristgriff, Unterschwingung in den Gang, am Ende des Rückschwunges Durchschwung in den Seitstand vorlings.
6. Schwungstemme mit Überspreizen rechts, Griffwechseln rechts kammgriffs neben das rechte Bein, Anrücken links und Fehterwelle vorwärts, Zurückspreizen rechts und Griffwechsel rechts zum Ristgriff, Stützkippe, Unterschwingung in den Gang, Schwungstemme, Flanke rechts in den Seitstand rücklings.

Albert Münch, Leipzig-Ost.

17. Gruppe

Reck, kopfhoch (Mittel- bis Oberstufe)

Aufgabe: Schwung- u. Kraftübungen wechseln einander ab.

Alle Übungen beginnen aus dem Streckengang ristgriffs und:

1. Vorschwingen, Aufschwung rückwärts in den Stütz und Unterschwingung.
2. Dreimal Armbeugen und -strecken, Niedersprung.
3. Schwungkippe, Abschwungen rückwärts in den Streckengang und Aufschwung bei dem Vorschwunge, Unterschwingung.

4. Heben der Beine in die Vorhalte, Grätschen und Schließen in der Vorhalte, Senken und Niedersprung.
5. Schwungkippe und Hocken in den Seitfuß, Sitzumschwung, Rückfallen mit Zurückhocken in den Streckengang, Niedersprung am Ende des Rückschwunges.
6. Heben der gestreckten Beine in den Schwebegang und Strecken in den Sturzgang vorlings, Senken mit gestrecktem Körper vorwärts und Niedersprung. *

18. Gruppe

Barren, kopfhoch (Mittel- bis Oberstufe)

Aufgabe: Schwung- u. Kraftübungen wechseln einander ab.

1. Schwingen im Oberarmhang in der Barrenmitte, Aufstemmen am Ende des Rückschwunges in den Querstütz und Kehre rechts. Aus dem Querstand vorlings, mit Ballengriff an den Holmenden. Sprung in den Hangstand und Zugstemme in den Stütz, Niedersprung rückwärts.
2. Schwingen im Oberarmhang in der Barrenmitte, am Ende des Rückschwunges Aufstemmen mit sofortigem Spreizen rechts hinter die rechte Hand (das linke Bein schwingt durch die Holmgasse wieder vorwärts) und Spreizen links in den Außenquerfuß links vor der rechten Hand, Grifflösen rechts und Fehterflankenabfliegen rechts.
3. Zugstemme in den Querstütz an den Holmenden (wie bei Übung 2), Beinheben in die Vorhalte, Viertel-Drehung links mit Stützeln rechts vom rechten auf den linken Holm, Niedersprung vorwärts.
4. Aufstemmen und Spreizen wie bei 3. in den Außenquerfuß links vor der rechten Hand, dann folgt: Ein- und Rückschwingen in das Oberarmstehen, Senken, Vorschwingen, Rückschwingen und Wende rechts.
5. Zugstemme in den Querstütz am Barrenende und Beinheben in die Vorhalte, Heben in das Oberarmstehen, Senken durch die Stützwage und Niedersprung.
6. Wie Übung 5. bis in das Oberarmstehen, daran schließt sich Rolle rückwärts, Oberarmkippe mit sofortigem Spreizen links vor die linke Hand und Schraubenspreizen rechts durch die Holmgasse mit Viertel-Drehung rechts in den Seitliegestütz vorlings und Hocke über beide Holme.
7. Wie Übung 6. bis in das Oberarmstehen, dann folgt: Langsames Rollen vorwärts in den Grätschfuß vor den Händen, Heben und Schließen der Beine in die Vorhalte, Senken in den Streckstütz und Niedersprung. *

19. Gruppe

Barren, etwas über hüfthoch (Mittelstufe)

Aufgabe: An ein und dieselbe Anfangsübung schließt sich stets ein anderer Abgang an.

A.

Querstand vorlings, Speichgriffs an den Holmenden, Eingrättschen in den Querstülz und:

1. Niedersprung beim Rückschwung.
2. Niedersprung beim Rückschwung mit Viertel- oder halber Drehung links oder rechts.
3. Rückschwung, Vorschwing und Auspreizen links rückwärts über den linken Holm in den Querstand vorlings.
4. Rückschwung, Vorschwing und Ausgrättschen rückwärts in den Querstand vorlings.
5. Rückschwung, Vorschwing und Kehre links oder rechts.
6. Rückschwung, Vorschwing und Flanke links oder rechts.

B.

Eingrättschen in den Querstülz am Barrenende wie bei A., aber dem Rück- und Vorschwing folgt Rückschwung und:

1. Kehrschwung rechts in den Außenquerstülz rechts vor der linken Hand und Niedersprung links seitwärts.
2. Kehrschwung rechts in den Grättschülz vor den Händen, Kehrabstößen rechts.
3. Kehrschwung rechts in den Außenquerstülz links vor der rechten Hand, Niedersprung rechts seitwärts mit Viertel-Drehung links in den Seitstand vorlings.
4. Kehre rechts über beide Holme in den Querstand links seitlings.

D. Zimmermann, Leipzig.

20. Gruppe

Barren, kopfhoch (Oberstufe)

Aufgabe: Füge an ein und dieselbe Hauptübung immer wechselnde Vorübungen und Abgänge an.

Hauptübung: Oberarmkippe.

1. Sprung in den Querstülz in der Mitte des Barrens, Vorschwingen, Oberarmkippe, Niedersprung in die Holmgasse am Ende des Vor- oder Rückschwunges.
2. Schwingen im Oberarmhang, Aufstemmen am Ende des Vor- oder Rückschwunges in den Stülz, Oberarmkippe, Wende links oder rechts.

3. Aus dem Seitstand vorlings vor der Barrenmitte mit Zwiagriff am näheren Holm (rechts Rist-, links Kammgriff): Sprung in den Seitstülz vorlings, Wende rechts in den Innenquerstülz, Oberarmkippe, Rückschwung, am Ende des Vorschwunges Spreizen links vor die rechte Hand und Schraubenspreizabstößen rechts mit halber Drehung links in den Außenquerstand rechts seitlings.
4. Seitstand vorlings vor der Barrenmitte mit Zwiagriff am näheren Holm (links Rist-, rechts Kammgriff), Schraubenaufschwung links in das Oberarmliegen mit gestrecktem Körper, Einschwingen, Oberarmkippe, Rückschwung und Kehre links über beide Holme. (Diese Kehre führt also wendeschwungartig zuerst über den rechten Holm und dann mit Kehrschwung über beide Holme links hin.)
5. Aus dem Querstand in der Mitte des Barrens: Erfassen der Holme Speichgriffs, von unten, Aufschwung rückwärts in den Grättschülz hinter den Händen, Rückgreifen und Oberarmkippe, beim Rückschwung Griffwechsel rechts zum Ellgriff und Kreiskehre links (sogenannte Kehre rückwärts!). *

21. Gruppe

Barren, brusthoch (Mittelstufe)

Aufgabe: Gleicher Anfang — wechselnder Abgang.

Anfangsübung: Mit schrägem Anlauf zur Barrenmitte: Kehrschwung rechts als Fehsprung (siehe „Fehsprünge“) in den Grättschülz vor den Händen (hierbei stützt die rechte Hand zuerst flüchtig auf dem näheren Holm und greift dann auf den anderen Holm über) dann folgt:

1. Hochschwingen der Beine, Spreizen links vor die rechte Hand und Spreizabstößen rechts rückwärts.
2. Abschwung rückwärts in den Innenquerstand (sogenannter „Taucher rückwärts“). Die Hände behalten zunächst den Griff, die Beine werden gehoben und geschlossen und der Körper führt eine ganze Drehung rückwärts aus).
3. Einspreizen rechts und Schraubenspreizen rechts mit Viertel-Drehung rechts in den Seitliegestülz vorlings, Wellabschwung vorwärts.
4. Viertel-Drehung rechts, Griffwechsel rechts zum Kammgriff und Spreizabstößen links mit Viertel-Drehung rechts in den Querstand rechts seitlings.
5. Einschwingen rechts mit Viertel-Drehung rechts und Abergreifen der linken Hand auf den rechten Holm in den flüchtigen Seitliegestülz (das rechte Bein bleibt in der Holmgasse) und sofort Flanke rechts.

Karl Högnert, L.-Connwitz.

22. Gruppe

Barren, kopfhoch (Mittel- bis Oberstufe)

Aufgabe: Gleicher Anfang — wechselnder Abgang.

Anfangsübung: Aus dem Innenquerstand rücklings am Ende des Barrens (Gesicht nach außen). Erfassen der Holmenden Speichgriffs (von unten), Aufzug rückwärts in den Grätschfuß hinter den Händen, Einschwingen in die Holmgasse und:

1. Niedersprung beim Vorschwung.
2. Vorschwung, Rückschwung und Ausspreizen links vorwärts.
3. Vorschwung, Rückschwung und Ausgrätschen vorwärts.
4. Vorschwung, Rückschwung und Aberschlag mit gebeugten oder gestreckten Armen.
5. Rückschwingen in das flüchtige Handstehen, Abwenden rechts (oder links).
6. Rückschwingen in das Handstehen und Abgrätschen. *

23. Gruppe

Barren, brusthoch (Mittelstufe)

Aufgabe: Ein und dieselbe Übung durch stets wechselnde Vorübungen erreicht und immer dergleiche Abgang daraus.

Die Zielübung ist: Seitliegestütz vorlings, Niedersprung rückwärts.

Dieser Übung geht nacheinander voraus:

1. Aus dem Seitstand vorlings Sprung in den Seitstütz vorlings, Stützein nacheinander auf dem entfernteren Holm in den Liegestütz.
2. Seitstand vorlings, Erfassen des entfernteren Holmes ristgriffs (unter dem näheren Holm hinweg), Vorlaufen in den Hangstand, Wellaufschwung rückwärts in den Liegestütz.
3. Innenseitstand in der Mitte: Sprung in den Innenseitstütz vorlings, Spreizen links und rechts über den hinteren Holm in den Liegestütz.
4. Innenseitstand in der Mitte, Ristgriff am vorderen Holm: Flanken, Hocken oder Grätschen über den hinteren Holm in den Liegestütz.
5. Innenquerstütz: Am Ende des Vorschwunges Spreizen links über den linken Holm und Schraubenspreizen rechts durch die Holmgasse mit Viertel-Drehung rechts in den Liegestütz.
6. Innenquerstütz: Am Ende des Vorschwunges Spreizen rechts vor die linke Hand und Schraubenspreizen links mit Viertel-Drehung rechts in den Liegestütz. *

24. Gruppe

Barren, kopfhoch (Mittel- bis Oberstufe)

Aufgabe: An ein und dieselbe Anfangsübung eine Kette weiterer Anfügungen (Kettenübungen).

Aus dem Seitstand vorlings ristgriffs am entfernteren Holm (unter dem näheren Holm hinweg), Wellaufschwung rückwärts in den Liegestütz und:

1. Kehre rechts über beide Holme.
2. Kehre rechts in den Querstütz und Wende rechts beim Rückschwung.
3. Kehre rechts wie bei 2., Rückschwung, Vorschwingen durch den Beugestütz und Stützhüpfen mit halber Drehung rechts, Flanke links am Ende des Vorschwunges.
4. Wie 3., aber dem Stützhüpfen mit halber Drehung folgt: flüchtiges Ausgrätschen am Ende des Vorschwunges, Ein- und Rückschwingen in das Oberarmstehen und Aberschlag seitwärts.
5. Wie 4. bis in das Oberarmstehen, dem folgt: Senken in den Oberarmhang und Rolle rückwärts in den Oberarmhang, Niedersprung in die Holmgasse.
6. Wie 5., aber dem Rollen rückwärts folgt: Oberarmkippe, Griffwechsel links zum Stützgriff, am Ende des Rückschwunges Kreiskehr rechts in den Querstand links seitlings. *

25. Gruppe

Barren, brusthoch (Mittelstufe)

Aufgabe: Jede Übung beginne aus einem anderen Stand (Verhalten) zum Gerät.

1. Aus dem Querstand vorlings mit Speichgriff an den Holmenden, Schwebhangkippe, Vorschwingen und Ausspreizen links rückwärts.
2. Aus dem Querstand rücklings Kniebeugen und mit Speichgriff (von unten gefaßt) Aufschwung rückwärts in den Grätschfuß, Ein- und Rückschwingen und Ausgrätschen vorwärts.
3. Aus dem Seitstand vorlings vor der Barrenmitte Sprung in den Seitstütz vorlings ristgriffs, Kreispreizen des rechten Beines rechts (durch die Holmgasse beginnen und über den entfernteren Holm zurück), Wende links in den Querstütz und Kehre links.
4. Aus dem Innenseitstand mit Ristgriff an dem vorderen Holm Hocken rückwärts (über den hinteren Holm) in den Seitliegestütz und Hocke über beide Holme.
5. Aus dem Seitstand rücklings Sprung in den Seitstütz rücklings mit Ristgriff, Rumpfsenken rückwärts und Schwingen in das Oberarmstehen rücklings, Senken in den Stütz rücklings, Kehre links in die Holmgasse und Wende links.

6. Aus dem Innenquerstand Sprung in den Querstütz, am Ende des Rückschwunges Spreizen rechts hinter die rechte Hand und Spreizen links in den Außenquerstütz links vor der rechten Hand, Griffstößen rechts und Fächerflankenabstößen rechts. *

Gruppe 26.

Barren, brusthoch (Unterstufe)

Aufgabe: Hang- und Stützübungen wechseln einander ab.

Stets zwei Turner üben:

1. Aus dem Seitstand vorlings ristgriffs am näheren Holm, Vorspringen in den Hangstand, zweimal Armbeugen und Strecken, Zurückspringen in den Stand.
2. Aus dem Querstand vorlings mit Speichgriff an den Holmenden, Sprung in den Stütz, Knieheben und Strecken links, dann rechts, Niedersprung rückwärts.
3. Aus dem Seitstand vorlings ristgriffs am näheren Holm, Vorlaufen in den Hangstand, Beinheben und -senken links, dann rechts, Zurücklaufen in die Ausgangsstellung.
4. Im Querstütz, wie bei Übung 2., hohes Knieheben beider Beine und energisches wieder Strecken derselben, mehrmals, Niedersprung.
5. Aus dem Seitstand vorlings ristgriffs, Vorhüpfen in den Hangstand, Unterspreizen links in den Knielehang, Rückbewegung und widergleich, Rückbewegung und Rückhüpfen in die Ausgangsstellung.
6. Im Querstütz, wie bei Übung 4., Vorspreizen und Senken links, dann rechts, mehrmals, Niedersprung. *

27. Gruppe

Barren, brusthoch (Mittelstufe)

Aufgabe: Fördere durch geeignete Übungen die Stützfähigkeit des Turners.

Aus dem Querstand vorlings: Erfassen der Holmenden speichgriffs, Sprung in den Querstütz und:

1. Stützen vorwärts, Niedersprung.
2. Stützhüpfen vorwärts, Niedersprung.

Zwischenübung I. Hohes Schwingen im Querstütz in der Barrenmitte und Wende links am Ende des Rückschwunges.

Aus dem Querstand rücklings, Sprung in den Querstütz und:

3. Stützen rückwärts, Niedersprung.
4. Stützhüpfen rückwärts, Niedersprung.

Zwischenübung II. Hohes Schwingen in der Barrenmitte und Kehre rechts am Ende des Vorschwunges.

Innenquerstütz:

5. Vor- und Rückschwingen und Stützhüpfen vorwärts am Ende jedes Vorschwunges („Schwungstützhüpfen“), Niedersprung.
6. Vor- und Rückschwingen und Stützhüpfen rückwärts am Ende jedes Rückschwunges, Niedersprung.

Zwischenübung III. Hohes Schwingen in der Barrenmitte, Schwingen in das Schulterstehen rechts, Senken, Vor- und Rückschwingen und Wende links.

Innenquerstütz:

7. Vor- und Rückschwingen mit Stützhüpfen vorwärts am Ende jedes Vorschwunges und rückwärts am Ende jedes Rückschwunges, Niedersprung. Alfred Benediz, L.-Thonberg.

28. Gruppe

Ringe (Mittelstufe)

Aufgabe: Übungen, die zuerst ohne Schaukeln geturnt wurden, sollen alsdann mit Vor- oder Rückschaukeln ausgeführt werden.

Im Streckhang an den Ringen:

1. Mehrmals kräftig Seitgrätschen und Schließen der Beine, Niedersprung.
2. Vor- und Rückschaukeln, am Ende des Rückschaukelns Seitgrätschen und am Ende des Vorschaukelns Schließen der Beine, Rückschaukeln und Niedersprung.
3. Mehrmals Armbeugen und -strecken, Niedersprung.
4. Vor- und Rückschaukeln, am Ende des Vorschaukelns Armbeugen; am Ende des Rückschaukelns Strecken der Arme, Vorschaukeln und Niedersprung vorwärts (Hilfsstellung).
5. Heben der Beine in den Schwebegang, Senken und Niedersprung.
6. Vor- und Rückschaukeln, am Ende des Vorschaukelns Beinheben in den Schwebegang, am Ende des Rückschaukelns Beinheben, Niedersprung am Ende des nächsten Rückschaukelns.
7. Heben in den Sturzhang, Senken in den Streckhang und Niedersprung.
8. Vor- und Rückschaukeln am Ende des Vorschaukelns Heben in den Schwebegang, Strecken in den Sturzhang während des Rückschaukelns, Vor- und Rückschaukeln, am Ende des Rückschaukelns Senken und Niedersprung am Ende des Vorschaukelns.
9. Drehen rückwärts in den Streckhang rücklings, Niedersprung.

10. Vor- und Rückschaukeln, Beinheben in den Schwebegang am Ende des Vorschaukelns, Drehen rückwärts während des Rückschaukelns in den Streckhang rücklings, Niedersprung am Ende des Vorschaukelns.

Artur Schiller, L.-Thonberg.

29. Gruppe

Ringe. (Mittel- bis Oberstufe)

Aufgabe: Verschiedene Abgänge (Niedersprünge).

