

Beim Niederschreiben von Übungsgruppen soll man gegebenenfalls nicht vergessen zu sagen, ob sich in der Ausgangshalte der Stab quer oder seit zum Turner befindet. Denn ohnedem kann es vorkommen, daß kein Mensch mit der Niederschrift etwas anfangen kann.

### Hantelübungen.

Unter diesem Namen versteht man alle den Freiübungen eigene Bewegungen, jedoch mit Belastung der Hände durch kleine, je nicht unter einem, aber auch nicht über vier Kilogramm schwere Hanteln. Durch die Belastung der Hände wird diesen Übungen ein größerer Körperwert verliehen. Sie eignen sich sehr zum Gebrauch für Altersriegen. Ein Übungsbeispiel siehe am Schlusse des Buches.

Der Übungsstoff muß so ausgewählt sein, daß die oberen sowohl als die unteren Leibesglieder, insbesondere der Rumpf, in Tätigkeit kommen, hier wie dort haben wir Armdrehen, -kreisen, -beugen, -strecken, stoßen und schlagen (siehe Freiübungen), verbunden durch Bein- und Rumpftätigkeiten.

### Keulenschwingen.

Es erscheint überflüssig, in diesem Buche das Keulenschwingen zu behandeln, weil wir in dem handlichen „Merkblatt Nr. 6“ vom „Keulenschwingen“ Theorie und Praxis in bester Weise vereinigt finden, die Anschaffung dieses praktischen Büchleins ist dem angehenden Vorturner nur zu empfehlen.



## Dritter Teil.

### Das Geräteturnen und die richtige Benennung der Übungen.

Es wird schwerhalten, den umfangreichen Stoff in der gedachten gedrängten Form zu behandeln, wir werden uns deshalb in der Hauptsache darauf beschränken müssen, die als allgemein bekannt anzusehenden Begriffe nur zu streifen und vor allem die Grundformen festzuhalten. Besprechen wir also zunächst

#### 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 desselben und die Breitseite des Turners (Gesicht oder Rücken) eine Parallele bilden, so befinden wir uns im Seitverhalten, es heißt also entweder Seitstand vorlings — das Gesicht ist dem Gerät zugewendet, wir haben also 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.

Diese Bezeichnungen gelten natürlich an allen Geräten, am Barren unterscheiden wir jedoch noch den Innen- und Außenseitstand, weil wir auch zwischen beiden Holmen, also in der Holmgasse, uns im Seitstand befinden können.

Gelangen wir nun aus diesem Verhalten durch Sprung oder Aufstemmen in den Hang, Stütz, Liegestütz oder Sitz

am oder auf dem Gerät, so befinden wir uns dementsprechend im Seithang, Seitstütz, Seitliegestütz oder Seitstüz vor- oder rücklings.

Genau dasselbe gilt, wenn wir uns zum Gerät in einem Querverhalten befinden, also wenn die Breitseite des Turners sich mit der Längslinie 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 ferner im Querverhalten den Barren rechts neben sich, so ist dieses ein Querstand seitling's, und weil die rechte Seite des Turners dem Gerät zugekehrt ist, ein Querstand rechts seitlings. Steht der Barren aber an der linken Seite, dann ist es Querstand links seitlings. Auch beim Querstand unterscheidet man am Barren noch den Innenquerstand, und jeder durch Sprung usw. entstandene Hang, Stütz, Liegestütz, Stüz heißt dann — auch auf andere Geräte übertragen, Querhang, Querstütz, Querliegestütz und Quersütz.

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. 60).



Fig. 60.

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).
6. Innenquerstand vorlings am Ende.
7. Innenquerstand in der Mitte.
8. Innenseitstand in der Mitte (auch am Ende).
9. Innenquerstand rücklings am vorderen 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.

Haben wir uns nun das Seit- und Querverhalten zum Gerät gut eingepägt, so gehen wir dazu über, die besonderen Tätigkeiten oder Verhalten am Gerät, wie Hang, Stütz und Stüz, sowie ihre diesbezüglichen Verbindungsmöglichkeiten untereinander zu erklären.



Zuvor aber das nötigste über

### Die Griffarten.

#### Ristgriff. <sup>1)</sup>

Die Handrücken sind nach oben gerichtet und die Daumen einander zugekehrt.

#### Kammgriff. <sup>2)</sup>

Die Handrücken sind nach unten gerichtet und die kleinen Finger einander zugekehrt.

#### Speichgriff <sup>3)</sup>

ist vorhanden, wenn die Innenseiten der Hände einander,

#### Ellengriff, <sup>4)</sup>

wenn die Handrücken einander zugekehrt sind.

<sup>1) 2) 3) 4)</sup> Diese vier Griffarten verstehen sich in der Vorhalte und sind danach in die Hoch-, Seit-, Tief- und Rückenhalte zu übertragen.

**Zwangsellengriff.**

Werden die Arme noch weiter, als wie dies schon beim Ellengriff der Fall ist, nach innen gedreht, so daß eine äußerst gezwungene Haltung entsteht, dann sagen wir Zwangsellengriff. Vorwiegend im Hange am Reck, Leiter usw. seltener, auch am Pferd und Barren im Stütz.

**Zwiegriff,**

wenn die Hände zweierlei Griff haben, z. B. links Rist-, rechts Kammgriff.

**Schlußgriff**

ist vorhanden, wenn die Hände einander berühren, der Hang auf diese Weise heißt Schlußhang, der Stütz Schlußstütz. Beim

**Weitgriff**

haben die Hände möglichst weit voneinander Griff gefaßt. Der Hang auf diese Weise heißt Spannhang, der Stütz Spannstütz.

**Kreuzgriff**

ist vorhanden, wenn entweder die linke oder die rechte Hand kreuzend über- oder untereinander greifen und auf diese Weise nebeneinander Griff fassen, als: Kreuzristgriff, Kreuzzweigriff, oder Kreuzkammgriff.

**Ballengriff**

sagt man, weil die Handballen die Unterstüßungsflächen für diese Griffart darstellen.

**Der Hang.****a) Reiner 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, evtl. unterstützt durch die Hände, die nicht immer den Griff aufzugeben brauchen, den Aufhängepunkt für den Körper, sonst gilt alles schon beim Handhang gefaßt.

**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 kopfabwärts nur an der Vorderseite der Oberschenkel hängen, ohne Gebrauch der Hände.

**Oberschenkellegehang,**

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

**Kniehang,**

ohne Gebrauch der Hände, nur am Kniegelenk hängend.

**„Knielegehang“,**

ein Kniehang, aber mit griffesten Händen.

**Zehenhang (= Risthang),**

auch ohne Gebrauch der Hände, nur an der Oberseite des Fußes hängend).

**Risthang,**

ein Zehenhang, aber mit griffesten Händen.

**Schwebegang,**

ist jener der Rippe vorausgehende flüchtige Hang mit gebeugten Hüften und gehobenen Beinen, der deshalb auch zuweilen **Rippgang** genannt wird (Fig. 67). Die Bezeichnung Schwebegang ist auch dann richtig, wenn evtl. ein Bein untergespreizt oder durchgehockt ist, oder wenn das Hocken mit beiden Beinen erfolgt (in diesem Falle ist es Schwebegang).

hang rücklings). 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 Schwebehänge 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.

Zwei weitere Hangarten seien nur der Wissenschaft halber genannt: „Kinnhang“ und „Genickhang“. Turnerisch sind sie unbrauchbar.

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** (siehe Fig. 61) und **Querstreckhang**. Beides sind Handhänge mit gestreckten



Fig. 61. Seitstreckhang, rüßgriffe.



Fig. 62. Seitbeugehang rüßgriffe.

Armen. Die gestreckten Arme sind also das Symbol des Streckhanges. Wir werden weitersehen, daß dabei der Körper nicht immer gestreckt sein muß. Ferner **Beugehang** (siehe Fig. 62) mit gebeugten Armen. **Spannhang** (siehe Fig. 63) mit weit voneinander greifenden Händen.

Der **Hang rücklings**, wohin wir u. a. mit Durchhocken und ganzer Drehung um die Breitenachse aus dem Seithang gelangen. Dann die eben benannten Hänge mit **Beintätigkeiten** (z. B. siehe Fig. 63–68). Der **Schwebegang** (siehe Fig. 67) und auch die **Hangwagen** (siehe Fig. 68).



Fig. 63. Seitspannhang rüßgriffe mit Anheben.



Fig. 64. Seitstreckhang rüßgriffe mit Beinvorhalte.



Fig. 65. Querbeugehang rüßgriffe mit Vorspreizen links.



Fig. 66. Seitstreckhang rüßgriffe mit Unterschenkelheben.



Fig. 67. Seitstreckhang vorlings rüßgriffe.



Fig. 68. Hangwagen rücklings mit Kammgriff.

Zur Gruppe der

### Abhänge

sind zu rechnen: der Sturzhang (siehe Fig. 69), auch als Seithang an einem Barrenholm oder am Reck usw. vorlings

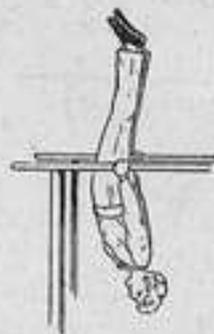


Fig. 69. Sturzhang.

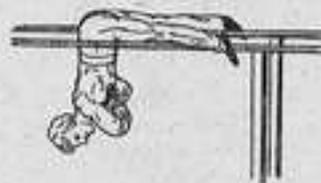


Fig. 70. Schenkelhang.

und rücklings. Der Körper hängt dabei gestreckt oder mit gebeugten Hüften, nur von den Händen gehalten, kopfabwärts am Gerät. Ferner Schenkelhang (siehe Fig. 70),



Fig. 71. Kniehang.



Fig. 72. Zehenhang.

Hüfthang, Kniehang (siehe Fig. 71) und Zehenhang (siehe Fig. 72).

