

Bibliothek der Leibesübungen  
Heft 17

Der  
**Ratgeber**  
für angehende Vorturner  
Von G. Benedix



<sup>a</sup> = schloß, also falsch; <sup>b</sup> = straff und richtig

Arbeiter-Turnverlag AG · Leipzig

Von der  
**Bibliothek**  
**der Leibesübungen**

erschienen bisher:

- Hoft 1-5. **Das Geräteturnen**  
(Diese Hefte sind einzeln nicht mehr käuflich, weil sie nunmehr gebunden als Lehrbuch, Band V: „Geräteturnen“ erscheinen.)
- Hoft 6-9. **Die Freiübungen**  
(Diese Hefte sind einzeln nicht mehr käuflich, weil sie nunmehr gebunden als Lehrbuch, Band VI: „Freiübungen“ erscheinen.)
- Hoft 10. **„Spiele mit“** (Nock- und Singspiele).  
(Auch gebunden als Lehrbuch, Band 4 zu haben.)
- Hoft 11. **Das Turnen am Reck**
- Hoft 12/13. **Wettkampf- und Wertungsordnung**
- Hoft 14. **Wettspielordnung**
- Hoft 15. **Die Stabübungen**
- Hoft 16. **Die Leichtathletik**
- Hoft 17. **Der Ratgeber für angehende Vorturner**
- Hoft 18. **Das Turnen am Barren**

**Vorwort**  
zur 6. Auflage des Ratgebers.

Fünf Auflagen von zusammen 40 000 Exemplaren sind vom „Ratgeber für angehende Vorturner“ bereits im Bunde abgesetzt. Die Nachfrage ist dauernd eine starke und somit der beste Beweis für die Brauchbarkeit dieses Büchleins. Es will kein umfassendes Lehrbuch sein, sondern nur ein Ratgeber für die grundsätzlichen ersten Kenntnisse, die ein Vorturner wissen muß.

Die sechste Auflage ist im ganzen unverändert wie die erweiterte fünfte Auflage gedruckt. Einzig einige turnsprachliche Abkürzungen habe ich aufgenommen. Z. B. „Knieaufschwung“ statt „Knieellaufschwung“ und ebenso „Knieumschwung“ statt „Knieellumschwung“. Sinngemäß wurde es auch auf andere Auf- und Umschwünge übertragen. Ferner „Drehen vor- und rückwärts“ statt „Aberdrehen“ und endlich „Stützkippe“ statt „Schwebhangkippe“. Hier leitete mich die Folgerung: Kippe aus dem Laufen = „Laufkippe“, aus dem Schwingen = „Schwungkippe“, aus dem ruhigen Hang = „Hangkippe“ und aus dem Stütz = „Stützkippe“.

Trotzdem ich überall mit aller Kraft für die Einheitlichkeit der Turnsprache eintrete, möchte ich dennoch nicht, daß jemand, der beispielsweise Knieellaufschwung anstelle von Knieaufschwung sagt, dies als Fehler angekreidet bekommt, denn beide Ausdrücke sind richtig, nur ist der letztere kürzer.

Bei den Stabübungen soll künftig, überall wo es möglich ist, nur die Tätigkeit der Arme benannt werden, z. B. „Vorschwingen der Arme“, weil der Stab dann sowieso mit muß. (S. Lehrbuch „Stabübungen“.)

Statt „Kopf gerade aus“ beim Ausrichten soll schon das Wort „Achtung!“ die Grundstellung herbeiführen. (Die Sache ist jedoch ganz unwesentlich, das erstere ist auch kein Fehler.)

Der praktische Abungsanhang ist erweitert worden, das dürfte vielen Wünschen entgegenkommen.

Leipzig, Februar 1922.

Georg Benedix.  
Bundesturnwart.