Allen Abungen voraus geht: Schaukeln im Streckhang und:

1. Am Ende des Rück- oder Vorschaukelns Niedersprung.
2. Niedersprung mit Viertel- oder halben Drehungen am Ende des Rück- oder Vorschaukelns.
3. Am Ende des Vorschaukelns Beinheben in den Schwebegang, Niedersprung am Ende des nächstfolgenden Vorschaukelns (= „Unterschwung“, wie am Reck).
4. Beinheben in den Schwebegang am Ende des Vorschaukelns, Drehen rückwärts während des Rückschaukelns in den Streckhang rücklings und Niedersprung am Ende des nächsten Vorschaukelns.
5. Beinheben am Ende des Vorschaukelns in den Nesthang (die Füße sind an die Seile zu legen, nicht in die Ringe); Niedersprung aus demselben am Ende des nächsten Vorschaukelns. (Gute Hilfsstellung!)
6. Am Ende des Vorschaukelns Aufstemma in den Stütz und Niedersprung aus demselben am Ende des Vor- oder Rückschaukelns.
7. Am Ende des Vorschaukelns Beinheben in den Grätschschwebegang rücklings (die Waden liegen auf dem Handrücken), Abgrätschen am Ende des Rückschaukelns. (Sehr gute Hilfsstellung!)
8. Am Ende des Vorschaukelns Überschlag rückwärts mit geschlossenen gestreckten Beinen in den Stand.
9. Überschlag wie bei 8, aber mit gegrätschten Beinen.
10. Beinheben in den Schwebegang am Ende des Vorschaukelns, ruckhaftes Körperstrecken und Drehen rückwärts kurz vorm Ende des nächsten Vorschaukelns, dabei Grifflösen und Niedersprung in den Stand.

30. Gruppe

Bock, quer. (Mittelstufe)

Aufgabe: Erschweren einer Hauptübung.

Hauptübung: Mit kurzem Anlauf Grätschsprung.

1. Grätsche mit Stütz beider Hände.
2. Grätsche mit geballten Fäusten.
3. Grätsche mit Stütz auf den Fingerspitzen.

4. Grätsche mit Viertel- oder halben Drehungen vor dem Niedersprung.
5. Grätsche mit Händeklappen vor dem Niedersprunge:
 - a) vor der Brust,
 - b) über dem Kopfe,
 - c) auf die Oberschenkel,
 - d) auf das Gesäß.
6. Grätsche mit Stütz einer Hand. Der freie Arm ist
 - a) in Seithalte,
 - b) auf den Rücken gelegt,
 - c) trägt eine Last (Hantel, Keule, Stab oder dergleichen).
7. Grätsche über ein auf den Bock gelegtes Hindernis (Fitzhut, Ball usw., das Hindernis kann auf der näheren und auch auf der entfernteren Bockkante liegen).
8. Grätsche rückwärts:

Aber später auch:

1. Grätsche über die an der näheren Bockseite aufgestellte Springschnur.
2. Grätsche über die an der entfernteren Bockseite aufgestellte Springschnur.
3. Grätsche mit immer weiterem Abrücken der Absprungstelle.
4. Grätsche mit immer weiterem Abrücken der Niedersprungstelle als Weitsprung.
5. Grätsche als Wetthochsprung. Wer kommt am höchsten? Welche Riege kommt am höchsten? (Turne in gleicher Weise Hocke, Flanke usw.) *

Der Inhalt der Aufgaben

für das Zusammenstellen von Übungsgruppen für das Geräteturnen besteht also nach vorstehenden Beispielen aus folgendem:

Erst Einzellübungen lernen. Der Vorturner muß wissen: 1. Was gibt es für Abungen? 2. Welchen Wert haben sie? Und 3. Wie lerne und lehre ich sie am besten?

Dann die Hauptmerkmale:

Aufgabe 1. An ein und dieselbe Hauptübung füge bei jeder Wiederholung einen anderen Niedersprung. (z. B. am Reck: 1. Schwungkippe, Flanke. — 2. Schwungkippe, Kehre. — 3. Schwungkippe, Hocke. — 4. Schwungkippe, Unterschwung usw.)

Aufgabe 2. An ein und dieselbe Hauptübung füge bei jeder Wiederholung eine andere, neue Übung. (Z. B. am Pferd seit im Stütz: 1. Durchhocken, Zurückhocken. — 2. Durchhocken, Zurückspreizen links und rechts. — 3. Durchhocken, Zurückflanken. — 4. Durchhocken, Aufhocken, Niedersprung vorwärts)

Aufgabe 3. An ein und dieselbe Hauptübung füge bei jeder Wiederholung immer eine weitere Übung = „Kettenübungen“. (Z. B. am Barren seit: 1. Seitliegestütz vorlings, Ein- und Zurückspreizen rechts. — 2. Wie 1., aber Einspreizen rechts mit Viertel-Drehung links in den Grätschfuß vor den Händen. — 3. Wie 2., dem Grätschfuß folgt Einschwüngen und Oberarmstehen. — 4. Wie 3., dem Oberarmstehen folgt Rollen vorwärts usw.)

Aufgabe 4. Turne stets ein und dieselbe Schlußübung, aber bei jeder Wiederholung eine andere Anfangsübung. (Z. B. am Reck hoch: 1. Aufzug rückwärts, Stützkippe, Unterschwingung. — 2. Kippe, Stützkippe, Unterschwingung. — 3. Knieaufschwung vorwärts, Zurückspreizen, Stützkippe, Unterschwingung. — 4. Mühlauflschwung vorwärts, Zurückspreizen, Stützkippe, Unterschwingung usw.)

Aufgabe 5. Turne ein und dieselbe Hauptübung bei jeder Wiederholung mit anderen Vor- und Nachübungen. (Z. B. am Pferd seit im Stütz: 1. Durchhocken, Kreisflanke links, Zurückhocken. — 2. Flanke rechts, Kreisflanke links, Zurückhocken. — 3. Überspreizen links und rechts, Kreisflanke links, Wolfschwung links usw.)

Aufgabe 6. Turne in einer Gruppe abwechselnd eine Kraftübung und eine Schwungübung. (Z. B. am Reck: 1. Langsam Aufzug rückwärts, langsam Senken rückwärts. — 2. Schwungkippe. — 3. Langsam Beinheben in die Vorhalte, Grifflösen links, Wiedererfassen, dasselbe rechts, Aufzug rückwärts, Aufknie, Aniesprung. — 4. Schwungstemme usw.)

Aufgabe 7. Turne in einer Gruppe abwechselnd Sprünge und Schwünge. (Z. B. am Pferd seit: 1. Überspreizen links und rechts, Kreispreizen des rechten Beines links. — 2. Die Hocke. — 3. Wie 1., statt Kreispreizen Kreisflanke links. — 4. Die Grätsche usw.)

Aufgabe 8. Verändere ein und dieselbe Übung bei jeder Wiederholung. Auch erschweren. (Z. B. am Pferd seit: 1. Flanke links mit Anlauf. — 2. Flanke links aus dem Stand. — 3. Flanke links aus dem Stütz. — 4. Flanke links aus dem Stütz rücklings usw.)

(Das auch mit jedesmal anderem Griff z. B. beim Aufzug rückwärts am Reck.)

Aufgabe 9. An Schaukelgeräten turne ein und dieselbe Übung erst ohne, dann mit Schaukeln. (Z. B. Ringe: 1. Schwebehang erst ohne, dann mit Schaukeln. — 2. Sturzhang erst ohne, dann mit Schaukeln. — 3. Hang rücklings erst ohne, dann mit usw.)

Aufgabe 10. Zerlege eine Kürübung der Reihe nach in ihre einzelnen Bestandteile und turne erst jeden Teil für sich, füge dann mehrere zusammen und vervollständige so nach und nach die Kürübung.

Aufgabe 11. Leichte Übungen für Anfänger, abwechselnd eine aus dem Stütz und eine im Hangstand (bei niederen Geräten).

Aufgabe 12. Turne eine Kürübung und verändere dann den Anfang, das Ende oder Teile aus der Mitte.

Aufgabe 13. Turne mit jedesmal anderem Niedersprung (Abgang) zwei verschiedene Anfangsübungen in abwechselnder Reihenfolge. (Z. B. am Reck: 1. Schwungkippe, Flanke. — 2. Aufzug rückwärts, Flanke. — 3. Schwungkippe, Hocke. — 4. Aufzug rückwärts, Hocke. — 5. Schwungkippe, Kehre. — 6. Aufzug rückwärts, Kehre usw.)

Aufgabe 14. Füge Zwischenübungen in eine Übungsreihe ein. (Z. B. am Pferd seit: 1. Hocke. — 2. Flanke. — 3. Zwischenübung: Zu Dreien Seitstand rücklings, Rückbeugen über den Pferderrücken, Vorbeugen, Strecken. — 4. Grätsche. — 5. Wende. — 6. Zwischenübung: Wie Übung 3., aber seitlings mit Seitbeugen usw.)

So und noch in vielen anderen Abarten findet der denkende Vorturner seinen Übungsstoff. Nur leite ihn dabei die Absicht: Wie lerne ich meiner Wiege etwas? Und wie stärke und fördere ich ihre körperliche Entwicklung? Nicht aber bloß Übungsmöglichkeiten suchen!

Endlich ist zu sagen, daß man nicht auf einmal alles probieren muß. Richtiger ist, schrittweise aber sichere Einführung in die Idee dieser Methode. Das ist die Aufgabe der Vorturnerstunden. Dann erst haben sie richtigen Wert. Jeder Vorturner muß zu einem Sinner in der Turnkunst werden, muß nachdenken und bald wird sich zeigen, daß er nicht mehr um Übungsstoff verlegen ist.





Vierter Teil



Das Nötigste über die Leichtathletik und das Schwimmen

A. Leichtathletik von R. Bühren

Du wirst sagen: „Was habe ich mit der Leichtathletik zu tun, ich will doch die Vorturnerprüfung bestehen, mit der Leichtathletik mögen sich die Sportler beschäftigen!“

Falsch geraten mein lieber Freund! Ich weiß, daß in sehr vielen Vereinen die Ansicht besteht, daß im Turnverein nur geturnt werden soll. Das ist gewiß richtig, aber diese Turngenossen vergessen, daß unter Turnen nicht nur das Geräteturnen, mit den üblichen Freiübungen, sondern auch Abungen der Brauchkunst gepflegt werden müssen. Damit soll nicht gesagt sein, daß das Geräteturnen mit der Brauchkunst nichts zu tun hat, sondern damit soll gesagt werden, daß das Geräteturnen eine Vorschule und eine Ergänzungsschule der Brauchkunst ist. Wir wollen und dürfen aber in dieser Ergänzungsschule nicht stecken bleiben, denn damit würden wir

1. keine umfassenden Leibesübungen treiben und
2. können wir die lebensfrohe Jugend mit dem trockenen „nur Geräteturnen“ körperlich und seelisch nicht befriedigen und
3. müssen wir uns einmal überlegen, was wir als Arbeiter-Turner und -Sportler eigentlich wollen.

Wir wollen uns als Arbeiter-Turner und -Sportler nicht nur ideell, sondern auch in der Betriebsweise von den Bürgerlichen unterscheiden. Bei den Bürgerlichen ist die Erziehung von „Sportkanonen“ das höchste Ziel, die Masse wird nebenbei beaufsichtigt.

Bei uns ist Erfassung der Masse Hauptsache. Sie körperlich und geistig zu erziehen ist unser Ziel.

Zu dieser Arbeit gehören Erzieher die selbst so vielseitig sind, daß sie ihrer Aufgabe auch gewachsen sind. Und zu dieser Vielseitigkeit gehört auch die Kenntnis der Leichtathletik, eine Sportart die für den Turner als Ergänzungssport schon deshalb von großer Wichtigkeit ist, weil ausgiebige Bewegung in frischer, freier Luft damit verbunden ist. Es soll garnicht das Ziel des Vorturners sein, seine Leute zu Höchstleistungen anzuhalten, es genügt den körperlichen Bedürfnissen der Jugend zu befriedigen und den Übungsbetrieb nach gesundheitlichen Grundsätzen zu leiten.

Die Pflege der leichtathletischen Abungen wird in der Hauptsache in den Turnvereinen auf die Sommermonate verlegt. Bei günstiger Witterung soll der Übungsbetrieb ins Freie verlegt und die Turner und Turnerinnen mit sportlichen Abungen beschäftigt werden. Wo es möglich ist, sollen auch auf dem Sportplatz die Turngeräte benützt werden.

Wenn nun der Verein den Übungsbetrieb ins Freie verlegt, um seine Schar mit sportlichen Abungen zu beschäftigen, dann müssen die Vorturner auch Kenntnisse und Fähigkeiten auf sportlichem Gebiete besitzen und deshalb soll bei der Vorturnerprüfung der Prüfling auch eine Probe seines sportlichen Könnens abzulegen.

In den Prüfungsbestimmungen wird verlangt, daß der Prüfling eine ausgeloste Wurf- resp. Stoß- oder Sprungübung zu lehren hat. Je mehr der Verein im allgemeinen einen vielseitigen Übungsbetrieb durchführt, um so leichter wird dem Prüfling die Arbeit werden. Ein guter Vorturner muß von allen Gebieten der Leibesübungen etwas verstehen, denn nur dann kann er seine

Riege vielseitig beschäftigen und befriedigen. Er muß die Pflege der Leibesübungen als seinen zweiten Beruf betrachten, wenn er Erfolg haben will.

Nun einige Hauptgrundsätze zu den leichtathletischen Hauptformen:

1. Der Lauf

Wir unterscheiden den Kurz-, Mittel- und Langstreckenlauf. Alle drei Läufe stellen an Herz und Lunge große Anforderungen, sodaß eine umfassende Durchbildung des Körpers durch gymnastische Übungen vorausgehen muß. So wie der Vorturner durch bestimmte Vorübungen versucht seinen Riegenossen eine Übung nach und nach zu lernen, so muß er auch bei den leichtathletischen Übungen durch systematischen Übungsaufbau die Erlernung der Sportart vorbereiten: Vorübungen zum Lauf sind:

1. Grundstellung, die Hände in Hüftstüg: Fersen öffnen zur „Laufstellung“. Die Füße sind nach vorn gerichtet. Kein Senkfuß. Haltung locker.
2. Laufstellung: Die rechte (linke) Ferse heben und senken.
3. Laufstellung: Gleichzeitig und fortgesetzt eine Ferse heben, die andere senken. Selbst beobachten.
4. Laufstellung: Abwechselnd das linke und rechte Knie heben, der Fuß hängt locker herab und bleibt nach vorn gerichtet. Knie nicht auswärts.
5. Laufstellung: Oberkörper wenig vorgeneigt, die Arme leicht gebeugt (gewinkelt), lockere Fäuste, lockere Schultern, Vorpendeln rechts, Rückpendeln links, die Fäuste nur bis in Schulterhöhe schwingen. Beim Rückschwingen der Arme nicht strecken, aber das Ellenbogengelenk auch nicht versteifen.
6. Laufstellung: Schwunghaftes Anhocken eines Beines, das Knie schlägt gegen die Brust.
7. Wie 6. beim Anhocken rechts (links) schwingt der linke (rechte) Arm (etwas gebeugt) vorhoch.

8. Laufstellung: Unterschenkel heben, Erfassen des Fußgelenks, die Ferse ans Gesäß und das Knie nach hinten ziehen.
9. Laufstellung: Unterschenkel schlagen. Die Ferse versucht das Gesäß zu berühren.
10. Rückschrittstellung links (rechts) mit Aufgehen links (rechts), den Körper etwas vorgeneigt: Linkes (rechtes) Knie vorhochreißen und abstrecken in die Vorschrittstellung links (rechts).
11. Vorhochreißen des linken (rechten) Knies, den rechten (linken) Arm vorhochschwingen.
12. Laufstellung: Gleichzeitiges leichtes Fuß- und Kniewippen, Vorschrittstellung links (rechts): Fuß- und Kniewippen.

Weitere Vorübungen für den Lauf sind:

1. Seilspringen.
2. Kleine Dauerläufe.
3. Start und Ziellaufen in der Riege.
4. Gymnastische Freiübungen.

2. Springen

Im allgemeinen üben wir als Turner das Springen an den Geräten. Diese Übungen sind in ihrer physiologischen Wirkung mindestens ebenso wertvoll wie das sportliche Springen, weil Mut, Gewandtheit, Geschmeidigkeit und Kraft zu den verschiedensten Sprüngen gebraucht wird. Diese Sprünge sind in der Regel Stützsprünge, weil die Hände vom Gerät abstützen.

Das sportliche Springen sind zum größten Teil Freihochsprünge über eine Latte, oder Weitsprünge. Auch bei der Erlernung der Sprungübungen kommt es auf die Allgemeinbildung des Körpers an.

Es gibt verschiedene Sprungarten:

- a) Rehrsprung: ausgeführt wie eine Kehre über das Gerät, Anlauf von rechts. Absprung links (Bild 80).

b) Schottischer Hochsprung: Ausgeführt wie der Kehrsprung mit Zurücklegen des Oberkörpers und nach außen (Bild 81).

c) Wende oder Horinesprung: mit Anlauf von rechts, Absprung rechts und Drehung nach außen (Bild 82).

d) Schersprung: Anlauf etwas von links, Absprung rechts, Drehung rechts (Bild 83).

Vorbereitungsübungen sind:

A. Übungen mit dem Sprungseil zur Kräftigung der Fußgelenke und Beinmuskeln.

1. Schlußsprünge am Ort mit oder ohne Drehungen.
2. Laufen am Ort mit oder ohne Drehungen, mit Knieheben, mit Vor- oder Rückspreizen.
3. Hinken am Ort, vor- oder rückwärts.

B. Dehnungsübungen:

1. Vorschwingen der Arme (Handflächen nach unten). — Fortgesetztes Vorspreizen links und rechts im Wechsel (die Fußspitze berührt die Hand). Die Übung bezweckt die Dehnung der Gesäßmuskeln, die für den Springer von großer Wichtigkeit sind. Versuche beim Vorspreizen mit der rechten Fußspitze die linke Hand zu berühren, hierbei die Arme langsam in die Seithalte führen.
2. Hochspringen mit Anreißen der Oberschenkel an die Brust.
3. Die Beweglichkeit der Hüften soll durch Rumpfkreisen, Drehen und Beugen gefördert werden.

(Wegen Benennung der Hauptsprungarten vergleiche die Bilder 80 bis 83.)

Beim Hochsprung übt man den Anlauf durch Kurzstreckenläufe, dagegen muß man beim Weitsprung einen sich in der Schnelligkeit vom langsameren Tempo allmählich zum schnellsten steigernden Anlauf üben. Dieser Anlauf ist für die Leistung äußerst wichtig und muß gesondert vom Sprung geübt werden. Der Rechtspringer muß beim Weit- und Dreisprung, auch beim schnellsten Anlauf, den Balken immer mit dem rechten Fuß treffen, er muß sich die Länge seines Anlaufs genau ausmessen.

Für den Stabhochsprung wird neben dem Anlauf noch eine gute Zugkraft der Arme gebraucht. Die man durch Armbeugen im Hang, Hangeln und dergl. erwerben kann.