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

### b) Gemischter Hang.

Wird dagegen der Hang so ausgeführt, daß verschiedene Teile des Leibes zu gleicher Zeit beteiligt sind, so ist das gemischter Hang (z. B. siehe Fig. 73—77).



Fig. 73. Risthang vorlings. (Die Beine können auch geschlossen und gebeugt sein, ebenso kann ein Bein unbeteiligt waggericht gestreckt sein bezw. ein Arm.)



Fig. 74. Risthang rücklings (Reckhang). Kann ebenfalls auch mit nur einem Bein gemacht werden bezw. einem Arm.)



Fig. 75. Seithang. (Auch mit einem Bein oder mit einem Arm.)

Wenn außer den Händen auch noch die Beine am Gerät hängen oder besser darauf liegen, dann sagen wir Viergehang (siehe Fig. 73—75).



Fig. 76. Anleliegehang an beiden Anlegelenken neben der linken Hand. (Auch mit einem Bein und zwischen den Händen.)



Fig. 77. Querliegehang. (Schwimmbang, auch mit einem Bein bezw. mit einem Arm.)

Sind nur die Oberseiten des Fußes (Fußrife) außer den Händen am Hang beteiligt, dann nennen wir das kurz Risthang (siehe Fig. 73 und 74).

Eine weitere Art des Hanges ist der Hangstand (siehe Fig. 78). Der Körper hängt mit den Armen oder Händen am Gerät, die gestreckten Beine ruhen auf dem Boden oder auf dem Gerät. Beim Hangstand sehen wir von einer gleichmäßig anwendbaren 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. Desgleichen Rückhüpfen in den Hangstand.

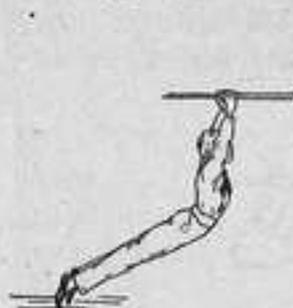


Fig. 78. Querhangstand mit Speichgriff, erreicht durch Rückhüpfen (Schwimmhangstand).



Fig. 79. Hangstütz.

Hangstand seitlings ist vorhanden, wenn unsere rechte oder linke Leibesseite dem Gerät zugewendet ist. Endlich müssen wir noch des Hangstützes (siehe Fig. 79) gedenken, wobei der eine Arm auf dem Gerät stützt und der andere daran hängt.



## Der Stütz.

### a) Keiner Stütz.

Bemerkt sei, daß hierbei nur die Arme als Stützpunkte des Körpers in Betracht gezogen werden sollen, denn die Beine, die ja die vornehmsten Stützen des Körpers sind, finden ihre Betätigung zwar bei jeder turnerischen Übung im allgemeinen, im besonderen aber vorwiegend und geregelt bei den Ordnungsübungen und beim volkstümlichen Turnen, ferner beim Bergsteigen und beim Wandern.

Die Arme sind auf verschiedene Weise als Stützen des Körpers zu gebrauchen, und zwar befinden wir uns im

### Handstütz,

wenn nur die Handflächen als Stützpunkte in Betracht kommen. Bilden dagegen die Unterarme durch Auflegen

auf das Gerät die Stützpunkte des Körpers, dann befinden wir uns im

### Unterarmstütz,

selbstredend müssen die Arme dabei gebeugt sein. Sind beim Handstütz die Arme gebeugt, so nennen wir diesen Stütz

### Beugestütz (siehe Fig. 80),

bleiben dagegen die Arme gestreckt, dann befinden wir uns im **Streckstütz** (siehe Fig. 81 und 82).



Fig. 80. Querbeugestütz.



Fig. 81. Seitstreckstütz.



Fig. 82. Querstreckstütz.



Fig. 83. Schwebestütz (= freier Stütz).



Fig. 84. Seitstschwebestütz über der Vorderpausche.



Fig. 85. Handhaken.

In jedem Falle kann für gewöhnlich der Körper leicht an das Gerät angelehnt sein. Bemühen wir uns aber, in irgendeiner Stützart den Körper nicht an das Gerät

anzulegen, sondern halten uns frei schwebend über dem Gerät, dann befinden wir uns im

**Schwebestütz** (siehe Fig. 83 und 84).

Wird der Körper langsam oder mit Schwung so weit gehoben, daß er kopfabwärts senkrecht aufgerichtet ist, dann vertreten die Arme die Stelle der Beine und wir sagen:

**Handstehen** (siehe Fig. 85)

oder **Handstand**, und **Unterarmstehen** (siehe Fig. 86). Heben wir den Körper aber nur in wagerechte Haltung, so nennen wir das

**Stützwage** (siehe Fig. 87).



Fig. 86.  
Unterarmstehen.



Fig. 87.  
Stützwage auf dem linken Arm.

Natürlich können wir beim Schwebestütz auch allerlei Rumpf- und Beinübungen ausführen, z. B. am Pferd seit: Sprung in den gewöhnlichen freien Handstütz auf den Pauschen — Schwebestütz, desgleichen mit Spreizen, Grätschen, Kniebeugen, Fersenheben, Rumpfsheben, Durchhocken, Beinvorhalte, Spreizen, Knieheben 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 Unterarmstand) gehören der Gruppe des reinen Stützes an, weil nur die Hände die Stützpunkte des Körpers bilden.

### b) Gemischter Stütz.

Wird der Körper außer von den Händen noch von anderen Körperteilen unterstützt, dann nennen wir das gemischten Stütz. Es gehört dazu das Unterarmstehen (siehe Fig. 86), Schulterstehen (siehe Fig. 88) und das Oberarmstehen (siehe Fig. 89—91). Bei ersterem bilden Unterarm oder Schulter,



Fig. 88.  
Schulterstehen auf der rechten Schulter.

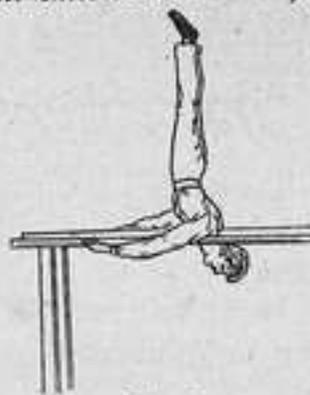


Fig. 89.  
Oberarmstehen im Querverhalten.



Fig. 90.  
Oberarmstehen vorlings im Seitenverhalten.



Fig. 91.  
Oberarmstehen rücklings im Seitenverhalten.

bei letzterem die Oberarme neben den Händen die Stützpunkte für den Körper. Schließlich wären noch die verschiedenen Arten des Liegestützes (siehe Fig. 92) zu erwähnen, wobei der Körper in ziemlich wagerechter Lage noch von den Füßen,

den Unter- oder Oberschenkeln unterstützt wird. Eine weitere Übungsart, die weder dem Stütz noch dem Hang allein zuzurechnen ist, haben wir in dem Oberarmliegen (siehe Fig. 93)

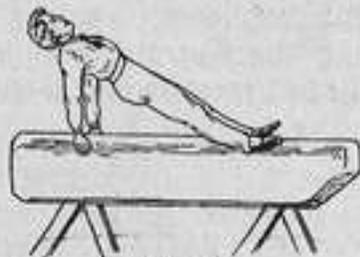


Fig. 92.  
Liegestütz rücklings, auch vorwärts oder seitlings und evtl. mit nur einem Bein oder Arm.

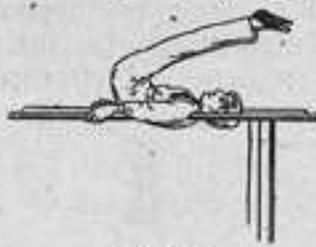


Fig. 93.  
Oberarmliegen (Kipplage).

am Barren, es ist die der Oberarmkippe vorausgehende Lage, die deshalb auch des öfteren Kipplage genannt wird.

Eine außerordentlich wertvolle Übung ist die

### Spannbeuge.



Fig. 94.  
Spannbeuge.



Fig. 95.  
Spannbeuge mit Unterstützung.

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 (siehe Fig. 94 und 95). Die untere Stützfläche ist meist der Boden, die obere kann die Wandfläche,

eine Leitersprosse, eine Redistange, ein Barrenholm usw. 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 Fersenheben in den Zehenstand, Unterschenkelheben, Knieheben und Beinheben angeordnet, die Arme können in Seit-, Hoch- oder Nackenhalte sein. Auch im Knien oder Sitzen kann die Spannbeuge ausgeführt werden.



### Die Sitzarten.

Man unterscheidet:

1. Seitlich auf beiden Schenkeln (s. Fig. 96 a u. b). Ausführung wie beim gewöhnlichen Sitzen.



Fig. 96.  
Seitlich auf beiden Schenkeln, a) mit gebeugten, b) mit gestreckten Beinen.

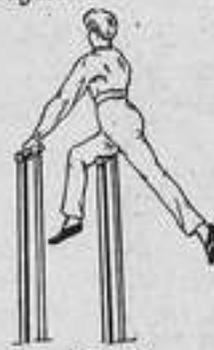


Fig. 97.  
Schrägl. rechts hinter der rechten Hand.

2. Seitlich auf einem Schenkel (siehe Fig. 97), das andere Bein ist gestreckt. Man sagt Seitlich rechts, wenn der Sitz auf dem rechten und Seitlich links, wenn der Sitz auf dem linken Schenkel erfolgt.

3. Schrägsitz (siehe Fig. 97). Sitzen auf einem oder beiden Schenkeln aber mit schrägem Verhalten zum Gerät.

4. Strecksiß (siehe Fig. 98). Ausführung: Sitzen auf beiden oder auf einem Beine, dieselben liegen gestreckt auf dem Gerät.