29501-08A



## Inhalt.

o

| Allgemeines.                                       |  | Seite |
|--|--|-------|
| Vorwort . . . . .                                  |  | 3     |
| Inhalt . . . . .                                   |  | 5     |
| Verhalten des Vorturners . . . . .                 |  | 7     |
| Lernmethode . . . . .                              |  | 8     |
| Erster Teil.                                       |  |       |
| Ordnungsübungen . . . . .                          |  | 10    |
| Befehl . . . . .                                   |  | 10    |
| Grundstellung . . . . .                            |  | 11    |
| Drehungen . . . . .                                |  | 12    |
| Bildung von Reihen . . . . .                       |  | 13    |
| Richten . . . . .                                  |  | 14    |
| Reihenkörper . . . . .                             |  | 15    |
| Die Linie . . . . .                                |  | 15    |
| Die Säule . . . . .                                |  | 15    |
| Bewegungen der Reihe oder Linie und Halt . . . . . |  | 17    |
| Züge . . . . .                                     |  | 18    |
| Drehungen der Reihe . . . . .                      |  | 22    |
| Reihungen in der Reihe . . . . .                   |  | 24    |
| Reihungsbeispiele . . . . .                        |  | 26    |
| Umkreisen . . . . .                                |  | 26    |
| Öffnen der Reihe . . . . .                         |  | 28    |
| Zweiter Teil.                                      |  |       |
| Frei-, Stab- und Hantelübungen . . . . .           |  | 31    |
| Kopfübungen . . . . .                              |  | 32    |
| Armübungen . . . . .                               |  | 32    |
| Beinübungen . . . . .                              |  | 36    |
| Gehen und Schritarten . . . . .                    |  | 38    |
| Rumpfübungen . . . . .                             |  | 40    |
| Handgeräthübungen . . . . .                        |  | 42    |
| Stabübungen . . . . .                              |  | 43    |
| Hantelübungen . . . . .                            |  | 48    |
| Reulenschwingen . . . . .                          |  | 48    |



A80-10295



## Dritter Teil.

|   | Seite |
|---|-------|
| Das Geräteturnen und die richtige Benennung der Abungen . . . . . | 49    |
| Verhalten zum Gerät . . . . .                                     | 49    |
| Griffarten . . . . .  | 51    |
| Der Hang . . . . .  | 52    |
| Anhänge . . . . .   | 54    |
| Abhänge . . . . .   | 56    |
| Der Stütz . . . . .   | 58    |
| Spannbeuge . . . . .  | 62    |
| Die Sitzarten . . . . .   | 63    |
| Die Hangübungen . . . . .   | 66    |
| Die Wellen . . . . .  | 69    |
| Die Feigen . . . . .  | 71    |
| Rippen und Stemmen . . . . .                                      | 72    |
| Die Abungen im Stütz . . . . .                                    | 73    |
| Das Spreizen . . . . .  | 75    |
| Die Sprünge . . . . .   | 77    |
| Das Klettern . . . . .  | 82    |

## Vierter Teil.

|  |     |
|--|-----|
| Für den Turnplatz . . . . .                                | 83  |
| Entwicklungsbeispiele . . . . .                            | 83  |
| Vorübungen zu bestimmtem Zweck . . . . .                   | 85  |
| Musterübungsgruppen für Geräteturnen . . . . .             | 88  |
| Der Inhalt der Aufgaben . . . . .                          | 108 |
| Musterübungsgruppen für Frei- und Handgeräturnen . . . . . | 110 |
| Schlussbemerkungen . . . . .                               | 115 |
| Register . . . . .   | 116 |



## Allgemeines.

o

## Verhalten des Vorturners.

Nicht nur die tadellose und elegante Ausführung irgendwelcher Gipfelübung befähigen zum Vorturner, auch nicht das korrekte Nachturnen vorgeturnter Abungen, sondern es ist vielmehr Wert darauf zu legen, daß der Betreffende auch sonst geeignet ist, einer ihm übergebenen Schar Turner wirklich etwas zu lehren, und sie u. a. auch durch überlegtes Hilfegeben vor Unfällen zu bewahren versteht. Wie ein Vorturner sonst noch beschaffen sein soll, hat schon vor beinahe 100 Jahren Jahn in 12 Forderungen zusammengefaßt. Dieselben sind auch heute noch zu beachten und sollen hier statt allem weiteren folgen.