3. Das Werfen und Stoßen

Ist eine Ausgleichsübung für den Lauf und dient zur Stärkung der oberen Gliedmaßen. Bei der Einübung der Technik ist zuerst ohne Gerät zu üben, und später erst ohne und dann mit Anlauf und zuletzt aus dem Kreis. Der Körper ist bis zur Ausführung des Wurfes oder Stoßes locker zu halten.

Das Werfen und Stoßen ist eine Schnellkraftübung, deshalb sind Lockerungs- und Schnellkraftübungen als Vorbereitungsübungen sehr wertvoll.

Vorbereitungsübungen sind:

1. Sprung in die Grundstellung mit Armbeugen zum Stoß. — Kräftiges Vorstoßen rechts mit Rumpfdrehen links, dann links mit Rumpfdrehen rechts. Die Schultern mit vorbringen. Beim Vorstoßen links wird der rechte Arm wieder zum Stoß gebeugt (Vogelstoß). Kräftigung der Gelenkbänder für die Wurf- und Stoßarten und Lockerung des Hüftgelenkes.
- 2. Im Seitgrätschstand mit Vorschwingen der Arme, Handgelenke locker hängen lassen. Auf Handklapp kräftiges und energisches Schließen der Hände zur Faust, immer fester zufassen. Beim nächsten Handklapp wieder locker lassen. Diese Übung ist eine Schnellkraftübung, hier soll die ganze Finger- und Armkraft plötzlich zur Entfaltung kommen.
3. Aus der Ausfallstellung rechts seitwärts energisches Abtreten mit dem rechten Bein. Der Abdruck muß so energisch sein, daß der Körper nach der linken Seite fällt.
4. Wie 3., jedoch mit Vorbringen der Hüfte. Beide Beine sind gestreckt, die rechte Hüfte zeigt nach der Stoßseite. Die Arme sind bei 1 und 2 untätig.

5. In der Ausfallstellung wird der Daumen der rechten Hand in die rechte Achselhöhle gelegt. In dieser Stellung erfolgt die Bewegung wie bei 4., aber mit Vorbringen der rechten Schulter.
6. Ausfallstellung, die rechte Hand liegt am Halse. Wir denken uns eine Kugel in der Hand. Jetzt erfolgt die Bewegung wie 5. mit anschließendem Armstoß, hierbei ist zu beachten, daß der Armstoß erst nach dem Vorbringen der Schulter erfolgt. Erst langsam üben, dann immer schneller. Zuerst Kniestrecken, dann die Hüfte vorbringen, dann die Schulter und zum Schluß der Armstoß. Beide Beine sind nach dem Abstoß gestreckt, die rechte Hüfte zeigt nach der Stoßrichtung. Das rechte Bein wird an das linke herangezogen. Nicht im Seitgrätschstand stehen bleiben.
7. Werfen und Fangen mit der 2½ oder 5 kg Kugel fördert die Kräftigung der Finger- und Handgelenke.

Aber die Technik der einzelnen Sportarten und über die Wettkampfbestimmungen geben die Lehrbücher „Leichtathletik“ und die „Wettkampfordnung“ Auskunft.

B. Schwimmen und Schwimmunterricht

von H. Biegel

Es kann hier nur das Nötigste über diese wichtige Brauchkunst des Lebens gesagt werden. Schwimmen ist eine der gesündesten Leibesübungen. Die Ausübung geschieht in staubfreier Luft. Alle Organe und Muskeln werden durchgearbeitet und mit frischem Blut versehen. Wer tiefer eindringen will in die Geheimnisse der Schwimmkunst, der schaffe sich das Lehrbuch „Der Vereinschwimmwart“ an, das mit vielen Bildern versehen, alle Gebiete des Schwimmsportes behandelt.

Wie wichtig es ist Schwimmen zu können, zeigen die vielen Ertrinkungsfälle.

In Preußen ertrinken jährlich jetzt noch durchschnittlich 2400 Personen

In Sachsen 250 Personen

In Bayern 600 „

im gesamten Reich ca. 6-8000 Personen. Nur ungefähr 3 Prozent der deutschen Bevölkerung sind schwimmkundig. Besonders zu beachten ist, daß von den in den Jahren 1921 bis 1924 in Deutschland ertrunkenen 26000 Personen $\frac{3}{4}$ der arbeitenden Bevölkerung angehören. Schwimmen ist also eine notwendige Übung und jeder Wörturmer muß schwimmen können und seiner ihm anvertrauten Schar auch die Anfänge des Schwimmens beibringen.

Deshalb soll hier der Schwimmunterricht beschrieben werden. Die neueren Methoden des Schwimmunterrichts beginnen mit dem

Trockenunterricht.

Dabei wird der Zweck verfolgt:

1. Den Wasserunterricht durch entsprechende Freiübungen der Schwimmbewegungen vorzubereiten. Der Schüler erlernt damit automatisch die nötigen Schwimmbewegungen und kann diese im Wasser ohne weitere Erläuterungen ausführen.
2. Kräftigung der Atemmuskulatur durch Tiefatemübungen und dadurch
3. den Fassungsraum der Lunge zu vergrößern.

Die Freiübungen des Trockenschwimmens

a) Armbewegungen

Grundstellung, Kopf leicht zurückgenommen (nicht die turnerische Grundstellung, Bild 84). Die Arme schrägvorhoch. Handflächen nach vorn, Daumenseite aneinander.

Auf den Befehl „Einatmen!": Zur Seite führen der Arme bis beinahe in Schulterhöhe (Bild 85).

Auf den Befehl „und": werden die Hände auf dem kürzesten Wege unter das Kinn gebracht (Bild 84). Oberarm leicht angelegt. Nicht ausatmen.

Auf den Befehl „ausatmen“: die Arme schrägvorhochstoßen und hörbar ausatmen. Kurze Pause (Bild 84).

Dieselbe Übung in Rumpfvorsenkhalte (Kopf in den Nacken).

b) Beinbewegungen

Grundstellung, die Hände auf den Hüften.

Auf „Einatmen“ keine weitere Bewegung.

Bei „und“ Heben des linken (rechten) Knies, bis der Oberschenkel wagerecht steht. Knie auswärts. Unterschenkel schräg. Fußspitze leicht angezogen. Die Ferse berührt beinahe das Standbein.

Bei „aus“ weites Seitwärtspreizen des angezogenen Beines und sofortiges Zusammenschlagen. Ausatmen.

Ober: für beide Beine mit tiefer Kniebeuge, Fersen gehoben und geschlossen, schnelles Strecken, dabei flüchtiger Sprung in die Seitgrätschstellung und Zusammenschlagen der Beine.

Dritte Übung: Liegestütz vorlings, Anhocken beider Beine, Seitwärtspreizen und Strecken der Beine mit sofortigem Zusammenschlagen.

c) Zusammenarbeit der Arme und Beine

Auf den Befehl „Einatmen“: zur Seite führen der Arme.

Auf den Befehl „und“: die Hände auf dem kürzesten Wege unter das Kinn, Heben des linken (rechten) Knies (Bild 86). Nicht ausatmen.

Auf den Befehl „aus“: Schrägvorhochstoßen der Arme, Seitwärtspreizen des angezogenen Beines und sofortiges Zusammenschlagen. Hörbar ausatmen.

Die Lehremethode im Wasser

1. Allmähliche Gewöhnung an die besonderen Druckverhältnisse des Wassers durch Atemübungen im halbtiefen Wasser.
2. Atmen gegen den Wasserdruck.
3. Wasserspiele im flachen Wasser (Reiterkampf, Tellertauchen, Haschmann mit Tauchen).

4. Nach einiger Zeit Tauchen im tieferen Wasser an einer Stange oder Leiter. Der Schüler holt tief Atem, hält die Luft an, gleitet an einer Stange oder Leiter bis zum Grund, läßt los, mit leichtem Abstoß Auftauchen. Hilfestellung mit der Stange.

5. Anschließend Wassertreten und Liegen. Hilfestellung mit der Stange.

Wenn der Schüler soweit ist, daß er sicher Wasser tritt oder ruhig auf dem Rücken liegt, kann er schwimmen. Er braucht dann nur noch die Schwimmbewegungen zu machen, um fortzuschwimmen.

6. Hilfestellung gib stets mit der Stange oder der Leine. Fleißiges Üben bringt dann die Vollendung.

Grobe Fehler beim Schwimmunterricht sind:

Gespreizte Finger, zu weites Zurückführen der Arme auf den Befehl „Einatmen“ (dadurch leichteres Einsinken der Atemwege).

Anhocken der Beine unter den Leib (infolgedessen kein Grätschstoß).

Stauung der Atmung während mehrerer Schwimmstöße (dadurch vorzeitige Erschlaffung und Gefahr einer gesundheitlichen Schädigung).

Nichteinhalten der Pause nach dem Befehl: „Ausatmen“.

Bei Benutzung eines Schwimmgurtes an der Leine ist das richtige Anlegen des Gurtes zu beachten. Der Gurt liegt richtig, wenn er bei Männern über die Brustwarzen führt, bei Frauen soweit es die Brust zuläßt. Liegt der Gurt zu tief nach dem Nabel zu, dann kippt der Schwimmschüler fortgesetzt mit dem Gesicht ins Wasser und erschwert die Atmung.

Die Trockenschwimmübungen lassen sich für Turner, Sportler und Spieler als Freiübungen gut verwerten, es können damit Schwimmschüler sicher vorgebildet werden. Die Wasserarbeit

wird bedeutend erleichtert. Mit Ausnahme des Zusammenschlagens der Beine, das sehr kräftig geschehen muß, sind alle Bewegungen weich ineinanderfließend. Nicht kurz und abgehakt. Auf richtige Atmung ist allergrößter Wert zu legen. Im Wasser bleiben alle Glieder stets unter der Wasseroberfläche.

Der Vorturner sollte aber auch in der Lage sein im Falle der Gefahr einen Menschen vom Tode des Ertrinkens retten zu können. Dazu gehört sicheres Schwimmen, Fertigkeit im Tauchen und Kenntnis der wichtigsten Befreiungs- und Transportgriffe, wenn der Retter vom Ertrinkenden umklammert wird.

Das Heft 20 der Bibliothek der Leibesübungen „Rettungsschwimmen“ enthält die gebräuchlichsten und bewährtesten Befreiungs-, Transport- und Wiederbelebungsverfahren. Einige neuere Griffe, die in Amerika üblich sind, zeigt unser Lehrbuch „der Vereinschwimmwart“.

Schlußbemerkungen

Der vorliegende erweiterte „Ratgeber“ entwickelte sich unter der neuen Bearbeitung wieder einen Schritt mehr zu einem umfassenderen Lehrbuch. Die Abungsgruppensammlung dürfte ihm viele neue Freunde erwerben. Hier nur noch einige Bemerkungen allgemeiner Art.

Das Stufenturnen

d. h. die Einteilung des Abungsstoffes in Schwierigkeitsstufen ist keine so sehr einfache Sache. Nur ganz allgemein ist zu sagen: daß

Unterstufe alle einfachen Hang- und Stützübungen mit Arm- und Beintätigkeiten und einfache Umschwünge umfaßt.

Mittelstufe. Schwierigere Übergänge aus dem Hang in den Stütz, Seitensprünge usw. am Reck, beispielsweise die Rippe.

Oberstufe. Hierher gehören die schweren, mehr zusammengesetzteren Abungen, welche nur beim Vorhandensein vorzüglicher mit Kraft gepaarter Gewandtheit ausgeführt werden können, wobei nicht unerwähnt bleiben darf, daß dieselben im hohen Maße mitunter auch Anforderungen an das Gedächtnis stellen.

Außerdem muß jedoch betont werden, daß die Leistungsfähigkeit der Turner großen Einfluß auf die ohnehin schwankende Einteilung hat und daß daher nichts durchaus Bindendes festgelegt werden kann.

Wir sagen daher:

Unterstufe, das sind Anfängerübungen.

Mittelstufe, das ist Abungsstoff für Geübtere und

Oberstufe, ist Abungsstoff für die Geübtesten.

Widergleich

Widergleich soll jede Turnübung geübt und gelernt werden, d. h. sie soll nicht nur links- sondern auch rechtshin resp. vorwärts und rückwärts geturnt werden, soweit das eben in der Zusammensetzung der Abung begründet ist.

Die Hilfeleistung beim Geräteturnen

ist eine außerordentlich wichtige Bildungsnotwendigkeit für den Vorturner, bzw. die Vorturnerin. Unser Lehrbuch „Die Hilfeleistung“ ist vergriffen. Bis zu seinem Neuerscheinen studiere man Merkblatt Nr. 32.

Die Turnerstenographie

ist die flüchtige Strichzeichnung, die wir in den Figuren 48 bis 125 dargestellt sehen. So lassen sich schneller, als turnersprachlich möglich, Freiübungen und Geräteübungen festhalten. Drum übe man sich auch darin.

Unsere Bundeslehrbücher

Im Nachstehenden sei dem angehenden Vorturner eine Liste derjenigen Bücher vorgelegt, die er sich nach und nach zum Studium anschaffen muß. Die mit Stern (*) sind besonders notwendig.

	Preis
Band 1. Der Vereinschwimmwart	2.—
*Band 3. Sportmassage	2.—
*Band 4. Der Turnwart	1.25
*Band 5. Das Geräteturnen	2.30
*Band 6. Die Freiübungen. (In Neubearbeitung)	1.25
*Band 10. 1. Hälfte. „Spiele mit!“	1.25
*Band 10. 2. Hälfte. „Tänze mit!“	2.—
Band 11. Das Turnen am Reck	1.25
Band 15. Die Stabübungen	1.—
Band 16. Lehrbuch der Leichtathletik	1.50
Band 18. Turnen am Barren	1.25
Band 21. Turnen am Pferd	2.—
Band 22. Körperbildende Gymnastik	2.25
*Band 23. Frauenturnen, Spiel und Sport	3.—
„Turn- und Tanzmelodien“. 127 leicht spielbare Melodien zur Begleitung von Turn- und Tanzübungen	5.—
Bundesfestmusik: Für Turner, Klavier	1.—
Für Turnerinnen, Klavier	1.—
Für Orchester, Turner und Turnerinnen je	3.—
Olympia-Musik: Für Turner, Klavier	—30
Für Turnerinnen, Klavier	1.—
Für Orchester, Turner und Turnerinnen je	3.—
Der Vorturner, gebunden: Jahrgang 1923	3.—
Jahrgang 1924	3.—
Jahrgang 1925	4.—
*Der Systemwettkampf vom Frankfurter Olympia ist im Inhalt das richtunggebende Buch der Jetztzeit	1.50
*Unsere „Merksblätter für Abungskurse an der Bundeschule“.	
Nr. 1. Physiologische und gesundheitliche Wertung der Leibesübungen für die Frau	—05
„ 2. Körperbildende Abungsformen	—10

	Preis
Nr. 3. Einführung in den sportärztlichen Dienst	—30
„ 4. Die Leibesübungen der Älteren	—20
„ 5. Schwimmunterricht	—05
„ 6. Die Ordnungsübungen	—20
„ 7. Musik und Turnen	—15
„ 8. Frauenturnen Geräte	—20
„ 9. Vereinsturnen	—05
„ 10. Kampfrichter für Turnübungen	—15
„ 11. Der Berechnungsausschuß	—10
„ 12. Der Vereinsvorsitzende	—20
„ 13. Der Vereinskassierer	—20
„ 14. Der Schriftführer und Berichterstatter	—20
„ 15. Der Redner im Verein	—05
„ 16. Erwerbung der Rechtsfähigkeit der Vereine	—05
„ 17. Geschichte des Arbeiter-Turn- und Sportbundes	—05
„ 18. Der Versammlungsleiter	—05
„ 19. Stellung zu den bürgerlichen Sportverbänden	—05
„ 20. Schiedsrichterkursus und Prüfung in Turnspielen	—10
„ 21. Kampfrichterkursus (Schwimmen, Springen, Tauchen)	—10
„ 22. Kursus für Turnspiele	—25
„ 23. Leitfäden zur Pädagogik	—05
„ 24. Kampfrichterkursus (Leichtathletik und Wintersport)	—10
„ 25. Vorturnerprüfung und Prüfungsbestimmungen	—05
„ 26. Berichterstatter für Turnspiele	—10
„ 27. Unsere Schulziele (Bezirks- und Kreis-schulen)	—
„ 28. Schritt- und Hülfswesen	—25
„ 29. Die Kampfrichterprüfung	—15
„ 30. Lichtbild und Film	—15

Ferner:

Der Scherensprung in Bildern	—25
*Der Kinderturnwart	1.—
Das Kind im Schwimmverein	—15
Wettkampf- und Rodelordnung für den Wintersport	—30
Spielplatz- und Turnhallenbaupläne	—50
Bundesliederbuch „Der freie Turner“	1.—



Register

- A**
- Abhänge 76
 - Abhocken 91
 - Ableitende Abungen 40
 - Abschwung 84
 - Ab sprung 97
 - Abteilung — halt 21
 - Abteilung — marsch 20
 - Achte, die 25
 - Achtel-Drehung 14
 - Achtelschwenkung 27
 - Achtung 13
 - Anferßen 83
 - Anhänge 76
 - Anhocken 91
 - Anlauf 97
 - Anrücken 83
 - Ansohlen 83
 - Anspreizen 91
 - Antreten 16
 - Arbeiterturner, warum? 6
 - Armbeugen 82 u. 89
 - Armdrehen 42
 - Armsführen 42
 - Armhalten, die 43
 - Armhang 74
 - Armheben 42
 - Armkreisen 42
 - Armschwingen 42
 - Armschwung 87
 - Armstrecken 82 u. 89
 - Armübungen 42
 - Atemübungen 39
 - Aufhocken 91
 - Aufschwung 84
 - Auffspreizen 91
 - Ausstemmen 86
 - Ausdrucksübungen 41
 - Ausfall 47
 - Auslage 47
 - Ausrichten 17
 - Auschultern 84
 - Außen seitstand 68
 - Ausspreizen 92
- B**
- Ballengriff 71
 - Bauchhang 74
 - Befehl 12
 - Befehlsübungen 12
 - Beinbeugen 45
 - Beindrehen 46
 - Beinheben 45 u. 90
 - Beinkreisen 46 u. 90
 - Beinschließen 46
 - Beinschreiten 46
 - Beinschwingen 46, 83 u. 90
 - Beinspreizen 46 u. 90
 - Beinstellen 46
 - Beinstrecken 46
 - Beinübungen 44, 83 u. 90
 - Beispielgruppen, zwanzig 56—66
 - Beruhigende Übungen 40
 - Beschreibung der Turnübungen 74
 - Beugehang 76
 - Beugestütz 77 u. 88
- Bewegungsrichtungen**
72 u. 96
- Bezeichnung der Turnübungen** 74
- Bogenspreizen** 46
- Breitenachse** 72
- Bücke, die** 91
- D**
- Dauerübungen 40
 - Dehnungsübungen 40
 - Diebsprung 96
 - Doppelte Stützenreihe 16
 - Drehen rückwärts 97
 - Drehen vorwärts 97
 - Drehhangeln 83
 - Drehschwunghangeln 83
 - Drehungen 14
 - Drehungen im Marsch 26
 - Dreiviertel-schwenkung 27
 - Durchhocken 91
 - Durchschlängeln 25
 - Durchschub 84 u. 91
 - Durchschwung 84 u. 91
 - Durchzug 23
- E**
- Einleitende Übungen 40
 - Einrichten 18
 - Einschultern 84
 - Einschwingen 90
 - Einspreizen 92
 - Ellgriff 70
 - Entwicklungsbeispiele 99