5. Quersiß (siehe Fig. 99). Ausführung: Man sitzt im Querverhalten auf einem Schenkel (am Barren auch Innenquersiß). Die Benennung ist: Auf dem rechten Schenkel = Quersiß rechts, auf dem linken = Quersiß links,



Fig. 98.  
Strecksiß auf beiden  
Beinen.



Fig. 99.  
Quersiß rechts vor  
der linken Hand.



Fig. 100.  
Grätschsiß (= Seitliß  
quergrätschend).



Fig. 101.  
Grätschsiß vor den  
Händen.



Fig. 102.  
Reitsiß vor der  
linken Hand.



Fig. 103.  
Schraubensiß links neben  
der linken Hand.

hinter und vor den Händen ausführbar. Darum sagt man z. B. bei Fig. 99 auch nicht Quersiß auf dem linken Holm, sondern besser: Quersiß rechts vor der linken Hand (weil man auf dem rechten Schenkel sitzt, denn man kann ebenso, aber hinter der linken Hand sitzen).

6. Grätschsiß. Ausführung: Sitzen mit gegrätschten Beinen, im Seitverhalten bei quergegrätschten Beinen

(siehe Fig. 100). Im Querverhalten in der Regel bei seitgegrätschten Beinen (siehe Fig. 101) = Grätschsiß vor den Händen, die Körperlast ruht hierbei auf der Innenseite der Schenkel.

7. Reitsiß (siehe Fig. 102). Ausführung ähnlich dem Grätschsiß. Kommt am Schwebebaum, Reck und einem Barrenholm, beim Sitzen auf dem Gesäß mit gegrätschten, gestreckten oder gebeugten Beinen zur Anwendung.

8. Schraubensiß (siehe Fig. 103). Die Ausführung ist meist nur vorübergehend während einer Übung vorhanden, am Barren vorzüglich dann, wenn im Quersiß das linke Bein vor der rechten Hand einen Schrägsiß ausführt und nun eine Achtel-Rumpfdrehung links angefügt wird.

Diese verschiedenen Sitz-, Stütz- und Hangarten muß sich der Vorturner vorzüglich einprägen. Die beigegebenen Figuren werden auch das ihrige dazu beitragen, den Anfänger damit vertraut zu machen.

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.





## Die Turnübungen.

Den wertvollsten Raum nehmen

### die Hangübungen

ein. Insbesondere die Übungen im Streckhang sind zur Geraderichtung des Körpers unentbehrlich. Es gibt „reinen Hang“, wo der Körper nur von den Händen oder nur von den Beinen im Hange gehalten wird. Und „gemischten Hang“, wenn Arme und Beine beteiligt sind.

#### Hangeln,

das ist im Seit- oder Querhang abwechselnd ausgeführtes Grifflösen. Und zwar: Am Ort, wenn wir dabei an der Hangstelle verbleiben und vom Ort, wenn wir uns durch Aber- oder Nachgreifen davon entfernen.

#### Drehhangeln.

Wie Hangeln aber mit Drehen um die Längsachse.

#### Schwunghangeln.

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

#### 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.

### 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.

### Anrücken.

Die Oberseiten der Fußspitzen werden hierbei schwinghaft oder auch langsam an das Gerät gebracht.

### Ansohlen.

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

### Anfersen.

Wie beim Ansohlen werden die Fersen 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 Hange um die Breitenachse in den Stand, Hangstand oder Hange. Der Drehungspunkt liegt dabei in den Schultergelenken. Eine Drehung rückwärts führt zum Ausschultern, Drehung vorwärts zum Einschultern. Die Übung kann auch beim Schwingen oder Schaukeln gemacht werden.

Übungen, bei welchen wir aus dem Hange in den Stütz oder über das Gerät hinweg gelangen, sind folgende:

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.

Ein

### Abschwung

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

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

### 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.

### Felgaufschwung

ist zum Unterschied vom Wellaufschwung frei. Die Hände halten den Körper, der im übrigen während des Aufschwunges das Gerät nicht berühren darf.

### Knieaufschwung

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

### Mühlaufschwung

wie der vorige, aber mit gestreckten Beinen.

### Grätschsitzaufschwung

geschieht mit Seit- und Untergrätschen vor- oder rückwärts.

### Schraubenaufschwung.

Am Reck aus dem Seithang erfolgt der Aufschwung derart, daß mit dem Beinheben ein Unterschenkel (linkes Bein nach links) flüchtig mit der Wadenseite von unten über die Stange gelegt wird. Die Übung führt in den Stütz.

Am 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 sehr langsam erfolgt.

### Wellauszug

ist die entgegengesetzte Tätigkeit des Wellaufzuges. Man sagt dafür aber besser: „langsam senken vorwärts“ (oder rückwärts).

### 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 Wellen

sind ganze Drehungen (Umschwünge) 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.

#### **Kniewelle** (oder Knieumschwung).

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

#### **Kniehangwelle** (oder Kniehangumschwung).

Wie die vorhergehende an einem oder beiden Kniegelenken, jedoch ohne Benützung der Hände auszuführen.

#### **Sitzwelle** (oder Sitzumschwung).

Aus dem Seitsitz, mit Kammgriff vorwärts und mit Ristgriff rückwärts ausführbar — aber nicht im Kniegelenk hängen, sonst ist Knieumschwung.

#### **Mühlwelle** (oder Mühlumschwung).

Die Ausführung derselben erfolgt im Seitschwebestütz mit quergegrätschten Beinen vor- oder rückwärts und mit seitgegrätschten Beinen im Querverhalten seitwärts bei völlig gestrecktem Körper mit denselben Griffarten, aber nur innerhalb der Hände.

#### **Reitsitzwelle** (oder Reitsitzumschwung),

auch Reiterwelle genannt, ist in der Ausführung der Mühlwelle ähnlich und ergibt sich durch Viertel-Drehung links oder rechts aus dem Seitverhalten in den Reitsitz.

#### **Stützwelle** (oder Stütsumschwung)

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

#### **Wellumzug**

das ist langsamer Wellum„schwung“. Bei der

#### **Armwelle** (oder Armumschwung)

hängt der Körper entweder im Unterarmhang rücklings oder

die Unterarme sind vorlings aufgelegt, wobei die Hände Schlußgriff haben (= „Speiche“ vorlings). Armwelle rücklings kann auch mit seitwärts gestreckt aufgelegten Armen ausgeführt werden (sogenannte „Speiche“ rücklings).

#### **Ristwelle** (oder Ristumschwung).

Wenn während des Drehens (Umschwunges) die Oberseiten der geschlossenen Füße bei gebeugten Knien an der Stange liegen, heißt die Übung *Ho* *ristwelle*. Die weitere sinnentsprechende Ausführung der *Grätschristwelle* ergibt sich schon aus der Benennung (also grätschend).

#### **Sohlenwelle** (oder Sohlenumschwung).

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

#### **Schraubentwelle** (oder Schraubenumschwung)

versteht man einen Umschwung vorwärts, bei dem 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.

#### **Fechterwelle** (oder Fechtumschwung).

Eine der Schraubentwelle ähnliche Übung, bei der der Turner z. B. aus dem Seitsitz auf dem rechten Schenkel, mit gleichzeitigem Seitpreizen und Anristen links und nur mit griffester rechter Hand, den Umschwung ausführt, und zwar vorwärts mit Kammgriff und rückwärts mit Ristgriff.

Jede Welle die nur einmal ausgeführt wird, heißt *Wellumschwung*, *Knieumschwung* usw.



## **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 Felgauf-, -um- oder -überschwünge sind daher frei, ohne daß der Körper das Gerät

berührt, andernfalls sind es nur Wellauf- oder -umschwünge. Besonders zu erwähnen wäre daher nur der

#### Felgumschwung.

Ein Umschwung ohne Berühren der Stange mit dem Körper (sog. „Freie Felge“).

#### Felgüberschwung

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

#### Die Riesenfelge.

Die Ausführung erfolgt mit gestreckten Armen und Körper und zwar vorwärts mit Kammgriff = „Sturzfelge“ und rückwärts mit Ristgriff aus dem Stütz oder dem Hang.



### Rippen und Stemma.

#### Die Schwungrippe.

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

Die Rippe kann auch am tiefen Reck nach einem Vorlaufen zum 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 Schwebegang 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 des Körpers aus dem Hang in den Stütz.

#### Die Ruckstemme.

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



### Die Übungen im Stütz.

Wie schon erwähnt, verstehen wir unter Streckstütz, wenn die gestreckten Arme die Stützpunkte für den Körper bilden. Sind nun die stützenden Hände weiter als Schulterbreite auseinander, so nennen wir dieses Spannstütz. Liegen die Hände nebeneinander, dann haben wir Schlußstütz. Werden die stützenden Arme gebeugt, so haben wir Beugestütz. Dieses nur zur Wiederholung, um auf die Gleichheit in der Benennung hinzuweisen. Siehe

Beugehang — Beugestütz  
Spannhang — Spannstütz  
Schlußhang — Schlußstütz  
Schwebegang — Schwebestütz  
usw.

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.

**Stützen**

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

**Stützhüpfen**

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

Stützen im Streckstütz

" " Beugestütz usw.

Der sogenannte

**Löwengang**

besteht aus vorwärts Stützen 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 Stützen sowie Stützhüpfen mit Beugen und Strecken der Arme auszuführen. Beim

**Einschwingen,**

besonders am Barren aus dem Grätschstütz oder dem Außenquerstütz usw., werden beide Beine gleichzeitig mittels Schwung in die Holmgasse entweder in den Stütz oder zu einer anderen Sitzart übergeführt.

**Sitzwechselübungen**

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

Die Bezeichnung

**Fallen**

wird bei einem schwing- oder ruckhaften Übergang aus einer Stand- oder Stützart in irgendeine Hang- resp. Sitzart

angewendet, z. B. am Reck: Aus der Stützwage Vorfällen (Abwerfen vorwärts) in den Streckhang; oder: Aus dem Stütz vorlings Rückfallen in den Schwebhang (Kipphang). Oder auch am Barren: Aus dem Querstütz in der Mitte Fallen rückwärts in das Oberarmliegen (Kipplage) usw.