Ein Turnlehrer muß:

1. der Jugend kein böses Beispiel geben, weder auf noch außer dem Turnplatz;
2. sich während der Turnzeit aller solcher Genüsse enthalten, die der Jugend nicht geziemen, z. B. Tabakrauchen, Schnapstrinken u. dergl.;
3. sich nicht vornehmthuend und aufstuerisch gebärden, sondern stets leutselig sein und bleiben;
4. nicht zu spät auf den Turnplatz kommen, sondern womöglich immer mit den frühesten da sein;
5. als Gesezbewahrer die Geseze zuerst halten und sich nicht hoffärtig davon ausnehmen, sondern der strengste Richter gegen sich selbst sein;

6. es beileibe nicht allen Turnern zuvor- oder gleich tun wollen, sondern sich still und bescheiden, ohne Lärm und Geschrei einturnen;

7. die Gespräche der Jugend so leiten, daß sie lehrreich und unterhaltend werden und in Wort und Werk keinen Anstoß geben;

8. auch den Schein von Schulsteifheit vermeiden, und in seinem Betragen und Benehmen freundschaftlich mit Ernst und herzlich mit Würde sein;

9. es deutlich an den Tag legen, daß er von der Wichtigkeit der Sache begeistert ist und nicht von feiler Selbstsucht und schnöder Eitelkeit getrieben wird;

10. mit seinen Schülern, Zöglingen und Anvertrauten zu leben verstehen und umzugehen wissen, daß sie ihn als Menschen lieben und als Mann achten;

11. die versteckten Eigentümlichkeiten auffinden, die keimenden Tugenden pflegen und die hervorgesprossenen volkstümlich ausbilden;

12. als älterer Freund, Ordner, Schiedsrichter, Warner und Ratgeber unter den Turnern walten.

Damit ist erwiesen, daß von einem Vorturner auch ein gut Teil Lehrfähigkeit verlangt werden muß und daß es auch angebracht ist, den angehenden Vorturner auch nach dieser Seite genügend zu prüfen.

Ist ein vorgeschrittener Turner von selbst oder auf Zureden dahin gelangt, sich dem Vorturneramte zu widmen, und ist, wie leider nur zu oft, geeignete persönliche Anleitung nicht vorhanden, dann versuche man ihm folgende

#### eigene Lernmethode

einzuprägen:

1. Besuche pünktlich die Vereins- und Bezirksvorturnerstunden und alle dir zugänglichen Turnkurse.

2. Studiere und probiere eifrig den Inhalt des Ratgebers und die Monatschrift „Der Vorturner“ und befrage dich über Nichtverstandenes bei erfahrenen Turngenossen.

3. Frage dir fest ein: das Verhalten zum Gerät, die Griffarten, die Bewegungsrichtungen, die Schwierigkeitsstufenunterschiede und die richtige Befehlsform.

4. Beobachte die richtige Hilfeleistung und Hilfsbereitschaft.

5. Vertiefe dich in das Kapitel Übungsaufbau im Ratgeber.

6. Der Besuch anderer Vereine bei deren Veranstaltungen ist als Bildungsmittel zu empfehlen und endlich:

7. Kümme dich um die Elementarübungen von Spiel, Leichtathletik und Schwimmen.



Richtige Grundstellung.