- F**
- Fahne 75
 - Fallen 85
 - Fechtumschwung 88
 - Fechtsprung 94
 - Felgausschwung 84
 - Felgen 88
 - Felgüberschwung 85 u. 88
 - Felgumschwung 88
 - Fenstersprung 98
 - Fersenheben 45
 - Flanke 95
 - Flankenlinie 18
 - Flankenreihe 15 u. 16
 - Flankensäule 19
 - Flankestaffel 29
 - Flechtgriff 71
 - Fortbewegungsübungen 38
 - Freier Stütz 77
 - Freiübungen 37
 - Freiübungszweck 37
 - Führer, der 15
 - Fußheben 90
 - Fußkreisen 46 u. 90
 - Fußsenken 90
 - Fußwippen 45 u. 48
 - Ganze Schwenkung 27
 - Gabelgriff 71
- G**
- Gegenzug 23
 - Gehen, das 48
 - Gehen am Ort 21
 - Gemischter Hang 80
 - Gemischter Stütz 80
 - Gemischtes Verhalten 80
 - Genickhang 75
 - Geräteturnen 67
 - Geschicklichkeitsübungen 40
 - Geschmeidigkeitsübungen 40
 - Gesellschaftsübungen 38 u. 52
- Gesundheitsübungen** 38
- Geteilte Ordnung** 17
- Gleichgewichtsübungen** 40
- Gleistoß** 55
- Gliederübungen** 38
- Grätschabstößen** 93
- Grätschauffstößen** 93
- Grätschen** 93
- Grätschstütz** 79
- Grätschstützaufschwung** 85
- Grätschsprung** 47
- Griffarten** 69
- Grifflösen** 71
- Griffwechseln** 71
- Grundstellung** 13
- Gruppe, die** 19
- Gruppenschwenkung** 28
- Gymnastische Übungen** 37
- H**
- Halbe Drehungen 14
 - Halbe Schwenkung 27
 - Halbkreis 17
 - Halb links — um 14
 - Halbtiefe Kniebeuge 45
 - Halsübungen 41
 - Halten, das 21
 - Halt im Lauf 35
 - Haltungsbessernde Übungen 38
 - Handgeräteeübungen 37 u. 53
 - Handhang 74
 - Handstand 96
 - Handstehen 77
 - Handstütz 77
 - Hangeln 83
 - Hang im Schultergelenk 74
 - Hangkippe 86
 - Hang rücklings 76
 - Hangstand 80

- Hangstand seitlings** 80
- Hangstütz** 80
- Hangwagen** 75
- Hangzucken** 83
- Hantelübungen** 54
- Hauptübungen** 82
- Hechtsprung** 94
- Heimturnen** 39
- Hilfeleistung beim Geräteturnen** 143
- Hintersprünge** 97
- Hochhalte** 43
- Hochsprung** 136
- Hoche, die** 91
- Hoehen** 91
- Hoehstütz** 79
- Hoehsprung** 47
- Hoehstand** 45
- Hoehstützstand** 45
- Hohe Wende** 96
- Horinesprung** 136
- Hülthang** 74 u. 76
- Hüpfen** 47
- I**
- Innenquerstand 68
 - Innen seitstand 68
- K**
- Kammgriff 70
 - Kehe 95
 - Kehrsprung 135
 - Kette, die 25
 - Keulenübungen 53
 - Kinnhang 75
 - Kleiner Ring 29
 - Klettern 98
 - Kletter schluß 98
 - Knieaufschwung 85
 - Kniehang 75 u. 76
 - Kniehangumschwung 87
 - Knieheben 45, 48 u. 90
 - Knie liegehang 75
 - Knieen 45
 - Knie sprung 94

Aniestand 45
 Aniestrecken 46
 Anieübersprung 94
 Anieumschwung 86
 Aniewippen 45 u. 48
 Körpertheorie, die 44
 Kopfdrehen 41
 Kopfkreisen 41
 Kopfsenken 41
 Kraftübungen 39
 Kreis 17
 Kreispreizen 46 u. 92
 Kreisumzug 24
 Kreuzgriff 70
 Kreuzhupf 48
 Kreuzschritt-
 stellung 46
 Kreuzsprung 47
 Kreuzstellen 46
 Kunstübungen 38
 Kurzausfall 47

L

Längsachse 72
 Längsprünge 97
 Laufen 35
 Laufkippe 86
 Laufsprung 48
 Laufstellung 134
 Lebensformen 41
 Leibesübungen,
 warum? 5
 Leichtathletik 132
 Liegehang 80
 Liegestütz 81
 Liegestützübungen 51
 Linie, die 18
 Links kehrt — um 14
 Links — um 14
 Logische Folge 99
 Lockere Übungen 40
 Lockeres Armheben 43
 Lockeres Arm-
 schwingen 43
 Lockerungsübungen 40
 Löwengang 89

M

Marschieren 20
 Mittelstufe 142
 Mühlaußschwung 85
 Mühlumschwung 87

N

Nachahmungs-
 übungen 41
 Nacheinander Neben-
 reihen 29
 Nachstellgang 49
 Nackenhalte 54

O

Oberarmhang 74
 Oberarmkippe 86
 Oberarmliegen 81
 Oberarmstehen 80
 Oberschenkellege-
 hang 75
 Oberstufe 143
 Öffnen der Reihen 33
 Ordnungsübungen 10

P

Persönlichkeit des Vor-
 turners 7

Q

Quergrätschen 93
 Quergrätschstand 46
 Querhang 68 u. 74
 Querliegestütz 68
 Querstütz 68 u. 78
 Querstand seitlings 68
 Querstand vorlings 68
 Querstreckhang 76
 Querstütz 68
 Querverhalten 58

R

Rad, das 28
 Radwende 97
 Raumtheorie, die 44
 Reihen 15
 Reihenkörper 18 u. 19

Reihenkörper-
 Gefüge 19
 Reihungen 29
 Reiner Hang 74
 Reiner Stütz 77
 Reitsitz 79
 Reitsitzumschwung 87
 Rhythmischeübungen 41
 Richten 17
 Riege — marsch 20
 Riesenfeige 88
 Ristgriff 70
 Risthang 75
 Ristliegehang 80
 Ristumschwung 87
 Rolle 97
 Rotten 19
 Rottenkörper 19
 Ruckstemme 86
 Rückschwüngen 90
 Rückspreizen 91
 Rückstellen 46
 Rücktreten 47
 Rückwärtsgehen 72
 Röhren 13

Ruhestellung 16
 Rumpfbeugen 50
 Rumpfdrehbeugen 51
 Rumpfdrehen 50
 Rumpfdrehsenken 51
 Rumpfbeben 50
 Rumpfkreisen 51
 Rumpfschleudern 51
 Rumpfschwüngen 51
 Rumpfsenken 50
 Rumpfstrecken 50
 Rumpfübungen 38—49

S

Säule, die 19
 Schaffsprung 94
 Schaukeln 83
 Schenkelhang 75 u. 76
 Scherspreizen 93
 Schersprung 136
 Schlangelinie 25

Schleife, die 24
 Schlußgriff 70
 Schlußhang 76
 Schlußhupf 47
 Schlußsprung 47
 Schlußstand 44
 Schlußstellen 46
 Schlußstütz 88
 Schottischer Hoch-
 sprung 136
 Schnecke, die 25
 Schnellgehen 48
 Schnelligkeits-
 übungen 39
 Schnellkraftübungen 39
 Schnellmarsch 48
 Schräghalte rück-
 lings 54
 Schräglinie 18
 Schrägreihe 15
 Schrägstütz 78
 Schrägrückstellen 46
 Schrägrückzug 24
 Schrägvorstellen 46
 Schrägvorzug 23
 Schraubenauf-
 schwung 85
 Schraubensitz 79
 Schraubenspreizen 92
 Schrauben-
 umschwung 87
 Schrittsprung 48
 Schrittwechsellgang 49
 Schulterheben 42
 Schulterrollen 42
 Schulterfenken 42
 Schulterstehen 81
 Schulterstoßen 42
 Schultervorziehen 42
 Schulterzurückziehen 42
 Schwebegang 75
 Schwebesitz 79
 Schwebesitz 77—89
 Schwenkmühle 28
 Schwenkstern 28
 Schwenkungen 27

Schwimmen 138
 Schwingen 83
 Schwingen im Stütz 89
 Schwunghangeln 83
 Schwunghangzucken 83
 Schwungkippe 86
 Schwungstemme 86
 Seitgrätschen 93
 Seitgrätschstand 46
 Seitensprünge 97
 Seithang 68 u. 74
 Seithalte 44
 Seittiegestütz 68
 Seitenschwingen 90
 Seitstütz 68 u. 78
 Seitpreizen 91
 Seitstand rücklings 67
 Seitstand seitlings 68
 Seitstand vorlings 67
 Seitstellen 46
 Seitstreckhang 76
 Seitstütz 68
 Seittreten 47
 Seitverhalten 67
 Seitwärtsgehen 72
 Sitzarten 78
 Sitzumschwung 87
 Sitzwechsellübung 91
 Sohlenstand 44
 Sohlenumschwung 87
 Spannbeuge 81
 Spannbeugehang 81
 Spannhang 76
 Spannstütz 88
 Spannungsübungen 40
 Speichgriff 70
 Spielformen 24
 Spreizaufführen 92
 Spreizabführen 92
 Spreizausfall 47
 Spreizen 91
 Spreizen links vor die
 rechte Hand 92
 Spreizen links zwischen
 die Hände 93
 Spreizen nach innen 92

Spreizgang 48
 Spreizhupf 48
 Spreizsprung 48
 Springen 47

St

Stabdrehen 55
 Stabkreisen 55
 Stabschieben 54
 Stabschwingen 55
 Stabspringen 98
 Stabübungen 53
 Stabwinden 54
 Staffelausstellung 29
 Staffelförmig 29
 Stampfgang 48
 Stemmhangstand 82
 Stemmstand 81
 Stirnlinie 18
 Stirn paar 16
 Stirnreihe 15
 Stirnsäule 19
 Stoßen 137
 Straffes Armheben 43
 Straffes Arm-
 schwingen 43
 Straffe Übungen 40
 Streckhüpfen 47
 Streckstütz 78
 Streckstütz 77 u. 88
 Stützheln 89
 Stützhüpfen 89
 Stützkippe 86
 Stützsprung 94
 Stütsumschwung 87
 Stützwage 77
 Stufenturnen 142
 Sturmpringen 98
 Sturzhang 76

T

Tiefe Kniebeuge 45
 Tiefenachse 72
 Tiefhalte 44
 Tief sprung 48
 Treten 47

Treten — weg 36
 Trockenschwimmen 139
 Trockenunterricht 139
 Turner — marsch 20
 Turnerstenographie 143

21

Aberhocken 91
 Aberschlag 97
 Aberschlagwende 96
 Aberschwüngen des
 Stabes 55
 Aberschwung 85
 Aberspreizen 92
 Aber- und Zurück-
 schwingen 90
 Abungsziel 5
 Uhrtheorie 72
 Umgreifen 71
 Umkreisen 31
 Umschwünge 86
 Umzug 23
 Unterarmhang 74
 Unterarmheben 43
 Unterarmstehen 80
 Unterarmstütz 77
 u. 80
 Unterschenkelheben
 45 u. 90

Unterschenkelkreisen 46
 Unterschenkel-
 schwingen 46
 Unterschwing 85
 Unterstufe 142

2

Verhalten zum Gerät 67
 Viertel-Drehung 14
 Viertel-Schwenkung 27
 Vollgriff 71
 Vorbeizug 23
 Vorbereitende
 Abungen 40
 Vorhalte 43
 Vorschwebekippe 86
 Vorschwingen 90
 Vorspreizen 91
 Vorstellen 46
 Vortreten 47
 Vorübungen 99
 Vorwärtsgehen 72
 Vorwort 3

22

Badenstehen 82
 Bageliegen 82
 Barmmacher 40



Begtreten 36
 Weitgriff 70
 Weithochsprung 98
 Wellabschwung 85
 Wellabzug 85
 Wellaufschwung 84
 Wellaufzug 85
 Wellen 86
 Wellüberschwung 85
 Wellumzug 87
 Wende 95
 Wendesprung 136
 Werfen 137
 Widergleich 143
 Widerstands-
 übungen 39
 Winkelzug 22
 Wolfsprung 94

3

Zangengriff 71
 Zehengang 48
 Zehengang 75 u. 76
 Zehenstand 44
 Ziehen, das 22
 Zugstemme 86
 Zurückschwingen 90
 Zwangellgriff 70
 Zwiegriff 70

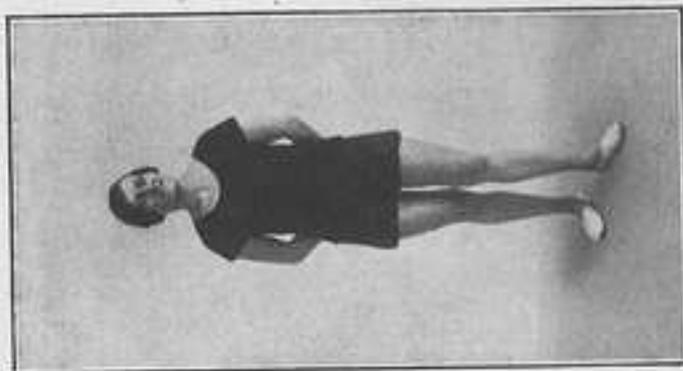


Bild 2
 Kubefestlung

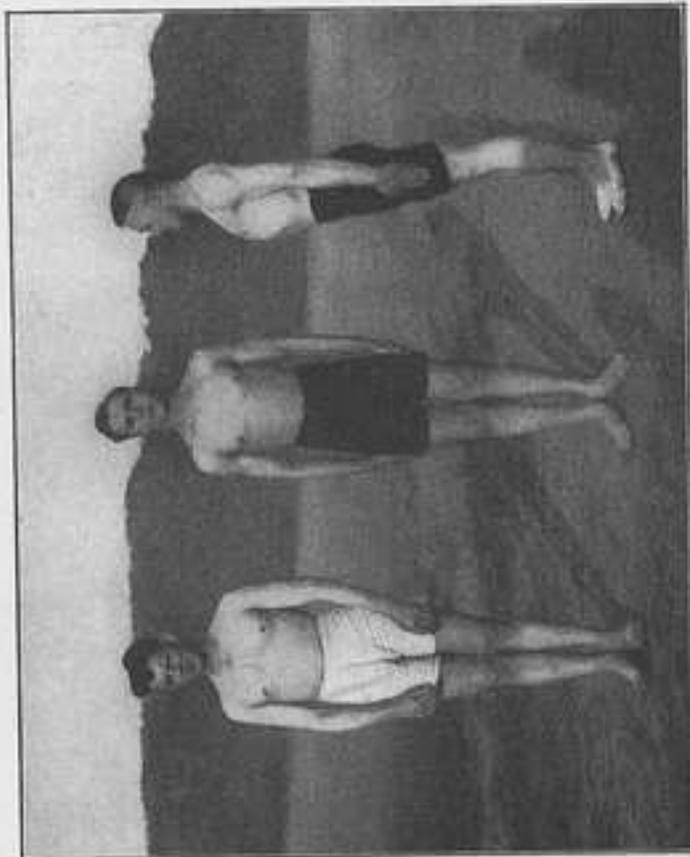
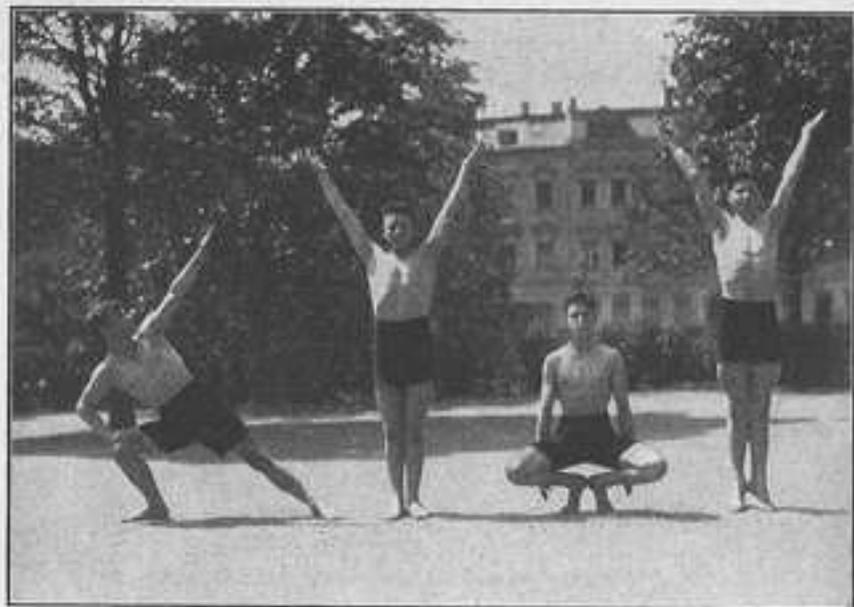


Bild 1. Die turnerische Grundfestlung
 a) Schlecht — Schlapp — b) Gut — c) Gut, von der Seite



a b c d

Bild 3. Freilübungsstellungen

- a) Ausfall rechts seitwärts mit Schrägseithochschwingen des linken Armes
- b) Grundstellung mit Armhochhalte
- c) Tiefe Kniebeuge mit Armlieghalte
- d) Zehenstand mit Armhochhalte