**Das Spreizen**

im Stütz ist das gestreckte Vor-, Rück- oder Seitheben eines Beines.

Die verschiedenen Arten des Spreizens sind:

**Anspreizen,**

wenn das spreizende Bein an das Gerät angelegt wird.

**Auffspreizen,**

wenn das spreizende Bein (Fuß) auf das Gerät gelegt wird.

**Überspreizen,**

wenn das spreizende Bein über das Gerät hinweg gelangt.

**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.

**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 vorhanden, wenn der Kreisbogen links und Kreispreizen rechts, wenn derselbe rechts herumführt, entsprechend der Bewegung des Uhrzeigers.

### Schraubenspreizen

sagen wir, wenn gleichzeitig mit dem spreizenden Beine der Körper eine achte, viertel, halbe, dreiviertel oder ganze Drehung links oder rechts um seine Längsachse ausführt.

### Spreizaussitzen

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

### Spreizabsitzen

ist der spreizende Übergang 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 Seitstüben quergrätschend.)

### Grätschauf- und -absitzen

ist der grätschende Übergang aus dem Stand in den Grätschsitz und umgekehrt, aus dem Grätschsitz in den Stand.

### Die Grätsche

sagen wir zu dem Überspringen des Gerätes mit Grätschen der Beine als „Stützsprung“.

### Die Schere

ist eine Übung, bei welcher mit einer halben Drehung um die Längsachse aus dem Stütz (Lieggestütz) rücklings und vorlings oder dem Reit- und Grätschsitz, vor und hinter den Händen (am Barren im Querstütz) beide Beine gleichzeitig nach innen spreizen. Im Seitstütz am Pferd geschieht das Scheren quergrätschend mit und ohne Drehung beim Seit-

schwingen links und rechts, und zwar spreizt gleichzeitig ein Bein vor und das andere zurück.

### 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 zum Stand auf, neben vor oder hinter demselben; kann mit beiden oder auch nur mit einem Knie gemacht werden.

### Die Hocke

ist ein Übersprung über das Gerät mit oder ohne Anlauf, wobei die geschlossenen und gebeugten Beine mit Knieheben zwischen den stützenden Armen hindurch geführt werden.

### Der Knieübersprung (Schassprung)

wird ähnlich wie die Hocke, aber ruckhafter mit gestreckten Hüften und hohlem Kreuz ausgeführt. Die Unterschenkel sind rückwärts (sog. „Anfersen“) gerichtet.

### 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 überhockend in einen Seitstütz führt. (Auch mit Viertel- oder halben Drehungen ausführbar.)

### Hechtsprung.

Mit Abspringen und kräftigem Rückschwingen beider Beine fliegt der Körper, ohne das Gerät zu berühren, über dasselbe hinweg zum Stütz auf den Oberarmen eines hilfegebenden Turners (der sich an der anderen Seite des Gerätes mit vorgehobenen Armen aufgestellt hat) oder zum Oberarmhang im Barren bezw. in verschiedene Sitz- und Stütz-

arten 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 Fecht- 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, Hohe, 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 hinweg geschwungen. Aus dem Querstütz am Barren ist gleichzeitig eine Viertel-Drehung um die Längsachse damit verbunden.

### Die Kehre

wird ähnlich der 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.

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

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

Dreimalige Wiederholung der Kehre heißt dann dreifache Kehre.

### 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 Innenquerstütz in der Mitte:

beim V o r s c h w i n g e n mit Viertel-Drehung rechts = Flanke links über den rechten Holm, und auch über den linken Holm (= daselbst Flanke rückwärts);

beim R ü c k s c h w i n g e n 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 Schwungsrichtung der Übung.

**Handstand- oder Oberschlagwende.**

Wie oben beschrieben, nur wird dabei der Körper bis in das Handstehen aufgeschwungen.

**Radwende.**

Am Barren aus dem Handstehen Niedersprung mit halber Drehung seitwärts um die Tiefenachse in den Querstand.

**Der Oberschlag**

führt aus dem Handstehen oder verschiedenen Sitz- und Stützarten mit halber Drehung vorwärts um die Breitenachse in den Stand. (Kann sowohl mit gestreckten als auch mit gebeugten Armen, sowie gestrecktem oder gebeugtem Hüftgelenk ausgeführt werden.)

**Drehen vor- oder rückwärts**

nennt man aus dem Hangstand, Stütz oder dem Hang am Barren quer, oder den Ringen, 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 derart, 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 (meist dem Springbrett). 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 erfolgt.

**Längsprünge**

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

**Der Fenster sprung**

geschieht am einfachsten zwischen zwei übereinander an Sprungständern befestigten Springschnuren oder zwischen zwei enger und enger zusammengerückten Sprungständern hindurch.

**Weitspringen<sup>1)</sup>**

ist bekannt, es kann mit oder ohne Anlauf und Abspringen eines oder beider Beine erfolgen.

**Hochspringen<sup>2)</sup>**

ist auch bekannt, es geschieht mit oder ohne Anlauf und Abspringen eines oder beider Beine über eine höherzu- legende Schnur oder Latte.

Das **Sturmspringen** erfolgt vom Sturm- laufbrett als Hoch- oder Weitsprung. Schließlich sei noch der

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

**Stabspringen<sup>3)</sup>**

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

<sup>1) 2) 3)</sup> Siehe unser Lehrbuch: Leichtathletik.

### 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 je eine Hand an je einer Stange Griff gefaßt haben. Die Unterschenkel werden von innen, die inneren Fußkanten von außen gegen die beiden Stangen gestemmt.

#### Hangeln oder Hangzucken

sagt man, wenn das Auf- oder Abwärtsbewegen an Stange oder Tau ohne Gebrauch der Beine erfolgt.

Nachdem in vorstehendem die gebräuchlichsten Turnübungen in aller Kürze erläutert wurden, soll eine Übungssammlung das weitere über die Verwendung der Übungen vermitteln.



## Vierter Teil.



### Für den Turnplatz.

Die vorstehenden Seiten des Ratgebers machten den angehenden Vorturner mit dem theoretischen Teil seines Amtes bekannt. Dieser letzte Teil nun will ihm Winke für die Turnplatzpraxis vermitteln.

#### 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 Planke fertigbrachten, noch immer erst die „Entwicklungsübungen“ mit vorturnte, ehe die Planke 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 ausgefaßt 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 Aben 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 Liegestütz 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 Seitstütz 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 Übungen“. 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, was 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 Übungen, die geeignet sind einen bestimmten Zweck zu fördern. Z. B.:

#### Vorübungen zu bestimmtem Zweck.

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

1. Vorheben eines oder beider Beine in jeder Art des Streck- oder Beugehangs 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 Übungen 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 Übungen 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 zur Vorhalte, später bis zum 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 Knieausschwing vorwärts 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) Vaukippe.**

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

**b) Schwungkippe.** Hier kommt lediglich das Üben der Griff-festigkeit beim Schwingen noch hinzu. Wer die Rippe lernen will, muß unbedingt den Ausschwing fertigbringen.

**c) Oberarmkippe am Barren.**

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

Wer dazu tüchtig für Mehrung der Armkraft durch Armbeugen und -strecken sorgt, wird dann die Rippe 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 hochausgreifend Schwingen (Unterschwing aus dem Stütz und Stand und Hang).

**Vorübungen zur Hocke.**

1. Kniebeugen und -strecken im Stehen.
2. Anhocken eines Beines im Stand.
3. Hock-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. Weiten 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 Flankenschwing in den Seitstütz. (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. Wendeschwing-Drehungen (Viertel- halbe ganze Drehungen links und rechts) und Ausstüßen als „Wendeausstüßen“ und als „Kehrausstüßen“.

**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 Seitstütz quergrätschend auf den Pauschen: Rechts- und linksseitwärts schwingen. (Mehrere, freischwebend mit hohem Schwunge und gestreckten Beinen.)
3. Wie 2. und Schwingen mit Beinschließen in den Diegestütz seitlings. (Körpergewicht nach der Stützseite verlegen. Beim Schwingen nach links = „Diegestütz rechts seitlings“, Körpergewicht rechts. Linke Hand frei.)





## Musterübungsgruppen.

o

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

### A. Geräteturnen.

#### Nr. 1. 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 Kammgriff 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 Pferdeseite), Abstützen links seitwärts.
3. Wie 2., aber Schraubenspreizen rechts mit Dreiviertel-Drehung rechts in den Grätschstütz auf dem Hals, Grätschabstützen vorwärts.
4. Wie 3., das Schraubenspreizen rechts wird mit ganzer Drehung rechts in den Seitstütz rechts auf dem Halse ausgeführt, Spreizabstützen links mit Viertel-Drehung rechts.
5. Wie 4., dem Seitstütz rechts auf dem Halse folgt Griffwechseln rechts zum Kammgriff auf der Vorderpausche und Schraubenspreizen links mit halber Drehung rechts in den Seitstütz vorlings auf den Pauschen (an der rechten Pferdeseite = „die Schraube“).

D. Zimmermann, Leipzig.

#### Nr. 2. Pferd, seit 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. Grätschabstützen vorwärts.
2. Rehrauffitzen rechts.
3. Wendeauffitzen rechts.
4. Spreizabstützen links mit Viertel-Drehung rechts.
5. Rückschwingen in den Diegestütz vorlings und Abgrätschen vorwärts.
6. Aufhocken in den Streckstand und Schluß- oder Spreizsprünge vorwärts oder seitwärts.

D. Zimmermann, Leipzig.

#### Nr. 3. Pferd, seit mit Pauschen. (Mittelstufe.)

Aufgabe: Sprünge und Spreizübungen wechseln miteinander ab.

Mit Anlauf:

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

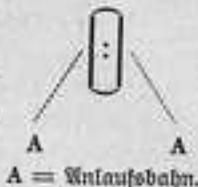
Art. Schiller, L. Thonberg.

#### Nr. 4. 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 Hals und Wendeauflagen rechts in den Grätschitz, Wendeabstehen rechts.
2. Anlauf von rechts, Wendeauflagen links in den Grätschitz, Aufhocken und Schlußsprung vorwärts in den Querstand rücklings.
3. Anlauf von links, Aufknien auf den Hals (schräg), Kniesprung 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. Fechtersprünge.

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 Querstz rechts, Niedersprung links seitwärts.
  2. Kehrauffstz rechts in den Grätschitz, Vorgehen und Wendeabstehen rechts.
  3. Kehre rechts.
  - 4.—6. Dieselben Sprünge mit Benutzung einer Keule (Holzstab usw.) die in der freien Hand getragen und beim Sprunge hochgehalten wird.
- Paul Claus, L.-Thonberg.

#### Nr. 5. 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 Vorderpauche: 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 fährt 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 Handlüften rechts, Umgreifen rechts zum Ellgriff, Flanke links rückwärts in den Stütz und Kreiswende links.

Carl Lauschmann, Altona.

#### Nr. 6. 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 Hinterpauche und Schraubenspreizen rechts:

1. Mit Viertel-Drehung rechts und Kehrauffstz rechts in den Grätschitz auf dem Kreuz, Kehrabstz rechts.
2. Mit Viertel-Drehung rechts und Kehre rechts.
3. Mit halber Drehung rechts und Aufknien 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 Seitstz auf dem Kreuz, Niedersprung vorwärts.
6. Mit halber Drehung rechts und Flanke links,

Edgar Börschmann, L.-Thonberg.

#### Nr. 7. Pferd, seit mit Pauschen.

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

Hauptübung wie in Nr. 6, 6. Übung, also „Flanke rechts in den Stütz rücklings, Kreispreizen des rechten Beines links in den Schwebestütz über der Hinterpauche, 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, V.-Thonberg.

#### Nr. 8. 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. \*

#### Nr. 9. 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 Ausknien 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 Hinterpausche 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. \*

#### Nr. 10. Recl, 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 Rammgriff und Spreizabstößen rechts mit Viertel-Drehung links.

7. Felsübergang 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.

### Nr. 11. 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 Armseitheben 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 — Bein senken — 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.

### Nr. 12. 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, Unterschwung.
4. Wie 3., dem Überspreizen folgt Knieumschwung rückwärts, Zurückspreizen, Unterschwung.
5. Wie 4., dem Knieumschwung rückwärts folgt Zurückspreizen, Stützkippe und Unterschwung.
6. Wie 5., an die Stützkippe schließt sich Wellumschwung vorwärts, Unterschwung.

Damit soll die Übung beendet sein. Statt Unterschwung probiere Planke, Kehre, Hocke, Grätsche, Wücke. Damit ist der Übungswert zur Oberstufe gesteigert.  
Artur Schiller, L.-Thonberg.

### Nr. 13. 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. Griff lösen und Strecken. Einmal wiederholen. Dann Händefassen zu dreien. Aufsteigen links und Rückspreizen rechts und Spreizsprung rechts vorwärts.

2. a) Die ganze Kiege hintereinander, je mit einem Helfer (leichte Handfassung). Gehen über die Länge der Stange mit Knie-wippen. Das freischwebende Bein soll dabei mit der Fußspitze fast den Boden flüchtig berühren.
- b) Freies Gehen über die Länge der Stange. (Gleichgewichtsübung. Einzel. Hilfsbereitschaft.)
3. Seitstand vorlings mit einem Schritt Abstand von der Stange:
1. Vorbeugen und rüstgriffs 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. Rumpfrückbeugen ohne (oder mit) Kniebeugen rechts. — 3. Rumpfschub — 4. Grundstellung. — 5. — 8. Wiederholung mit Anrücken rechts.
5. Seitstand vorlings, einen Schritt Abstand von der Stange:
1. Vorbeugen und rüstgriffs 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 Seitstrecken links. — 4. Rückbewegung in den Liegestütz vorlings. — 5. Grifflösen rechts, Viertel-Drehung rechts und Seitstrecken 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. \*

#### Nr. 14. Reck, Sprunghoch.

Aufgabe: Kürübungen der Mittel- und Oberstufe.

##### 1. Übung.

Streckhang mit Rüstgriff: 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 Rüstgriff: Schwingen und beim Vorschwing halbe Drehung links mit gleichzeitigem Umgreifen beider Hände, Rippe, Unterschwing in den Hang und Schwungstemme mit Fegumschwung rückwärts und angegeschlossenem Unterschwing in den Stand.

##### 3. Übung.

Streckhang mit Rüstgriff: Rippe aus dem ruhigen Hang (Hangrippe), Fegumschwung rückwärts und Abschwingen rückwärts zum Riesen-felgausschwung in den Stütz „(halber Riesenschwung)“ Flanke rechts.

##### 4. Übung.

Streckhang mit Rüstgriff: Schwingen und Knieausschwung links vorwärts neben der linken Hand, Rückfallen mit Zurückspreizen links und Rippe in den Stütz, Kehre links.

##### 5. Übung.

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

##### 6. Übung, Brusthoch.

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

Turninspektor Möller, Altona.

#### Nr. 15. Reck, Sprunghoch.

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

Sprung in den Streckhang rüstgriffs:

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.

Der Ratgeber.

4. Wie 3., dem Streckhang mit Beinvorhalte folgt Beinlenken, 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 Seitstz auf der Stange.
6. Wie 5., aber mit Wellabschwung rückwärts in den Seitstand, statt Niedersprung vorwärts, damit ist die 1. Kürübung vollendet. \*

#### Nr. 16. Reck, Sprunghoch. (Mittel- bis Oberstufe.)

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

##### Hauptübung Rippe.

Schwingen im Seithang 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 Hang, 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, Kippe, Wellüberschwung rückwärts in den Hang und Aufschwung rückwärts, Unterschwingung.
5. Schwungstemme, Wellumschwung rückwärts, Stützkippe, Griffwechsel links zum Kammgriff, Schraubenumschwung rechts vorwärts, Griffwechsel links zum Ristgriff, Unterschwingung in den Hang, am Ende des Rückschwunges Durchschwung in den Seitstand vorlings.
6. Schwungstemme mit Überspreizen rechts, Griffwechsel rechts kammgriffs neben das rechte Bein, Anristen links und Fehterwelle vorwärts, Zurückspreizen rechts und Griffwechsel rechts zum Ristgriff, Stützkippe, Unterschwingung in den Hang, Schwungstemme, Flanke rechts in den Seitstand rücklings.

Albert Münd, Leipzig-Dst.

#### Nr. 17. Reck, kopfhoch. (Mittel- bis Oberstufe.)

Aufgabe: Schwung- u. Kraftübungen wechseln einander ab.

Alle Übungen beginnen aus dem Streckhang ristgriffs und:

1. Vorschwingen, Aufschwung rückwärts in den Stütz und Unterschwingung.
2. Dreimal Armbeugen und -strecken, Niedersprung.
3. Schwungkippe, Abschwingen rückwärts in den Streckhang 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 Seitstz, Sigumschwung, Rückfallen mit Zurückschrecken in den Streckhang, Niedersprung am Ende des Rückschwunges.
6. Heben der gestreckten Beine in den Schwebegang und Strecken in den Sturzhang vorlings, Senken mit gestrecktem Körper vorwärts und Niedersprung. \*

#### Nr. 18. Barren, kopfhoch. (Mittel- bis Oberstufe.)

Aufgabe: Schwung- und Kraftübungen wechseln einander ab.

1. Schwingen im Oberarmhang in der Barrenmitte, Aufstemmen am Ende des Rückschwunges in den Querstz und Kehre rechts.
2. Aus dem Querstand vorlings, mit Ballengriff an den Holmenden, Sprung in den Hangstand und Zugstemme in den Stütz, Niedersprung rückwärts.
3. 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 Außenquerstz links vor der rechten Hand, Grifflösen rechts und Fehterflankenabsitzen rechts.
4. Zugstemme in den Querstz an den Holmenden (wie bei Übung 2), Beinheben in die Vorhalte, Viertel-Drehung links mit Stützen rechts vom rechten auf den linken Holm, Niedersprung vorwärts.
5. Aufstemmen und Spreizen wie bei 3. in den Außenquerstz links vor der rechten Hand, dann folgt: Ein- und Rückschwingen in das Oberarmstehen, Senken, Vorschwingen, Rückschwingen und Wende rechts.
6. Zugstemme in den Querstz am Barrenende und Beinheben in die Vorhalte, Heben in das Oberarmstehen, Senken durch die Stützwaage und Niedersprung.



7. 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.
8. Wie Übung 6. bis zum Oberarmstehen, dann folgt: Langsames Rollen vorwärts in den Grätschstütz vor den Händen, Heben und Schließen der Beine in die Vorhalte, Senken in den Streckstütz und Niedersprung. \*

#### Nr. 19. 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 Querstütz 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 Querstütz am Barrenende wie bei A., aber dem Rück- und Vorschwing folgt:

1. Kehrschwung rechts in den Außenquerstütz rechts vor der linken Hand und Niedersprung links seitwärts.
2. Kehrschwung rechts in den Grätschstütz vor den Händen, Kehrabstößen rechts.
3. Kehrschwung rechts in den Außenquerstütz 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.

#### Nr. 20. Barren, kopfhoch. (Oberstufe.)

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

Hauptübung: Oberarmkippe.