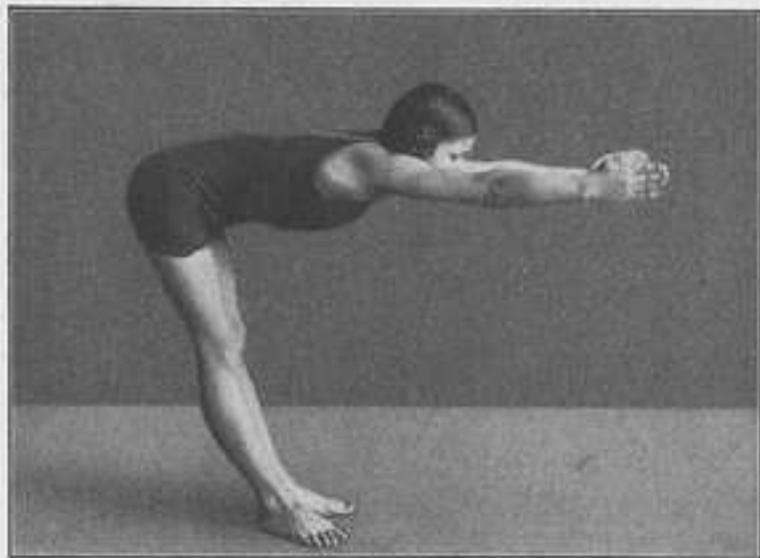


Bild 4. Kumpfvorflehen mit Armvorhalte



Bild 5. Hochstand mit Armseithalte



a b

- a) Ausfall links seitwärts mit Armhalte rechts seitwärts hoch und links auf dem Rücken (Die Keulen in der Verlängerung des Unterarmes)
- b) Grätschzehenstand mit Schrägseithochhalte der Arme



Bild 7
Tiefe Kniebeuge mit Armrückhalte



Bild 9
Knieen mit leicht gegrückten Beinen (auch „Grück-Kniehand“) mit Armfelhhalte



Bild 8
Halbtiefe Kniebeuge mit Hüftstütz der Arme

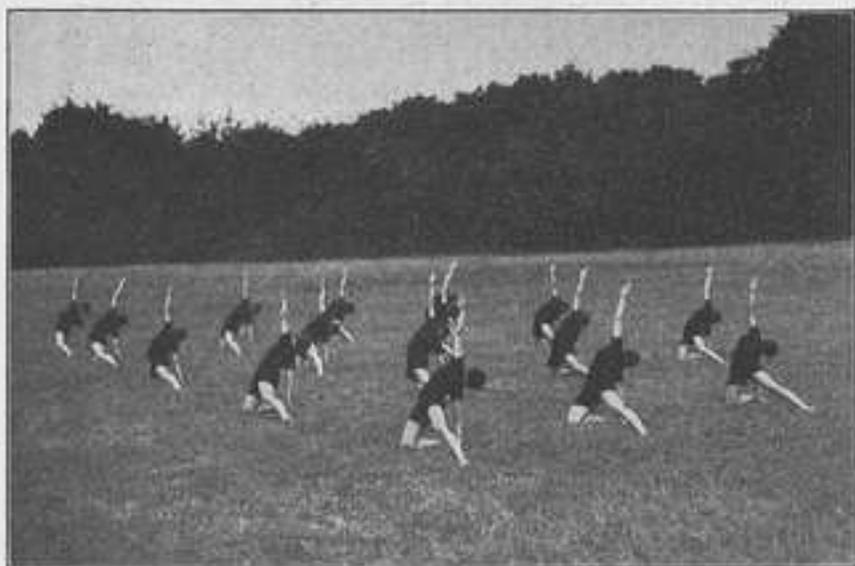


Bild 10

Anien rechts mit Seitstelen links und Rumpfdrehbeugen rechts. Linker Arm in Hochhalte, rechter im Stütz am Boden

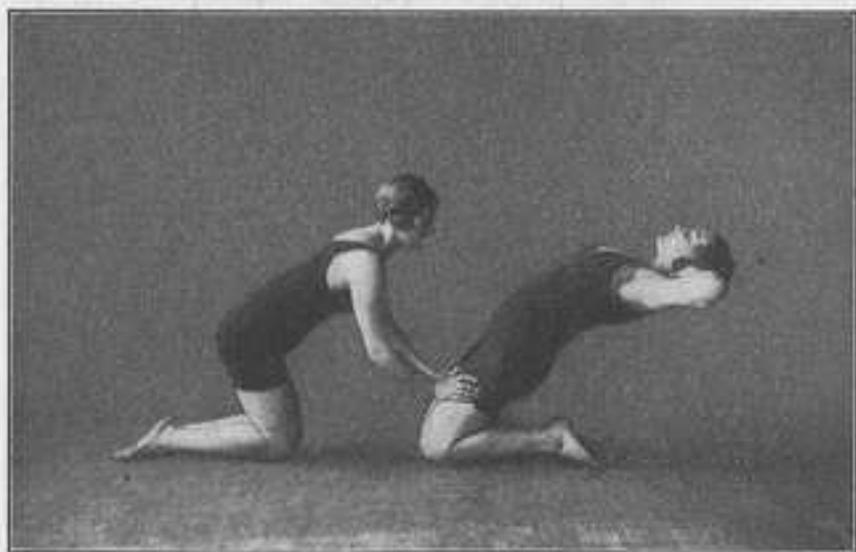
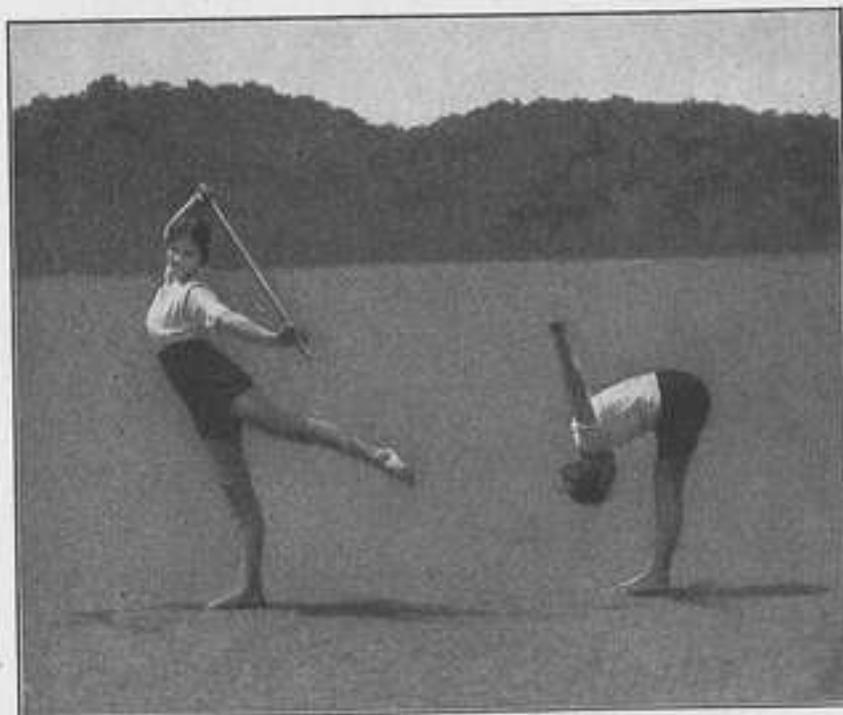


Bild 11

Rumpfrücksenken im Anien



Bild 12. Rumpfsitzen rechts mit Beinheben links in die Standwage rechts seitlings (Rechter Arm in Seithalte neben dem Kopfe, linker Arm am linken Oberschenkel)



a Bild 13. Stabübungen b

a) Rückspreizen links, Schräghalte über dem Kopfe (linker Arm seitgestreckt)
b) Rumpfvorbeugen mit Rückhochhalte der Arme

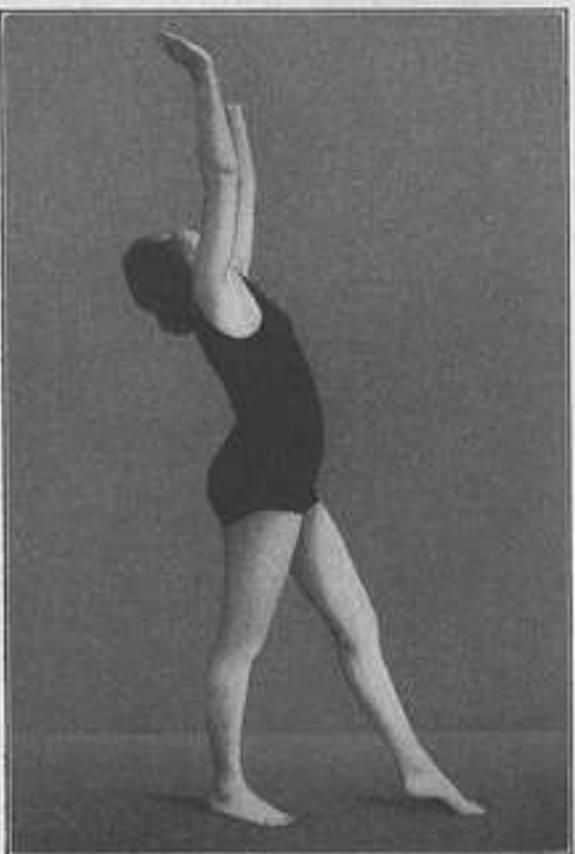


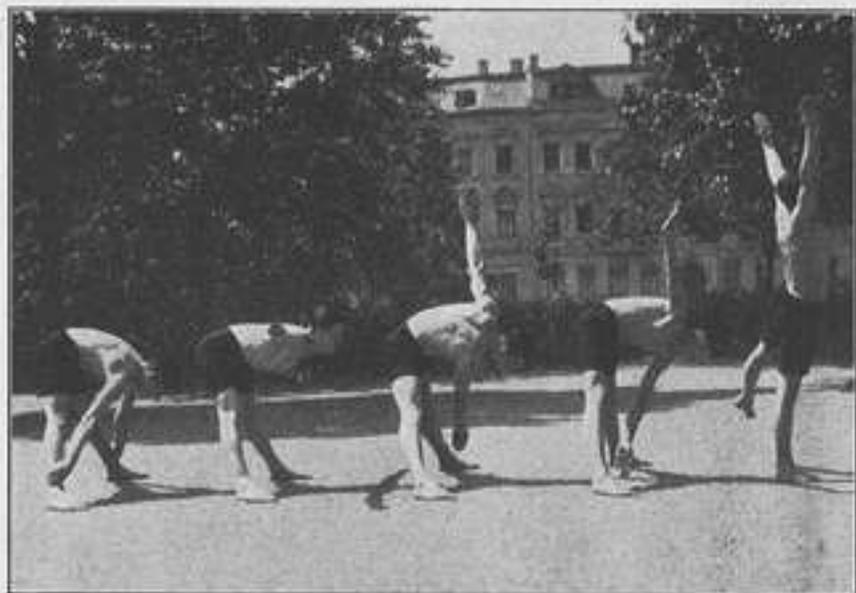
Bild 16
 Nüchterein rechts mit Rumpfvordrücken und Hochhalte
 der Arme (Handflächen nach oben)



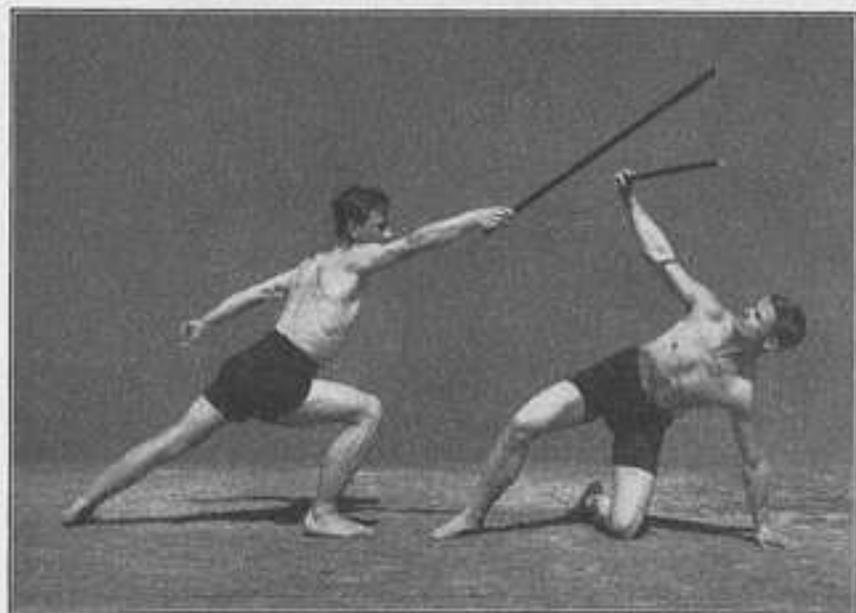
Bild 14
 Krümmen links, Vorziehen rechts und tiefes Rumpfvordrücken mit Sitz auf der
 linken Seite



Bild 15
 Rumpfvordrücken rechts mit Schulterhochhalte
 der Arme nach rechts (die Hände Streckgriff)



a b c d e
 Bild 17. a) Seitgrütschstand mit Rumpfvorbeugen
 b) Seitgrütschstand mit Rumpfvorbeugen und Armseithalte
 c) Seitgrütschstand mit Rumpfvorbeugen und Rumpfdrehen links
 d) wie c), aber mit Rumpfdrehen rechts
 e) Seitprelzen links mit Armhochhalte



a b
 Bild 18. a) Ausfall rechts vorwärts mit Schrägvorhochschwingen des r. Armes u. Stabes (Hieb)
 b) Knielegetisch links seitlings mit Abwehrhalte des r. Armes u. Stabes (Deckung)



Bild 19. Liegefuß vorlings mit Armbeugen und Rückhochheben des linken Beines (die Hände sind übereinander gelegt)



a b c d e und f
 Bild 20. a) b) und d) Schwerebestehen rechts
 c) Hochliegetisch links vorlings mit Schrägvorhochschwingen des linken Armes
 e) Hochliegetisch links seitlings
 f) Ausfall rechts seitwärts zu einer Gesellschaftsübung



Bild 21
Gesellschaftsübung im Knien rechts mit Rumpfrückbeugen



Bild 22
Gesellschaftsübung „Schwebeköpfen“



Bild 24
Gesellschaftsübung: Sitzfleischübung beim Sandbeben

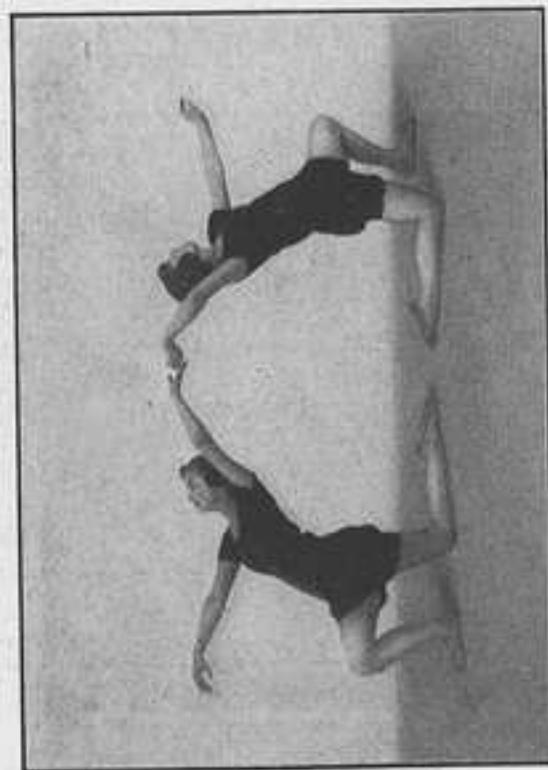


Bild 23
Gesellschaftsübung zu zweit: Knien in Gegenstellung mit Handhaltung

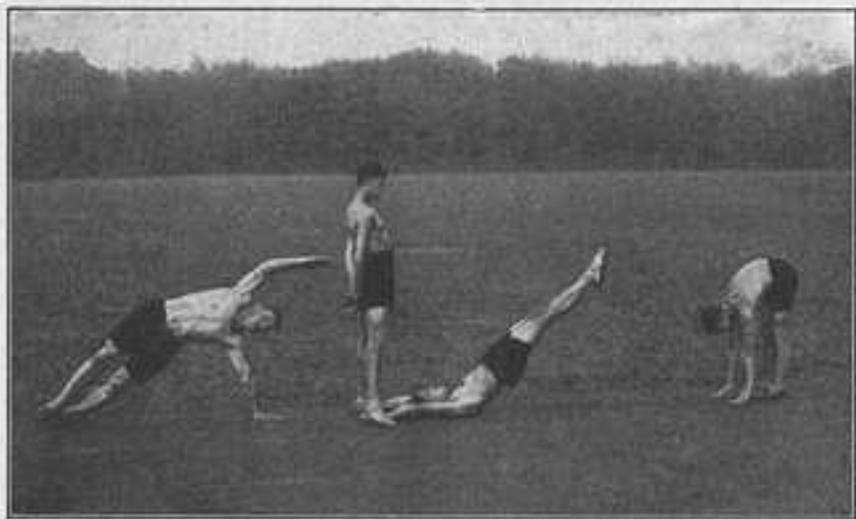


Bild 27 a b c
 a) Liegestütz rechts seitlings, Rumpfhoben und -senken
 b) Bein- und Körperkreisen
 c) Rumpfvorbeugen

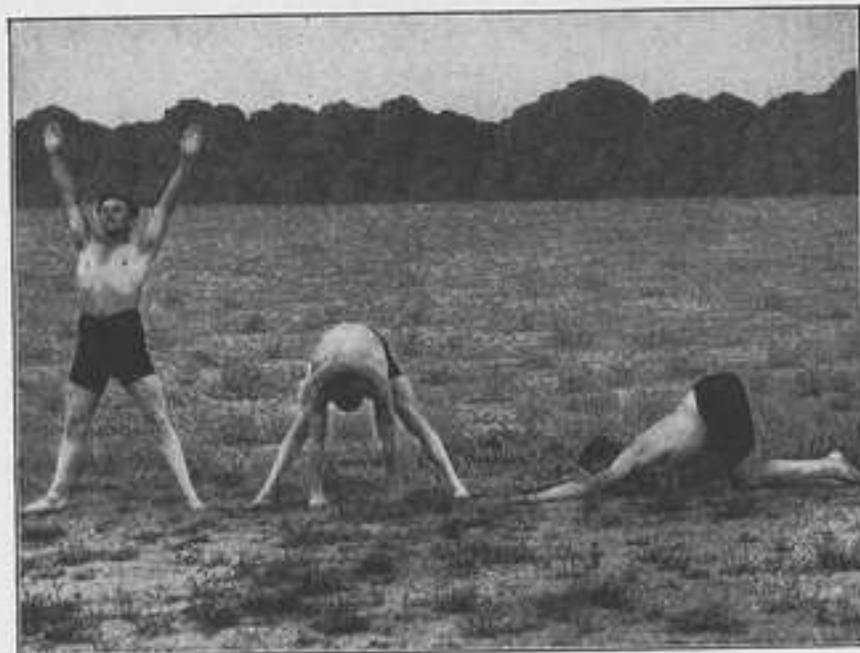


Bild 31. a) Seitgrätschstand mit Schrägseithochhalte der Arme
 b) Seitgrätschstand mit Rumpfvorbeugen
 c) Knien mit Rumpfvorbeugen bis zum Legen der Hände auf den Boden