1. Sprung in den Querstütz 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 Stütz, Oberarmkippe, Wende links oder rechts.
3. Aus dem Seitstand vorlings vor der Barrenmitte mit Zwiegriff am näheren Holm (rechts Rist-, links Rammingriff): Sprung in den Seitstütz vorlings, Wende rechts in den Innenquerstütz, 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 Zwiegriff am näheren Holm (links Rist-, rechts Rammingriff), Schraubenausschwung 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, Ausschwing rückwärts in den Grätschstütz hinter den Händen, Rückgreifen und Oberarmkippe, beim Rückschwung Griffwechsel rechts zum Stützgriff und Kreiskehre links (sogenannte Kehre rückwärts!). \*

#### Nr. 21. Barren, brusthoch. (Mittelstufe.)

Aufgabe: Gleicher Anfang — wechselnder Abgang.

Anfangsübung: Mit schrägem Anlauf zur Barrenmitte: Kehrschwung rechts als Festsprung (siehe „Festsprünge“ S. 78) in den Grätschstütz 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 Seitliegestütz vorlings, Wellabschwung vorwärts.
4. Viertel-Drehung rechts, Griffwechsel rechts zum Rammgriff und Spreizabsätzen 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 Seitliegestütz (das rechte Bein bleibt in der Holmgasse) und sofort Flanke rechts.

Karl Högner, L.-Connewitz.

#### Nr. 22. 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 Auspreizen links vorwärts.
3. Vorschwung, Rückschwung und Ausgrätschen vorwärts.
4. Vorschwung, Rückschwung und Überschlag mit gebeugten oder gestreckten Armen.
5. Rückschwingen in das flüchtige Handstehen, Abwenden rechts (oder links).
6. Rückschwingen in das Handstehen und Abgrätschen. \*

#### Nr. 23. Barren, brusthoch. (Mittelstufe.)

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

Die Zielübung ist: Seitliegestütz vorlings, Niedersprung rückwärts.

Dieser Übung geht nacheinander voraus:

1. Aus dem Seitstand vorlings Sprung in den Seitstütz vorlings, Stützeln nacheinander auf dem entfernteren Holm in den Liegestütz.
2. Seitstand vorlings, Erfassen des entfernteren Holmes ristgriffs (unter dem nähern 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. \*

#### Nr. 24. 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 Überschlag 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 Stgriff, am Ende des Rückschwunges Kreiskehre rechts in den Querstand links seitlings. \*

#### Nr. 25. Barren, brusthoch. (Mittelstufe.)

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

1. Aus dem Querstand vorlings mit Speichgriff an den Holmenden, Schwebekippe, Vorschwingen und Auspreizen links rückwärts.
2. Aus dem Querstand rücklings Anbeugen 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, Kreispitzen des rechten Beines rechts (durch die Holmgasse beginnen und über entfernteren Holm zurück), Wende links in den Querstütz und Kehre links.
4. Aus dem Innenseitstand mit Ristgriff an dem vorderen Holm Hocken rückwärts (über hinteren Holm) in den Seitliegestütz und Hocken über beide Holme.
5. Aus dem Seitstand rücklings Sprung in den Seitstütz rücklings mit Ristgriff, Kumpfen 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, Grifflösen rechts und Fehterflankenabsetzen rechts. \*

#### Nr. 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. \*

#### Nr. 27. 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. Stüteln 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. Stüteln 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 Benedig, L.-Thonberg.

#### Nr. 28. 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 Bein-senken, 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.

#### Nr. 29. 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 (= „Unterschwing“, 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 Ausstemmen in den Stütz und Niedersprung aus demselben am Ende des Vor- oder Rückschaukelns.

7. Am Ende des Vorschaukelns Beinheben in den Grätschwebegang 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.

#### Nr. 30. 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 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 Gesicht.
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 od. dergl.).
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 Weithochsprung. Wer kommt am höchsten? Welche Knie 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 Einzelübungen lernen.** Der Vorturner muß wissen: 1. Was gibt es für Übungen? 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 weifere 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 Einspringen 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, Unterschwung. — 2. Rippe, Stützkippe, Unterschwung. — 3. Knieaufschwung vorwärts, Zurückspreizen, Stützkippe, Unterschwung. — 4. Mühlaufschwung vorwärts, Zurückspreizen, Stützkippe, Unterschwung 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. Schwung-

kippe. — 3. Langsam Beinheben zur Vorhalte, Grifflösen links, Wiedererfassen, dasselbe rechts, Aufzug rückwärts, Aufknieen, Knie sprung. — 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 Pferdrücken, 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 Riege 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 Abungsstoff verlegen ist.



## Die Mustergruppen der Frei- und Handgerätfübungen

sind nach ähnlichen Grundsätzen aufzubauen wie die des Geräteturnens.

Die nachstehenden Beispiele genügen für das Freiübungs-Können des angehenden Vorturners vollauf. Was nun darüber hinaus für seine Fortbildung noch wissen nötig ist, das findet er in Band 6 „Freiübungen“ und Heft 15 der Bibliothek der Leibesübungen „Stabübungen“ im größeren Umfange erläutert.

### Nr. 1. Freiübungen.

Aufgabe: Verbinde ein und dieselbe Armübung immer mit einer anderen Bein- oder Rumpfabung. (Die Rückbewegung zählt nicht als neuer Abungsteil.)

#### 1. Übung.

1. Tiefe Kniebeuge mit Seithochschwingen der Arme.
2. Kniestrecken mit Seitabschwingen.

Achtmal wiederholen.

#### 2. Übung.

1. Sprung in den Seitgrätschstand mit Seithochschwingen der Arme.
2. Sprung in die Grundstellung mit Seitabschwingen.

Achtmal wiederholen.

#### 3. Übung.

1. Ausfall links seitwärts mit Seithochschwingen der Arme.
2. Schlußtritt links mit Seitabschwingen.

Widergleich und viermal wiederholen.

#### 4. Übung.

1. Seithochschwingen der Arme und Rumpfvorbeugen mit Vorabschwingen (die Fingerspitzen sollen den Fußboden berühren).
2. Rumpfstrecken mit Vorhoch- und Seitabschwingen der Arme.

Achtmal wiederholen.

### Nr. 2. Freiübungen.

Aufgabe: Verbinde ein und dieselbe Beinübung immer mit einer anderen Armübung.

#### 1. Übung.

1. Tiefe Kniebeuge mit Seithochschwingen der Arme.
2. Kniestrecken mit Seitabschwingen der Arme.

Achtmal wiederholen.

#### 2. Übung.

1. Tiefe Kniebeuge mit Armbeugen zum Stoß.
2. Kniestrecken mit Tiefstößen der Arme.

Achtmal wiederholen.

#### 3. Übung.

1. Tiefe Kniebeuge mit Seithochschwingen und Beugen der Arme zur Hiebhalte über dem Kopfe.
2. Kniestrecken mit Hieb seitabwärts.

Achtmal wiederholen.

#### 4. Übung.

1. Tiefe Kniebeuge mit Armbeugen zur Schlaghalte.
2. Kniestrecken mit Seit schlagen und Abschwingen der Arme.

Achtmal wiederholen.

### Nr. 3. Freiübungen.

Aufgabe: An ein und dieselbe Anfangsbewegung immer eine neue Bewegung anfügen. (Die Rückbewegung zählt nicht als neue Bewegung.)

Jede Übung ist in anderem Taktmaß zu turnen.

#### 1. Übung, $\frac{1}{4}$ -Takt.

1. Sprung in den Seitgrätschstand mit Seit schwingen der Arme.
- 2.—4. Verweilen.
5. Rumpfvorbeugen mit Abschwingen der Arme.
- 6.—8. Verweilen.
- 9.—16. Rückbewegungen.

#### 2. Übung, $\frac{2}{4}$ -Takt.

1. Sprung in den Seitgrätschstand mit Seit schwingen der Arme.
2. u. 3. Verweilen.

4. Im Grätschstand tiefes Kniebeugen mit Vorschwingen der Arme.
5. u. 6. Verweilen.
- 7.—12. Rückbewegungen.  
Dreimal wiederholen.

3. Übung,  $\frac{2}{4}$ -Takt.

1. Sprung in den Seitgrätschstand mit Seitsschwingen der Arme.
2. Verweilen.
3. Rumpfsseitbeugen links mit Beugen der Arme; den linken auf den Rücken, den rechten über den Kopf.
4. Verweilen.
- 5.—8. Rückbewegung.  
Viermal wiederholen und widergleich turnen.

4. Übung,  $\frac{1}{4}$ -Takt.

1. Sprung in den Seitgrätschstand mit Seitsschwingen der Arme.
2. Tiefes Kniebeugen links mit Verschränken der Arme auf dem Rücken.
3. u. 4. Rückbewegung.
- 5.—8. Widergleich.  
Viermal wiederholen.

## Nr. 4. Freilübungen.

Aufgabe: An ein und dieselbe Anfangsbewegung immer zwei neue Bewegungen anfügen.

1. Übung,  $\frac{2}{4}$ -Takt.

1. Tiefe Kniebeuge mit Seitsschwingen der Arme.
2. Verweilen.
3. Kniestrecken und Sprung in den Seitgrätschstand mit Seitsschwingen der Arme.
4. Verweilen.
5. Rumpfsvorbeugen mit Vorabschwingen der Arme.
6. Verweilen.
7. Rumpfstrecken mit Sprung zur Grundstellung.
8. Verweilen.  
Dreimal wiederholen.

2. Übung,  $\frac{2}{4}$ -Takt.

1. Tiefe Kniebeuge mit Seitsschwingen der Arme.
2. Verweilen.
3. Kniestrecken mit Seitshochschwingen der Arme.
4. Verweilen.
5. Rumpfdrehen links mit Seitsschwingen der Arme.
6. Verweilen.
7. Rumpfdrehen nach vorn mit Abschwingen der Arme.
8. Verweilen.
- 9.—16. Widergleich  
Dreimal wiederholen.