Bild 30
 Rumpfwippen zur Lockerung der Wirbelsäule

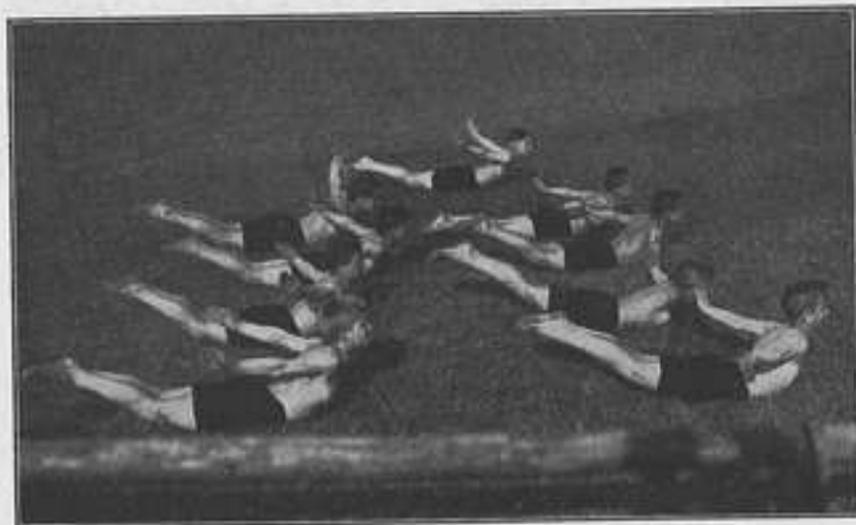


Bild 32
 Rückenübung: Bein- und Oberkörperheben

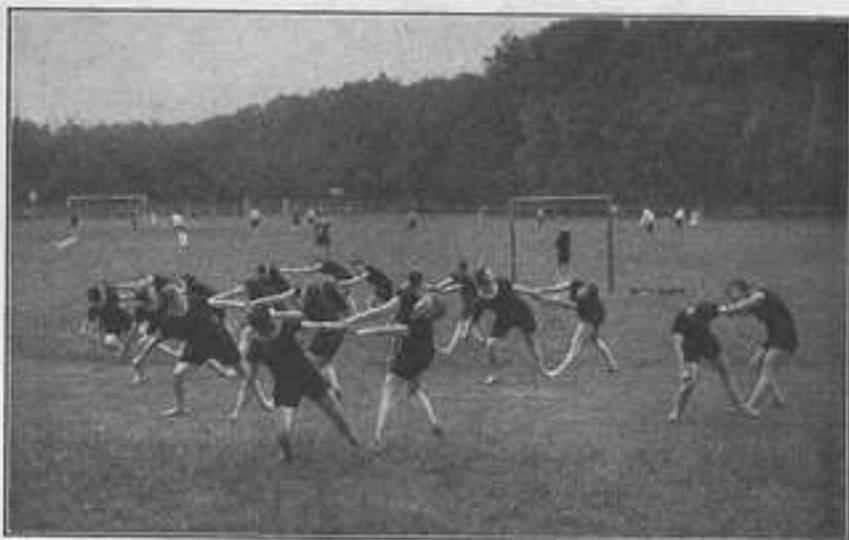


Bild 33
Ziehkampf „Zieh mich weg!“

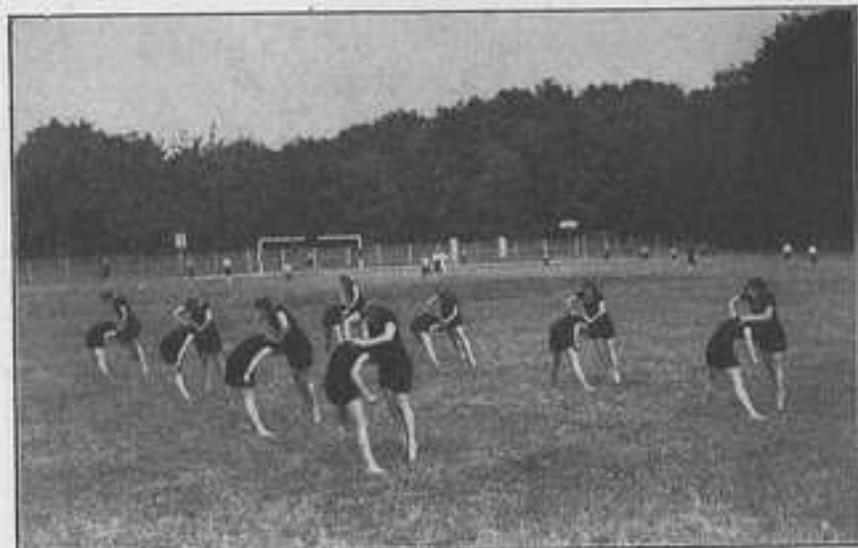


Bild 35
Widerstandsübung „Drück mich nieder!“

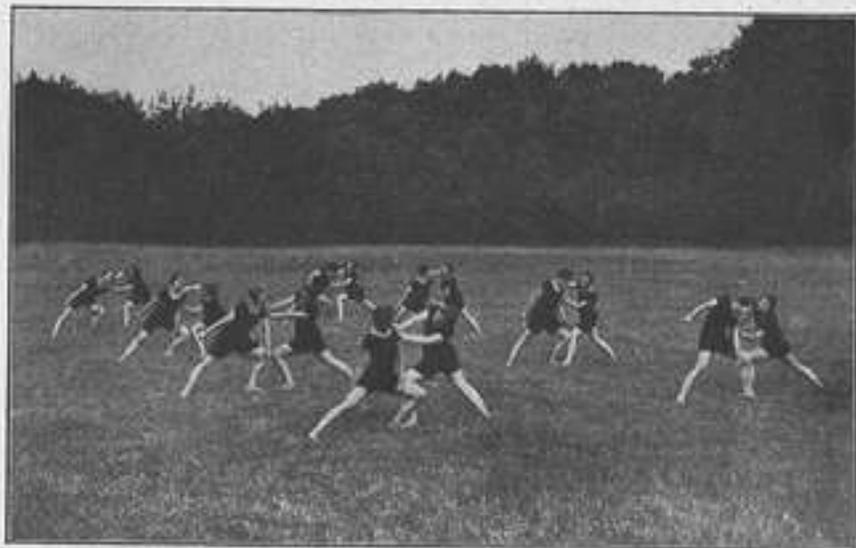


Bild 34
Schiebekampf „Schieb mich weg!“

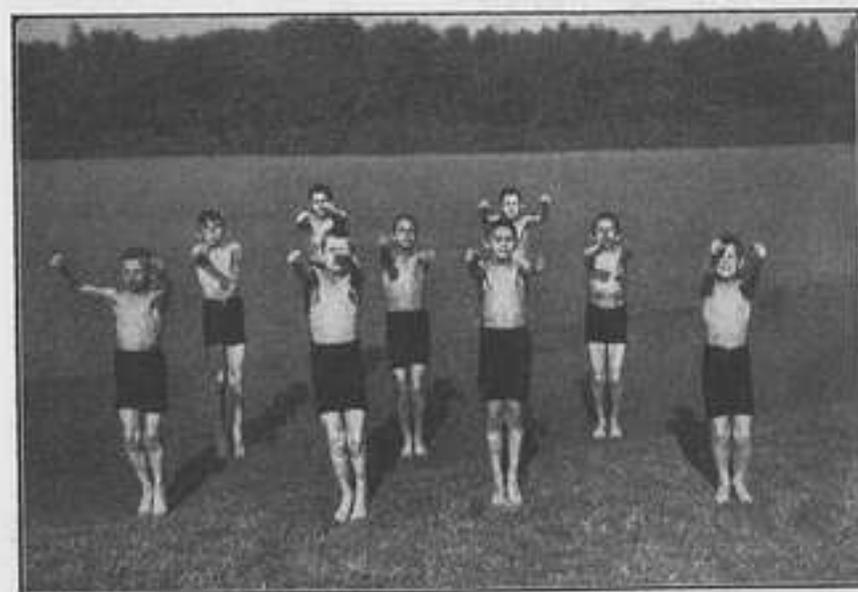


Bild 36
Schnellkraftübung: Aus der entspannten Vorhalte kraftvolles Spannen der Muskeln zur Faust



Bild 42. Krumhang rücklings mit seitgestreckten Armen



Bild 44. Oberkörperhang

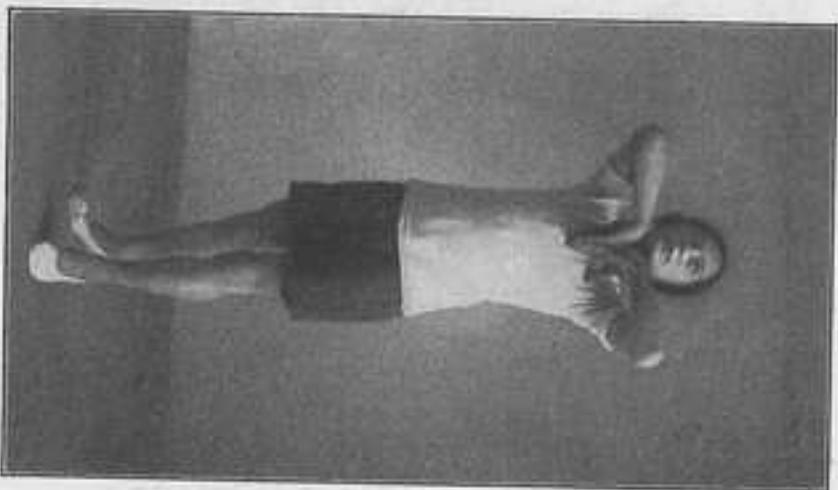


Bild 38
Gefpannertes, lockertes Strmhängen

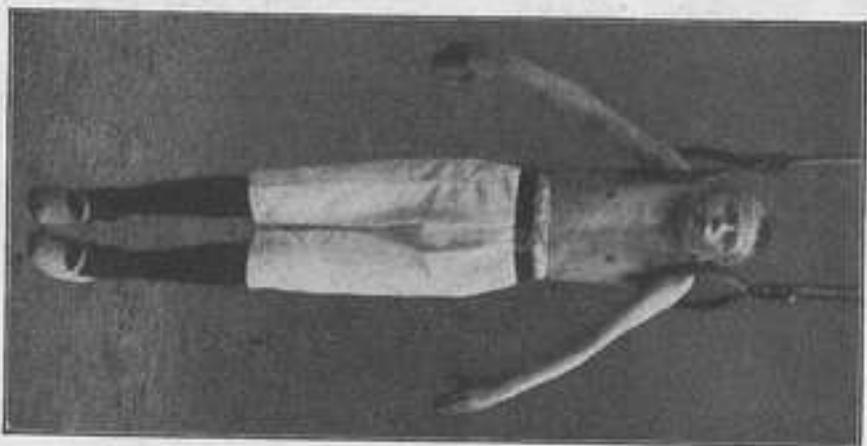


Bild 43. Strmhängen in den Schenkelringen
An dieser schiefen Form nachteilig



Bild 45. Hohenhang



Bild 46. Oben Stützlage vorlings, unten Hanglage vorlings



Bild 47
Hanglage rücklings

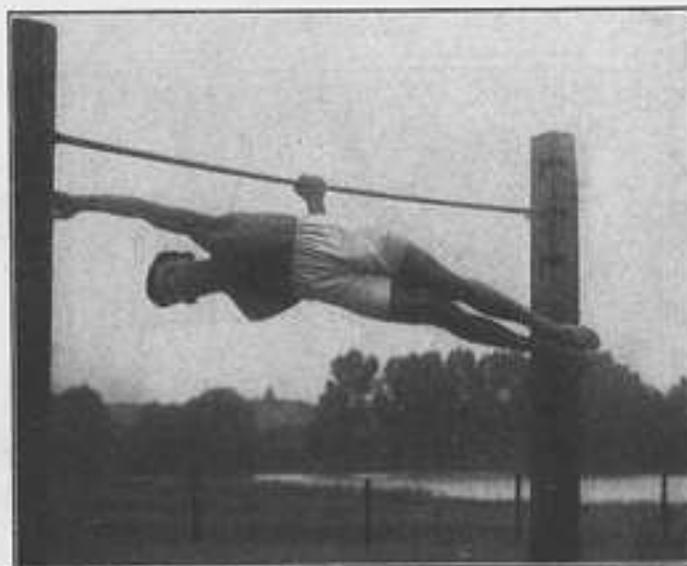


Bild 48
Hanglage links seitlings

Bild 49. Senkrechte Fahne



Bild 50. Gesichtsbang

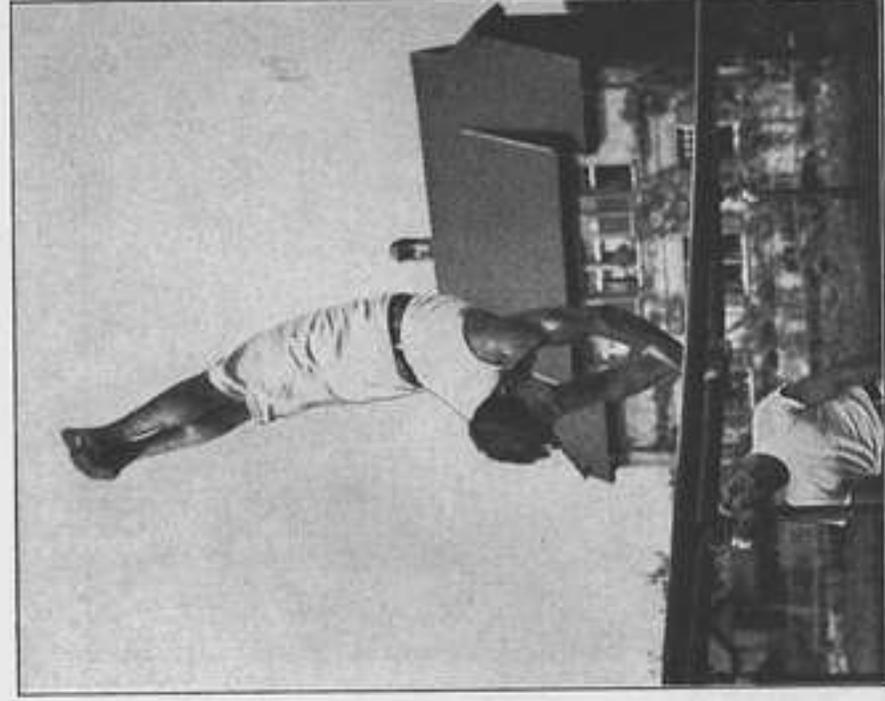
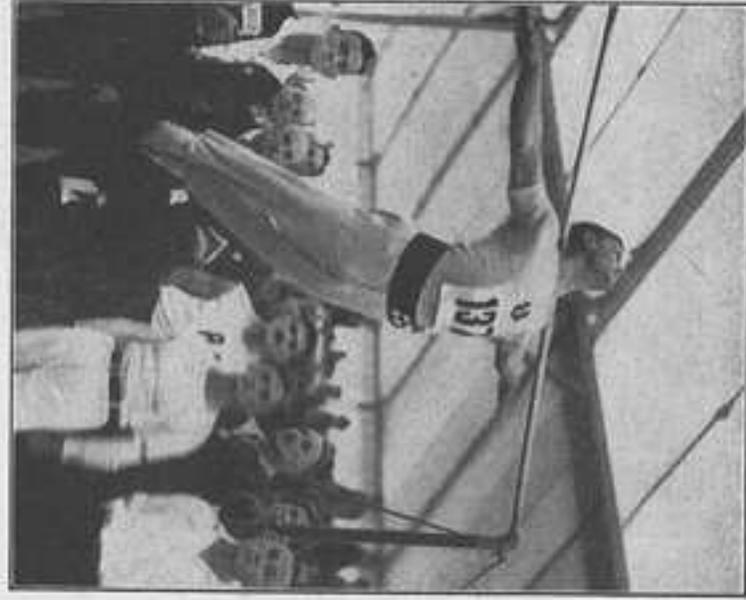