3. Übung,  $\frac{2}{4}$ -Takt.

1. Tiefe Kniebeuge mit Seitsschwingen der Arme.
2. Verweilen.
3. Kniestrecken mit Rumpfvorbeugen und Abschwingen der Arme.
4. Verweilen.
5. Rumpfstrecken mit Rückbeugen und Vorhoch- und Seitsschwingen der Arme.
6. Verweilen.
7. Rumpfstrecken mit Seitabschwingen der Arme.
8. Verweilen.  
Dreimal wiederholen.

## 4. Übung.

1. Tiefe Kniebeuge mit Seitsschwingen der Arme.
2. Verweilen.
3. Kniestrecken und Sprung in den Quergrätschstand, linkes Bein vorn und Hochschwingen der Arme.
4. Verweilen.
5. Viertel-Drehung rechts, Rumpfvorbeugen und Vorabschwingen der Arme.
6. Verweilen.
7. Rumpfstrecken und Sprung in die Grundstellung.
8. Verweilen.

Diese Übung noch dreimal wiederholen. Hierdurch wurden sie nach allen vier Himmelsrichtungen gezeigt.

## Nr. 5. Hantelübungen.

**Aufgabe:** Schnelligkeitsübungen wechseln mit Haltungsübungen.

## 1. Übung.

1. Ausfall links seitwärts mit Seitsschwingen der Arme.
2. Verweilen.
3. Aufhüpfen mit Kniebeugwechsel in die Ausfallstellung rechts seitwärts mit flüchtigem Hoch- und wieder Seitsschwingen der Arme.
4. Verweilen.
5. u. 6. Aufhüpfen und Ausfallstellung links seitwärts.

Dieses Wechseln der Ausfallstellung ist achtmal zu wiederholen, dann folgt Schlußtritt mit Abschwingen der Arme.

## 2. Übung.

- 1.—8. Langsames Heben in den Zehenstand, Rumpfrückbeugen und Seitheben der Arme in die Kammhalte.
  - 9.—16. Langsames Senken in den Sohlenstand, Rumpfstrecken und Armsenken.
- Diese Übung dreimal wiederholen.

## 3. Übung.

1. Sprung in den Quergrätschstand (linkes Bein vorn) mit Vorhochschwingen und Beugen der Arme in die Speichhiebalte.
  2. Verweilen.
  3. Rumpfvorbeugen mit Speichhieb in die Rückhochhalte.
  4. Verweilen.
  5. Rumpfstrecken mit Vorhochschwingen in die Speichhiebalte.
- Rumpfvorbeugen mit Speichhieb ist achtmal zu üben, dem folgt Schlußhupf mit Abschwingen der Arme in die Grundstellung.

## 4. Übung.

1. Sprung in den Seitgrätschstand mit Seitsschwingen der Arme.
  - 2.—8. Langsames Rumpfdrehen links mit Seitbeugen rechts.
  - 9.—12. Rückbewegung und
  - 13.—16. Rumpfdrehen mit Seitbeugen nach der anderen Seite.
- Dreimal wiederholen.



## 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 rechts hin resp. vorwärts und rückwärts geturnt werden, soweit das eben in der Zusammensetzung der Übung begründet ist.





## Register.

- A**
- Abhänge 56  
 Abschwung 68  
 Absprung 80  
 Abteilung — halt! 17  
 Abteilg. — marsch! 17  
 Achte 21  
 Achterschwenkung 22  
 Achtung! 11  
 Anfersen 67  
 Anhänge 54  
 Anlauf 80  
 Ansohlen 67  
 Anspitzen 75  
 Anrifen 67  
 Armbeugen 34  
 Armdrehen 33  
 Armhang 53  
 Armhauen 34  
 Armheben 33  
 Armkreisen 33  
 Armschlagen 34  
 Armschwingen 33  
 Armsenken 33  
 Armstoßen 34  
 Armstrecken 34  
 Armumschwung 70  
 Armübungen 32  
 Armwelle 71  
 Ankündigung 10  
 Aufschwung 68  
 Aufstemmen 73  
 Aufspitzen 75
- Aufziehen 36**  
**Ausfall 37**  
**Ausrichten 14**  
**Ausschultern 67**  
**Ausführung 10**  
**Auslagstellung 37**  
**Auspreizen 75**  
**Außenleitstand 49**  
**Atemungsübungen 32**
- B**
- Ballengriff 52  
 Bauchhang 53  
 Bärensprung 90  
 Befehl 10  
 Beindrehen 36  
 Beinkreisen 36  
 Beinschreiten 36  
 Beinschwingen 67  
 Beinstellen 36  
 Beinspitzen 36  
 Beinübungen 36  
 Beugehang 54  
 Beugestütz 59 u. 73  
 Bewegungs-  
 richtungen 79  
 Breitenachse 12  
 Brust heraus! 12
- D**
- Drehen rückwärts 80  
 Drehen vorwärts 80  
 Drehhangeln 66
- Drehungen 12**  
**Drehungen der Reihe 22**  
**Dreiviertelschwenkung 22**  
**Diebsprung, ganzer, halber 77**  
**Durchschlingeln 21**  
**Durchschub 67**  
**Durchschwung 67**  
**Durchzug 19**
- E**
- Einrichten 14  
 Einschultern 67  
 Einschwingen 74  
 Einspitzen 75  
 Ellenriff 51  
 Ellenhieb 35  
 Entwicklungs-  
 beispiele 83  
 Entwicklungs-  
 übungen 83
- F**
- Fallen 74  
 Falsche Vorübungen 84  
 Fechterwelle 71  
 Fechtprung 78  
 Fechtumschwung 71  
 Felgausschwung 68  
 Felgen 71
- Felgumschwung 72**  
**Felgüberschwung 69 und 72**  
**Fensterprünge 81**  
**Finte 93**  
**Flanke 78**  
**Flankenlinie 15**  
**Flankenreihe 14**  
**Flankenkäule 15**  
**Fortbewegungs-Freiübungen 31**  
**Freier Stütz 59**  
**Freispringen 80**  
**Freiübungen 31**  
**Fußwippen 38**  
**Führer 14**
- G**
- Ganze Schwenkung 22  
 Gegenzug 19  
 Gehen 38  
 Gehen am Ort — marsch! 17  
 Gelenk-Freiübungen 31  
 Gemischter Hang 57 und 66  
 Gemischter Stütz 61  
 Gemischte Sprünge 81  
 Genickhang 54  
 Geschwünge 93  
 Gesprünge 93  
 Gesellschafts-Freiübungen 31  
 Gewandtheits-Freiübungen 31  
 Gleitstoß 47  
 Gliederübungen 31  
 Grätschabützen 76  
 Grätschauffützen 76  
 Grätsche 76  
 Grätschstütz 64  
 Grätschstütz-ausschwung 68
- Grätschstütz, quergrät-schend 64**  
**Grätschstütz vor den Händen 64**  
**Grätschsprung 38**  
**Grätschstand 36**  
**Grätschstützwelle 71**  
**Griffarten 51**  
**Grundstellung 11**  
**Gruppenschwenkung 22**
- H**
- Halbeschwenkung 22  
 Halblinks — um! 13  
 Halbrechts — um! 13  
 Halt-Ausführung 18  
 Halten 17  
 Haltungsübungen 32  
 Hantelübungen 48  
 Handgeräthübung. 42  
 Handhang 52  
 Handstand 60  
 Handstandwende 80  
 Handstehen 59 u. 60  
 Handstütz 58  
 Hang 52  
 Hangeln 66 u. 82  
 Hangkippe 72  
 Hang, rücklings 55  
 Hangstand 57  
 Hangstütz 58  
 Hangübungen 66  
 Hangwage 54  
 Hangwage, rücklings 55  
 Hangzucken 66 u. 82  
 Hiebsprung 77  
 Hieb 35  
 Hilfeleistung 9  
 Hilfsbereitschaft 9  
 Hinterreihen 25 u. 26  
 Hintersprünge 81  
 Hochhalte 33  
 Hochkammhieb 35
- Hochristhieb 34**  
**Hochsprung 38**  
**Hochspringen 81**  
**Hocke 77**  
**Hockstand 37**  
**Hockstützwelle 71**  
**Hüftang 53 u. 56**
- I**
- Innenquerstand 50  
 Innenseitstand 49
- K**
- Kammgriff 51  
 Kammhieb 35  
 Kehre 78  
 Kette 21  
 Keulenübungen 48  
 Kinnhang 54  
 Rippen 72  
 Kipphang 53—72  
 Klettern 82  
 Klettersehle 82  
 Kniehang 73  
 Kniehieb 73  
 Kniebeuge 37  
 Kniehang 53—56  
 Kniehangumschwung 70  
 Kniehangwelle 70  
 Knieheben 36  
 Knieleiehang 53 u. 70  
 Knieprung 77  
 Knieumschwung 70  
 Knieübersprung 77  
 Kniewelle 70  
 Kniewippen 38  
 Kopfdrehen 32  
 Kopf gerade — aus! 15  
 Kopfkreisen 32  
 Kopfsenken 32  
 Kopfübungen 32  
 Kreisen links 28

Kreisen rechts 28  
 Kreispreizen 75  
 Kreisumzug 20  
 Kreuzgriff 52  
 Kreuzhüpfen 38  
 Kreuzschrittstellung 37  
 Kreuzsprung 38  
 Kunstfreilübungen 31

## L

Laufen 39  
 Laufkippe 72  
 Längsnachse 12  
 Längsprünge 81  
 Lehrfähigkeit 8  
 Lernmethode 8  
 Liegehang 57  
 Liegestütz 61  
 Linie 15  
 Links kehrt — um!  
 13  
 Links seitwärts —  
 marsch! 17  
 Links — um! 13  
 Logische Folge 83  
 Löwengang 74