Bild 51. Spannung

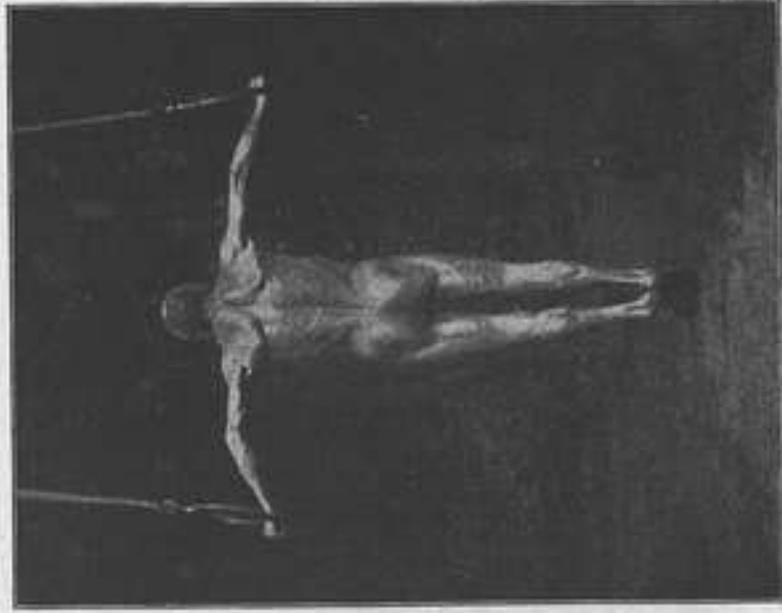


Bild 52. Handstehen auf einem Bolme



Bild 55. Schwebestütz

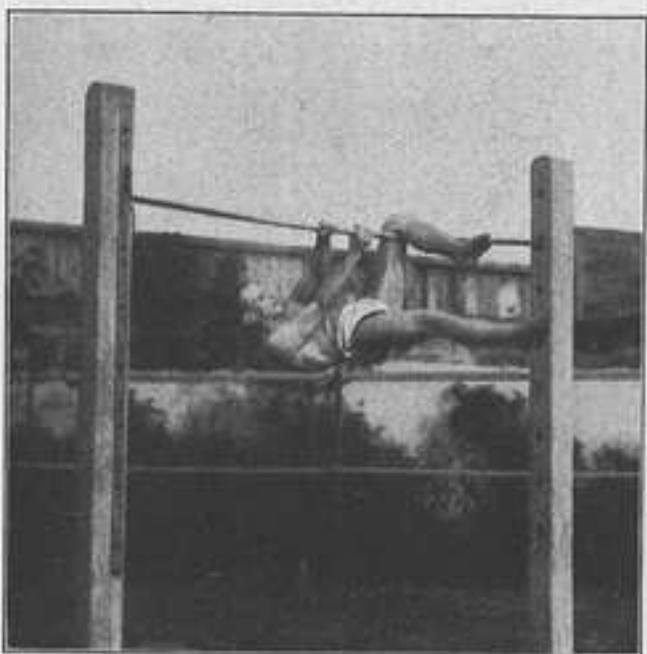


Bild 56. Anliegehang

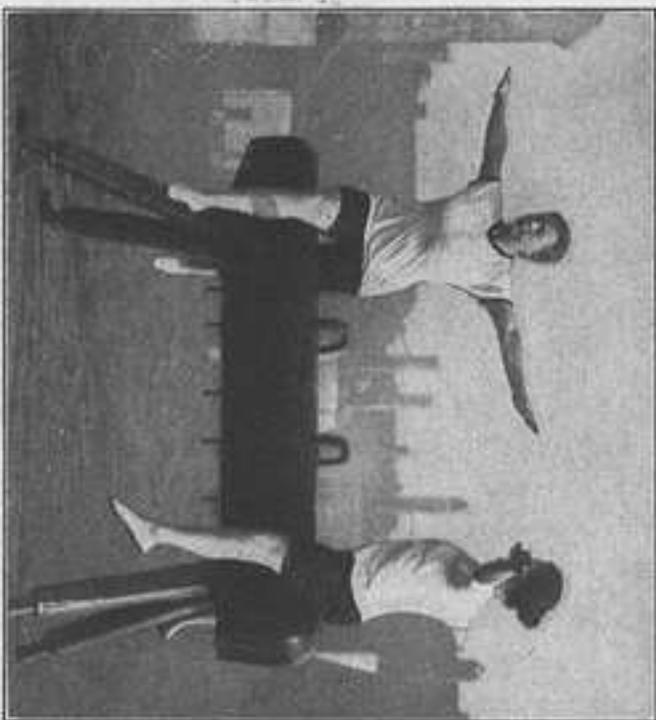


Bild 53. a) Seitlich rechts (Die Oberarme soll hinterher voll auf dem rechten Schenkel liegen, das Knie bei dem Sitze nicht ganz hinunterlassen. Es ist sichtbar mehr „Seitlich quergrätschend“)
b) Streckgrätschlag mit Armstehhilfe

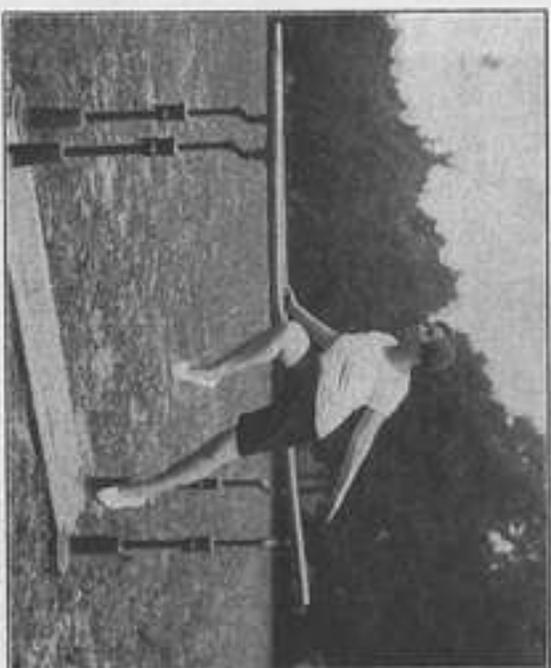
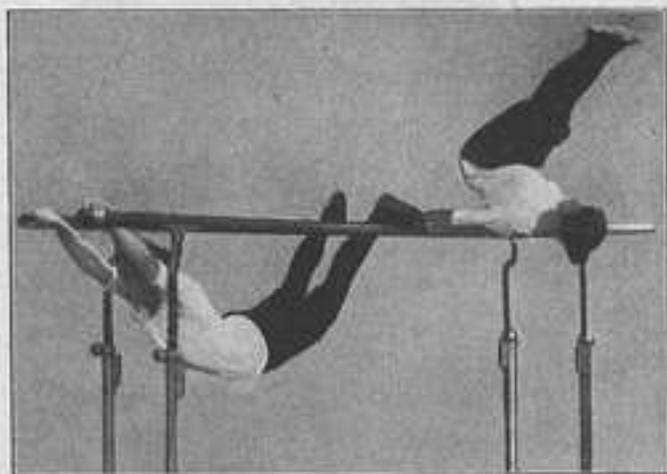


Bild 54. Außenquerlich rechts — Gut die linke Hand hinter den Griff gefaßt, dann geradigt schon zu sagen: „Außenquerlich vor der linken Hand“ bzw. wenn die linke Hand vorn Griff faßt: „Außenquerlich hinter der linken Hand“. Es richtet aber in jedem Falle ein Außenquerlich rechts



a

Bild 57

b

a) Knielegehang = „Schwimmhang“

b) Oberarmlegen

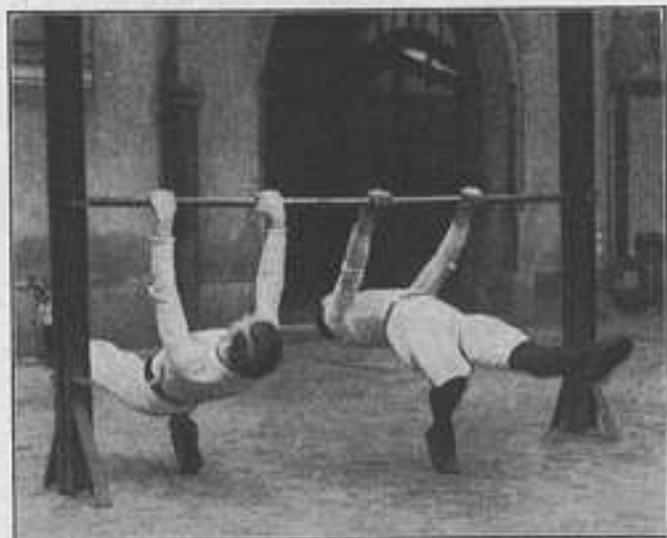
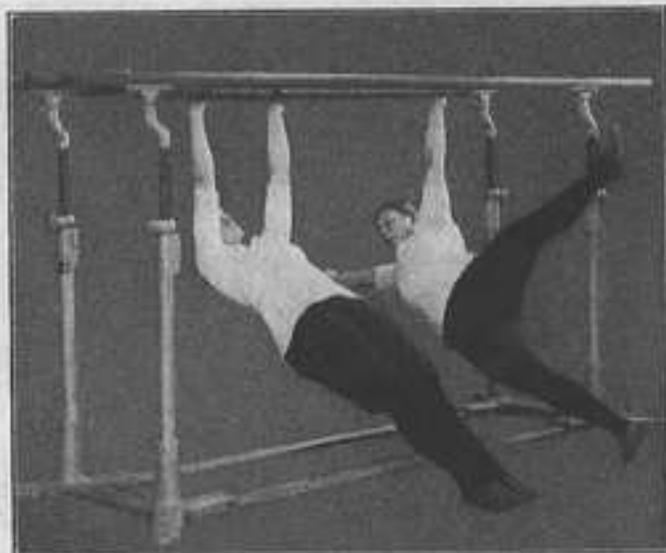


Bild 58

Hanghand: Ein Bein gebeugt, eins vorgestreckt



a

Bild 59

b

a) Hanghand durch Vorhüpfen

b) Hanghand seitlings am linken Arm mit Selbsthochspritzen links

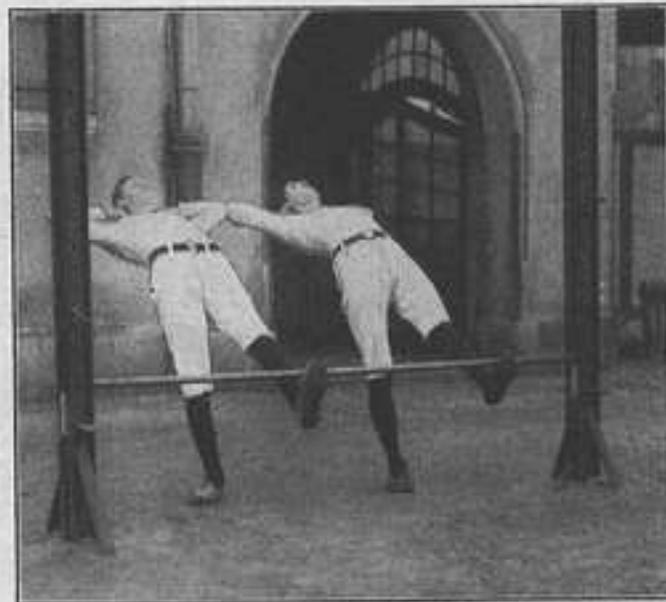


Bild 61. Hanghand am linken Fußriß

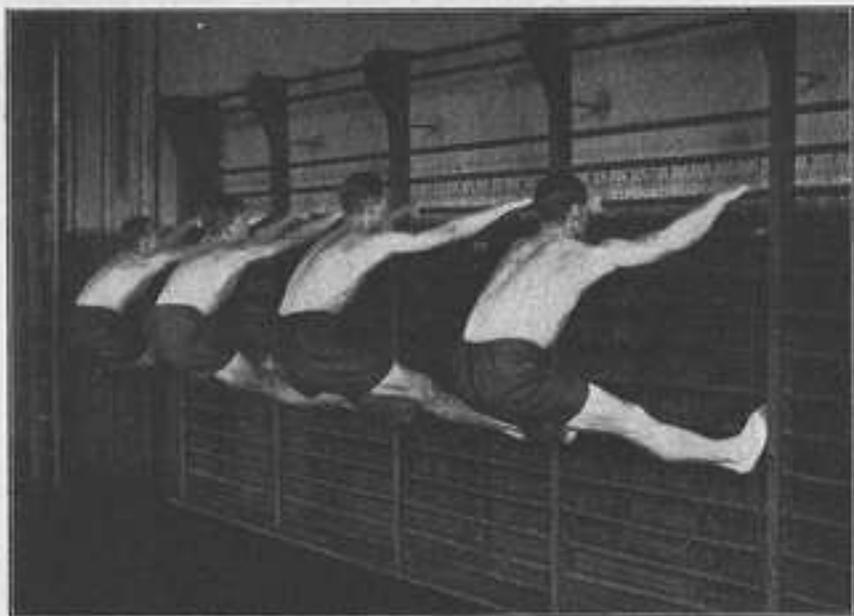


Bild 60. Hangstand mit Hüftbeugen

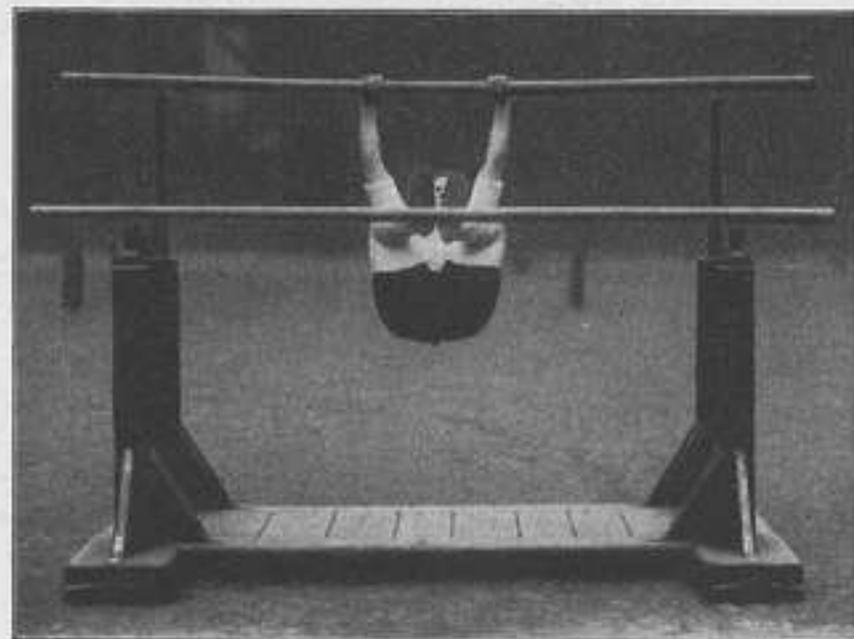


Bild 62. Stemmhangstand (die Sohlen stemmen gegen das Gerät)

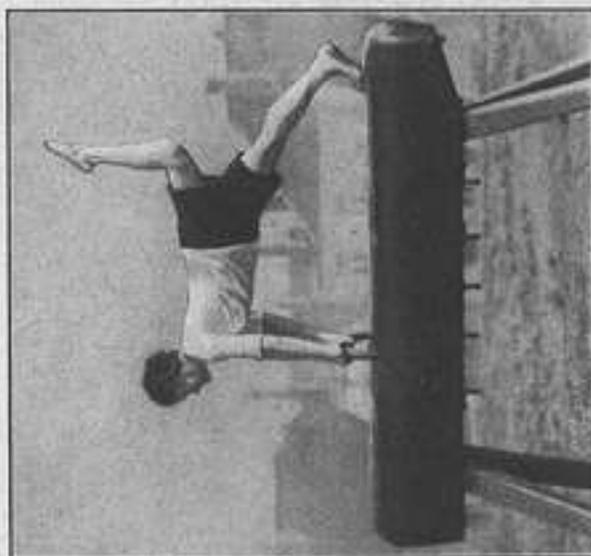


Bild 65
Stiegfuß vorwärts mit Beinheben links



Bild 68
Unterarmheben

Bild 64. Schulterarmheben vorwärts

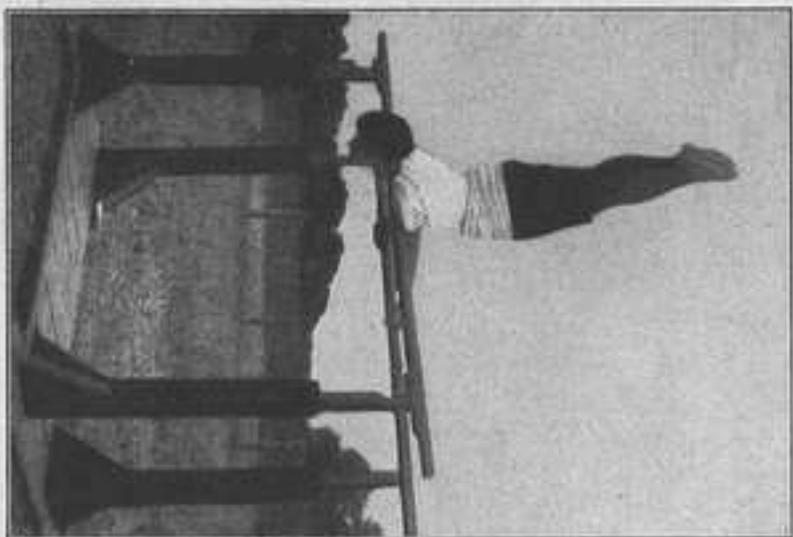


Bild 67. Spannbewegung

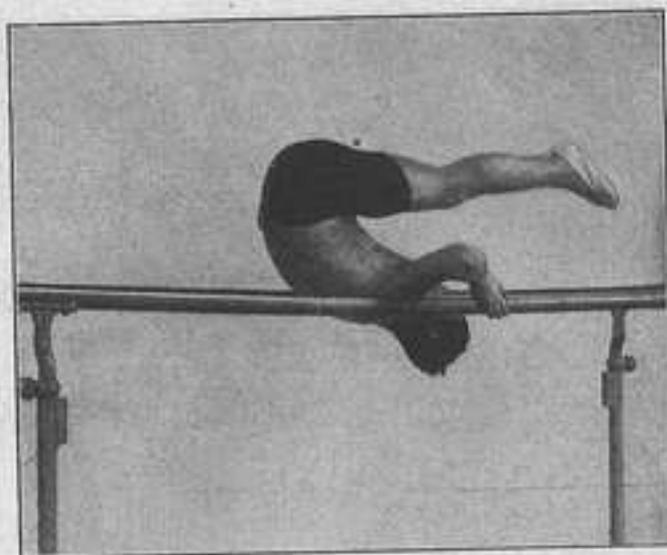
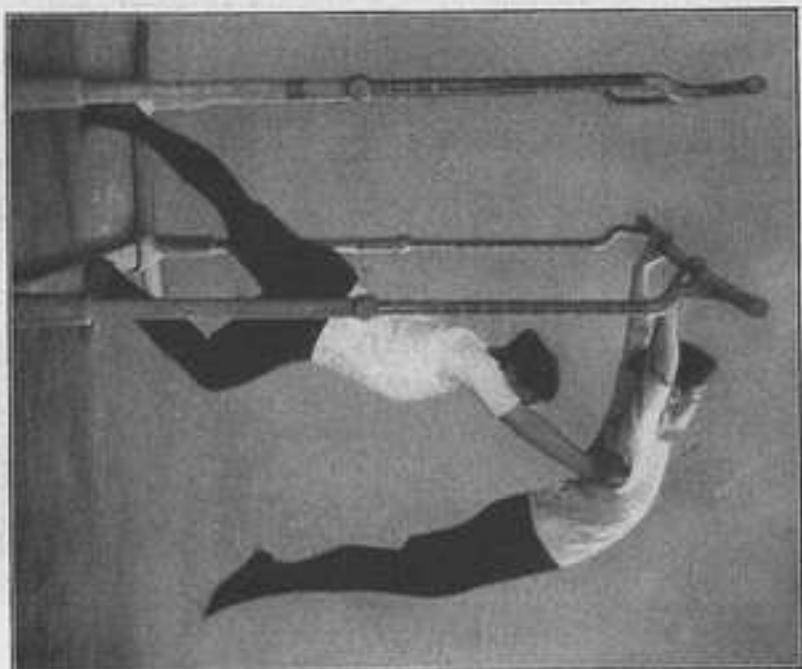


Bild 66
Oberarmheben

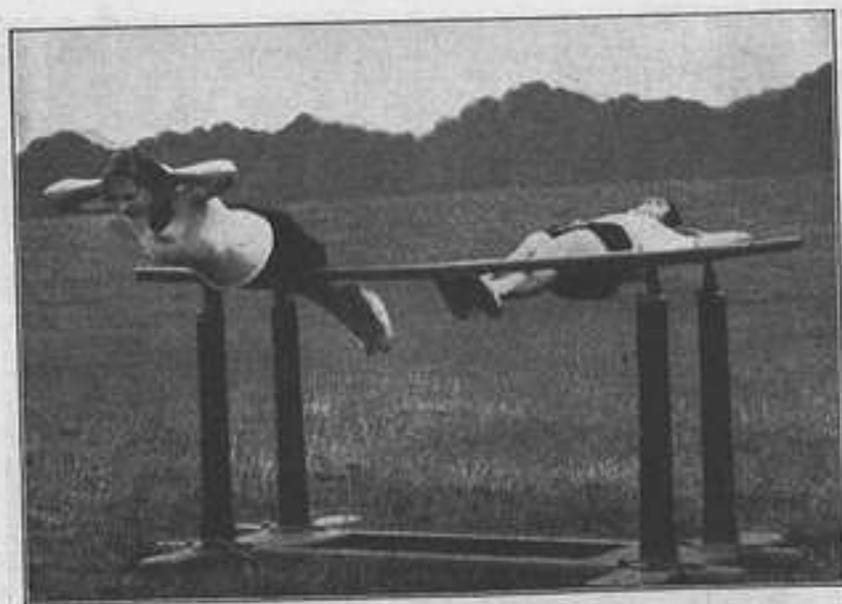


Bild 68. Vogelheben
a) Vorwärts b) Rückwärts



Bild 69. Hängelagen rücklings



Bild 70. Hadenstehen (= „Hadenstand“)

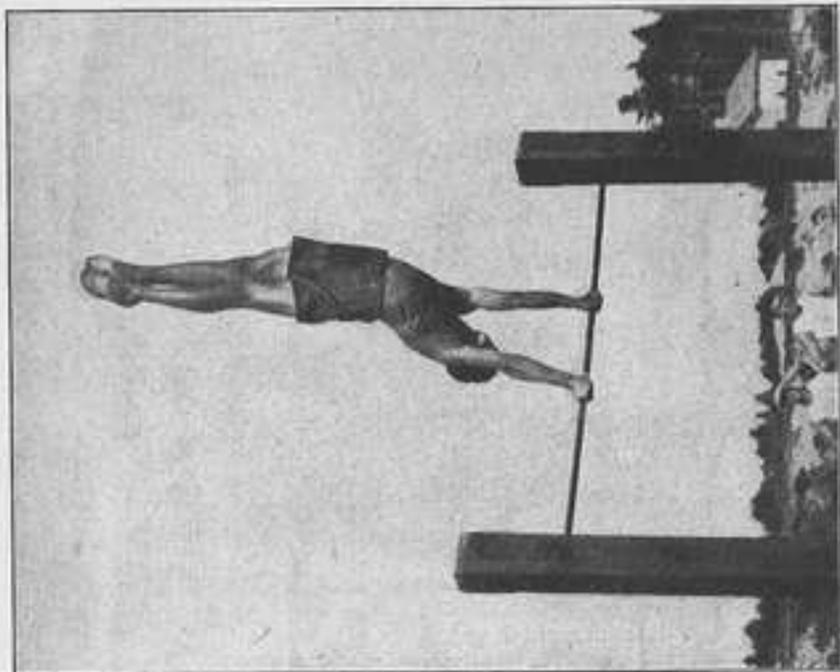


Bild 72. Hängelage vorwärts (Kammgriff)

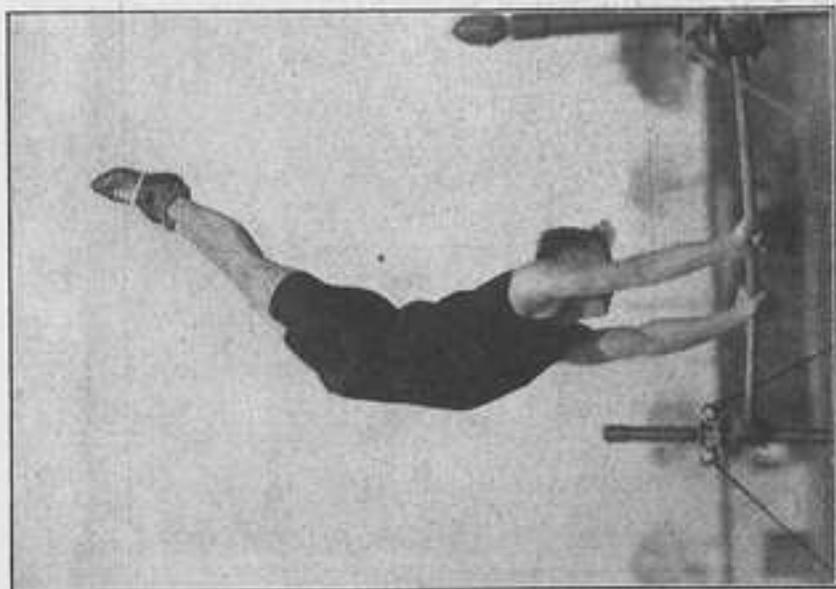


Bild 71. Hängelage rückwärts (Stützgriff)



Bild 73. Scheren nach rechts, rechtes Bein vorn (Schwierige Form)



Bild 75. Schwingen und Überhocken zum Niedersprung vorwärts (Jagen, Wolkenhübler)

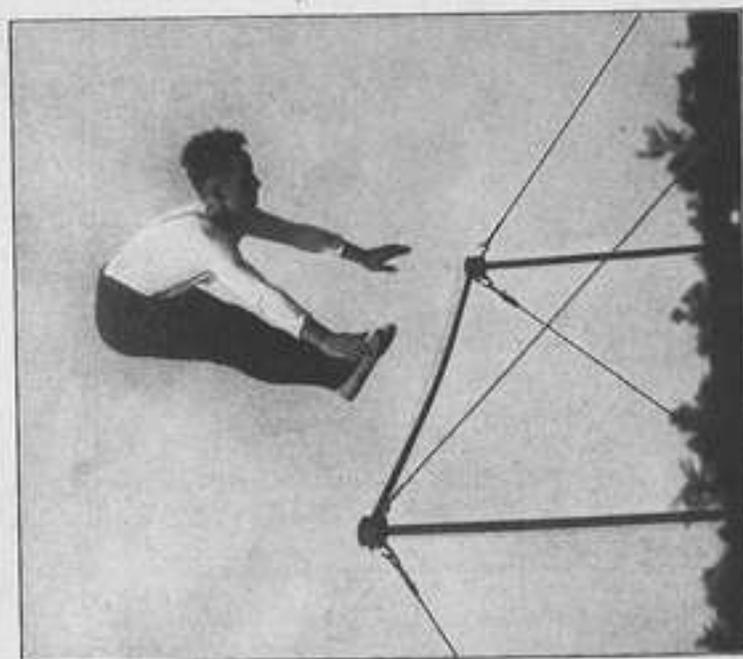


Bild 76. Die Bülcke

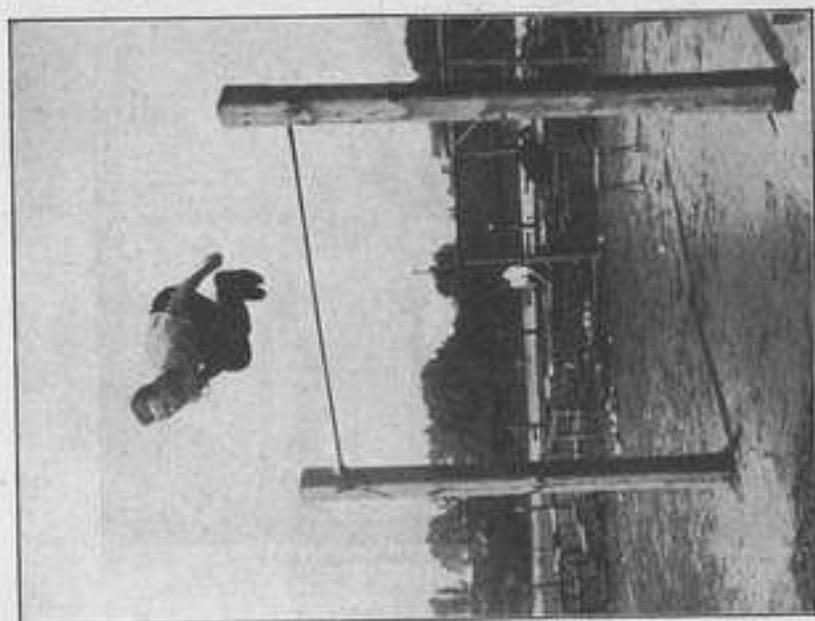


Bild 74. Sandföhen kammgriffs und Abhocken



Bild 77. Kehre über beide Holme

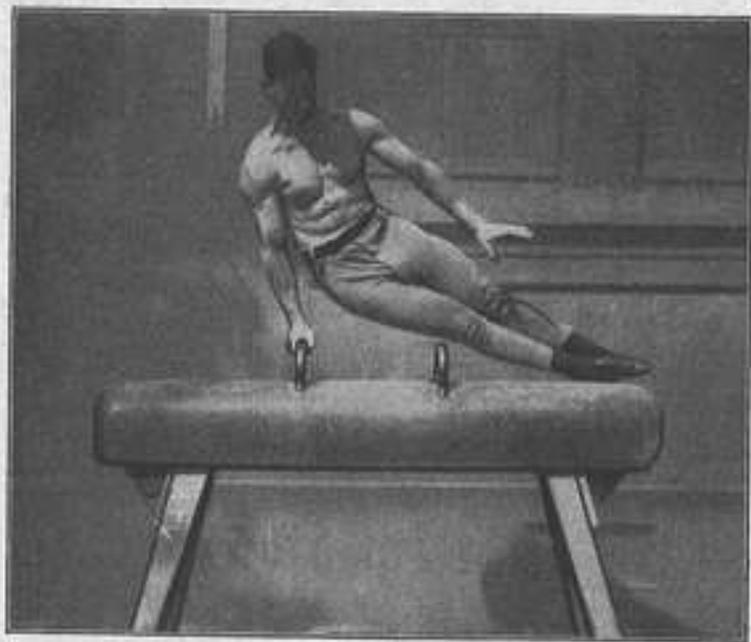


Bild 78. Kreisflanke rechts

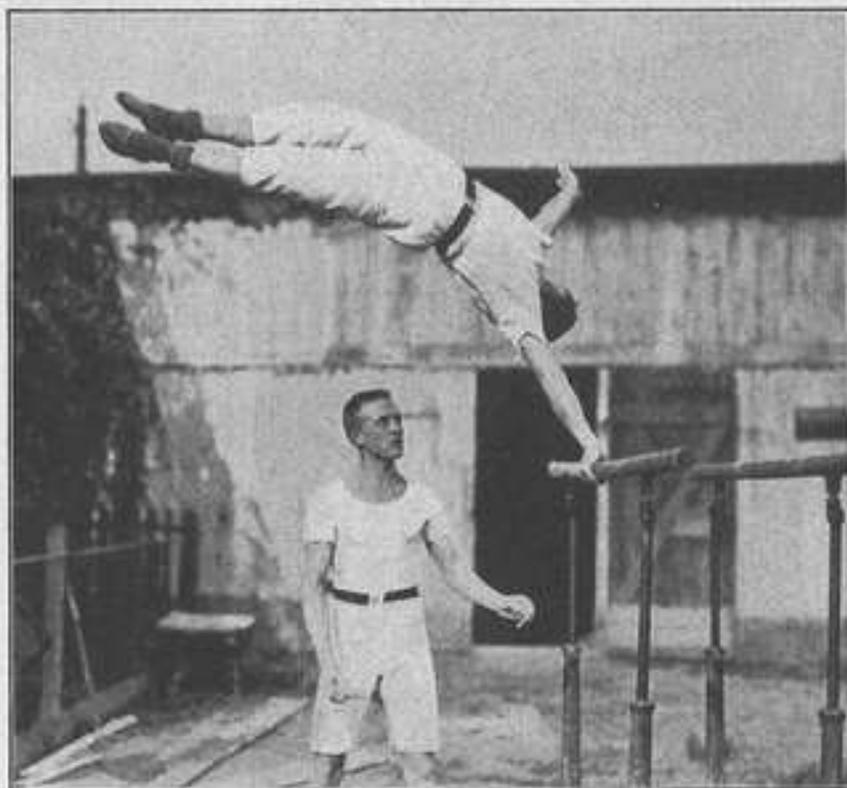


Bild 79

„Kadwende“ links, das ist aus dem Handstehen Überschlag links seitwärts



Bild 80. Rehrsprung



Bild 81. Schottischer Hochsprung
Man beachte die wagerechte Lage des ganzen Körpers



Bild 82. Wende oder Hornefsprung



Bild 83. Schersprung



Bild 86. Trockenschwimmen
Ausgangsstellung Tempo 2
Arm- und Beintempo

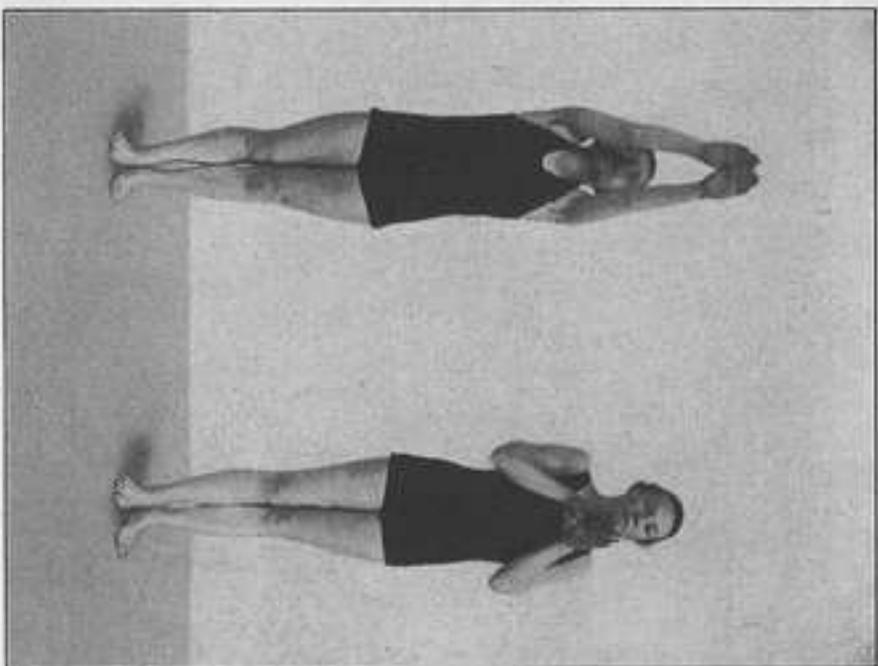


Bild 84. Trockenschwimmen
Ausgangsstellung
Rittempo 2

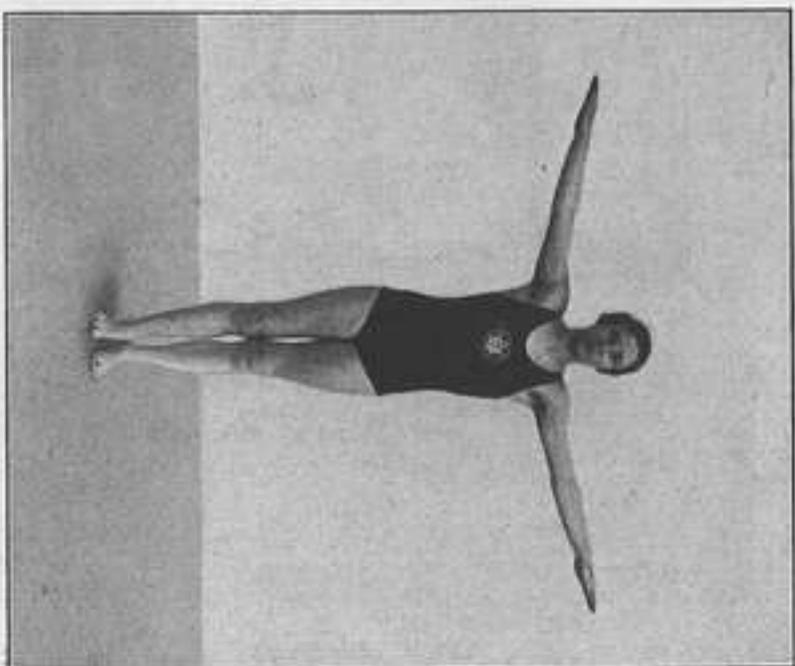


Bild 85. Trockenschwimmen
Rittempo 1 (Schultern)

Inhaltsübersicht

	Seite
Vorwort	3
Allgemeines	5—9
Unser Übungsziel S. 5 — Warum Leibesübungen? S. 5 — Warum Arbeiterturner? S. 6 — Persönlichkeit des Vor- turners S. 7 —	
Aus der Praxis	10—55
Ordnungsübungen S. 10 — Freiübungen S. 37 — Hals- übungen S. 41 — Armübungen S. 42 — Beinübungen S. 44 — Kumpfübungen S. 49 — Liegestützübungen S. 51 — Gesellschaftsübungen S. 52 — Handgeräte- übungen S. 53 —	
Zwanzig Beispielgruppen	56—66
Das Geräteturnen	67—109
Verhalten zum Gerät S. 67 — Griffarten S. 69 — Bewegungsrichtungen S. 72 — Der Hang S. 74 — Der Stütz S. 77 — Der Sitz S. 78 — Gemischte Verhalten S. 80 — Hangübungen S. 82 — Stützübungen S. 88 — Verschiedene Übungen S. 96 — Für den Turnplatz S. 98 — Entwicklungsbeispiele S. 99 — Vorübungen S. 100 —	
Dreißig Mustergruppen	110—129
Der Übungsinhalt	129—131
Die Leichtathletik	132—138
Laufen S. 134 — Springen S. 135 — Werfen, Stoßen S. 137 —	
Das Schwimmen	138—142
Trockenunterricht S. 139 — Lehrmethode im Wasser S. 140 —	
Schlußbemerkungen	142—145
Das Stufenturnen S. 142 — Hilfeleistung S. 143 — Turnerstenographie S. 143. — Unsere Bundeslehrbücher S. 144—145.	

Jeden *Sportbedarf*
deckt der



**ARBEITER
TURN-
VERLAG A.G.**
LEIPZIG, FICHTESTR. 36.

A80-102