## M

Marschieren 17 u. 38  
 Marschieren am Ort  
 17  
 Musterübungsgrup-  
 pen 88  
 Mühlauflschwung 68  
 Mühlumschwung 70  
 Mühlwelle 70

## N

Nacheinanderreihen  
 24  
 Nachstellgang 39  
 Nackenhalte 43  
 Nebenreihen 24 u. 26  
 Nesthang 57

## O

Oberarmliegen 62  
 Oberarmkippe 72  
 Oberarmstehen 61  
 Oberschenkel-Liege-  
 hang 53  
 Ordnungsübungen 10

## P

Paar 13

## Q

Querbeugehang 55  
 Querbeugestütz 59  
 Quergrätschstand 36  
 Querhang 50 u. 53  
 Querliegestütz 50  
 Querstand seitlings 50  
 Querstand vorlings 50  
 Quersitz 50 u. 64  
 Querstreckhang 54  
 Querstreckstütz 59  
 Querstütz 50

## R

Rad 23  
 Radwende 80  
 Rechts — um! 13  
 Reihenbildung 13  
 Reihenkörper 15  
 Reihenkörpergefüge  
 16  
 Reihenöffnen 28  
 Reihenschwenkung 23  
 Reihungen (Reihe) 24  
 Reihungsbeispiele 24  
 Reiner Hang 52 u. 66  
 Reiner Stütz 58  
 Reissitz 64 u. 65  
 Reissitzumschwung 70  
 Reissitzwelle 70  
 Richten 14  
 Riefenfelge 72  
 Ring 26

Ristgriff 51  
 Risthang 53 u. 57  
 Risthieb 35  
 Ristumschwung 71  
 Ristwelle 71  
 Rolle 80  
 Rotten 16  
 Rottenkörper 17  
 Rudstemme 73  
 Rücktreten 36  
 Rückwärts — marsch!  
 17  
 Rührt euch! 12  
 Rumpfbeugen 40  
 Rumpfdrehen 40  
 Rumpfdrehbeugen 41  
 Rumpfkreisen 42  
 Rumpfsenken 40  
 Rumpfabungen 31 u.  
 40  
 Rumpfvorsenken 41

## S

Säule 15  
 Säule von Flanken-  
 reihen 16  
 Säule von Stirn-  
 reihen 16  
 Seithalte 33  
 Seithang 50 u. 53  
 Seitensprünge 81  
 Seittliegestütz 50  
 Seitenschwebhang 55  
 Seitenschwebestütz 59  
 Seitensitz 50 u. 63  
 Seitenspannhang 55  
 Seitstand rücklings 49  
 Seitstand vorlings 49  
 Seitstreckhang 54 u. 55  
 Seitstreckstütz 59  
 Seitstütz 50  
 Seittreten 36  
 Seitverhalten 49  
 Sigharten 63  
 Sitzumschwung 70

Sitzwechsel-  
 Übungen 74  
 Sitzwelle 70  
 Sohlenumschwung 71  
 Sohlenwelle 71  
 Schaffsprung 77  
 Schaukeln 67  
 Schenkelhang 53 u. 56  
 Schere 76  
 Schlaghalte 35  
 Schlingelinie 21  
 Schleife 20  
 Schlußgriff 52  
 Schlußsprung 37  
 Schlußstütz 73  
 Schnecke 20  
 Schnellgehen 38  
 Schnellmarsch 38  
 Schraube 88  
 Schrauben-  
 aufschwung 69  
 Schraubensitz 65  
 Schraubenspreizen 76  
 Schraubenwelle 71  
 Schrauben-  
 umschwung 71  
 Schräghalte  
 rücklings 43  
 Schräghalten 47  
 Schräglinie 15  
 Schrägreihe 14  
 Schrägrückhoch-  
 halte 33  
 Schrägrücktief-  
 halte 33  
 Schrägrückzug 20  
 Schrägseithoch-  
 halte 33  
 Schrägseittiefhalte 33  
 Schrägsitz 63  
 Schrägvorhoch-  
 halte 33  
 Schrägvortiefhalte 33  
 Schrägvorzug 20  
 Schrittsprung 38

Schrittwechselfgang 39  
 Schulterstehen 61  
 Schwebhang 53  
 Schwebestand 54  
 Schwebestütz 54, 59  
 u. 60  
 Schwenkmühle 23  
 Schwenksterne 23  
 Schwenkungen 22  
 Schwimmhang 57  
 Schwingen 67  
 Schwunghangeln 66  
 Schwunghangzucken  
 66  
 Schwungkippe 72  
 Schwungstemme 72  
 Stabaußenkreis 45  
 Stabdrehen 46  
 Stabschichten 47  
 Stabhalten 43  
 Stabkreisen 46  
 Stabschieben 43  
 Stabschwingen 43  
 Stabspringen 81  
 Stabumlegen 46  
 Stabübungen 43  
 Stabwerfen 47  
 Stabwinden 43  
 Staffelaufstellung 24  
 Stampfgang 38  
 Standwage 41  
 Stemmen 72  
 Stirnlinie 15  
 Stirnreihe 14  
 Stirnsäule 15  
 Streckstütz 64  
 Streckstütz 59  
 Stütz 58  
 Stützen 74  
 Stützhüpfen 74  
 Stützkippe 72  
 Stüttschwingen 74  
 Sturmspringen 81  
 Stüttsprung 76  
 Stützwage 60

Stützwelle 70  
 Stütsumschwung 70  
 Stützübungen 73  
 Sturzfelge 72  
 Sturzhang 56  
 Spannbeuge 62  
 Spannhang 54  
 Spannstütz 73  
 Speiche rücklings 71  
 Speiche vorlings 71  
 Speichgriff 51  
 Speichhieb 34  
 Spreizabstützen 76  
 Spreizaussfall 37  
 Spreizen 75  
 Spreizen nach Innen  
 75  
 Spreizgang 38  
 Spreizsprung 38

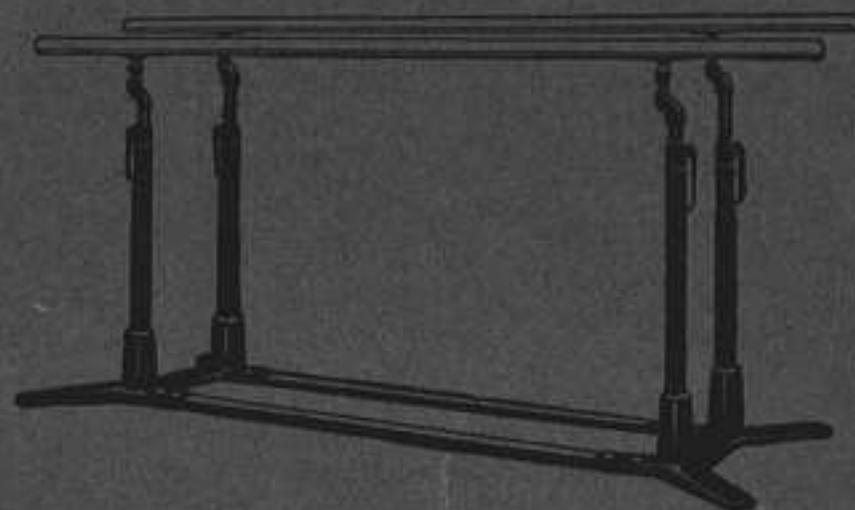
## T

Tiefenachse 12  
 Tiefhalte vorlings 43  
 Tiefkammhieb 35  
 Tiefststieb 35  
 Tiefsprung 38  
 Treten 36  
 Turnübungen 66

## U

Umbilden (Reihen) 24  
 Umkreisen 26  
 Umzug 19  
 Unterarmstehen 60  
 Unterarmstütz 59  
 Unterschenkelheben 36  
 Unterschwung 69  
 Überschlag 80  
 Überschlagwende 80  
 Überschwingen 44  
 Überschwingung 69  
 Überspreizen 75

<p><b>W</b></p> <p>Verhalten zum Gerät 49</p> <p>Viererstirnreihen 16</p> <p>Vierteilschwenkung 22</p> <p>Vorbeizug 19</p> <p>Vordermann 15</p> <p>Vorhalte 33</p> <p>Vorreihen 25 u. 26</p> <p>Vorschwebekippe 72</p> <p>Vorübungen 83</p> <p><b>W</b></p> <p>Wellen 69</p>	<p>Wellenschwung 71</p> <p>Wellenzug 70</p> <p>Wellüberschwung 69</p> <p>Wellgriff 52</p> <p>Weithochspringen 81</p> <p>Weitspringen 81</p> <p>Wellabzug 69</p> <p>Wellaufschwung rückwärts 68</p> <p>Wellaufschwung vorwärts 68</p> <p>Wellaufzug 69</p> <p>Wende 79</p> <p>Widerstands-Freiübungen 31</p>	<p>Winkelzug 19</p> <p>Wolfsprung 77</p> <p><b>3</b></p> <p>Zehengang 38</p> <p>Zehengang 53 u. 56</p> <p>Ziehen 17</p> <p>Zielübungen 84</p> <p>Zugstemme 73</p> <p>Züge 18</p> <p>Zwangellengriff 52</p> <p>Zwiegriff 52</p>
--	---	--



## Turngeräte jeder Art

Koch, Barren, Turnpferde, Turnbänke,  
Kollomatten, Sprungständer usw.



## Spiel- und Sportgeräte

Fuß-, Faust- und Schleuderbälle, Koffbälle, Tamburinschläger und -bälle, Keulen, Dlossen, Speere, Gese, Sprungstäbe, Startpistolen, Stoppuhren usw.

Bei Bedarf verlange man Preisliste

Arbeiter-Turnverlag AG

Leipzig, Fichtestraße 36

ARBEITER-TURNVERLAG  
Leipzig Fichtestr. 36.



Turn- und Sport-  
Kleidung

Klein, Leipzig, Fichtestr. 36.

A80-1029