## Erster Teil.

### Was muß der Vorturner von den Ordnungsübungen wissen?

Das weite Gebiet der turnerischen Ordnungsübungen vollständig in sich aufzunehmen, mag vielleicht der Wunsch so manchen Vorturners sein, für den Anfänger im Lehramt genügt es jedoch, sich zunächst so viel Kenntnis zu verschaffen, daß er mit Leichtigkeit imstande ist, seine Riege von einem Gerät an das andere zu führen und im übrigen aber wenigstens die hauptsächlichsten Formen zu kennen. (Im allgemeinen ist das Ansehen der Ordnungsübungen in neuerer Zeit sehr gesunken, weil ihr körperlicher Wert nur klein ist und den Aufwendungen an Zeit und Gedankenarbeit nicht entspricht. Diese Erkenntnis drängt dazu, den Ordnungsübungen nur die unumgänglich notwendigste Zeit zu widmen.) Einfache Reihungen und Schwenkungen und die notwendigsten Marschbewegungen muß man kennen.

Den Zurs, auf welchen alle turnerischen Übungen insbesondere aber die Ordnungs- und Freiübungen ausgeführt werden, nennt man den

#### Befehl.

Er zerfällt in zwei gesonderte Teile: in ein oder mehrere Worte der Ankündigung und ein Wort der Ausführung. Zwischen beiden Teilen wird eine kleine Pause eingeschaltet. Vorausgehend mit Worten der Ankündigung erfolgt die genaue Erläuterung der Übung. Hieran schließt sich, damit

der Turner das Verlangte sich recht vergegenwärtige, die erwähnte Pause, welche je nach der verlangten Zusammensetzung der Übung kürzer oder länger sein kann. Während die Worte der Ankündigung erklärend und beschreibend gesprochen werden, muß das Wort der Ausführung mit gehobener Stimme, anfeuernd und belebend kommen, denn es ist von größter Wichtigkeit für die gute Ausführung der Übung, wie der Befehl gegeben wird.

Die richtige Trennung von Ankündigung und Ausführung veranschaulichen folgende Beispiele:

„Rechts — um!“

„Links kehrt — um!“

„Einen Schritt vorwärts — marsch!“

Überall, wo es geht, soll die verlangte Tätigkeit in den Ausführungsworten des Befehls benannt werden, z. B.:

„Vorheben der Arme — hebt!“

„Kniebeugen — beugt!“

Sind mehrere verschiedene Bewegungen auszuführen, dann gebrauche man ein Zahlwort als Ausführungswort, so:

„Beugen der Knie mit Vorschwingen der Arme — 1!“

denn man kann doch in diesem Falle nicht bloß beugt sagen, auch nicht bloß schwingt.

#### Die Grundstellung.

Das ist jene schöne stramme Haltung, die beim Turnen auf den Befehl:

„Achtung!“

eingenommen wird.

Die Füße stehen dabei annähernd im rechten Winkel; ganz so, wie es der anatomische Bau der Füße erheischt; die Fersen und gestreckten Beine sind geschlossen; Leib und Oberkörper ruhen senkrecht auf den Beinen, ohne nach links

oder rechts, vorn oder hinten, verdreht oder gebeugt zu sein.  
Die wichtige Grundhaltung:

„Brust heraus!“

erreicht man durch tiefes Einatmen und gleichmäßiges Zurücknehmen der Schultern; der Kopf hierbei ist frei aus den Schultern gehoben und das Kinn etwas an den Hals herangezogen, die Arme hängen leicht gekrümmt senkrecht an den Seiten des Körpers. Dabei sind die Finger geschlossen und gestreckt, und es ruht die Hand mit der Innenseite am Oberschenkel (Mittelfinger an der Hosennaht).

Die Grundstellung findet Anwendung vor und nach Ausführung jeder Ordnungs-, Frei- oder Gerätübung. (Siehe Seite 9).

Das Aufgeben dieser straffen Stellung in die gewöhnliche ungezwungene Haltung erfolgt bei Frei- oder Ordnungsübungen ausschließlich auf den Befehl:

„Rührt euch!“

wobei man den linken Fuß lautlos in der Richtung der Fußspitze ungefähr eine Fußlänge vorsetzt. — Die Körperlast ruht dabei mehr auf dem rechten Beine.

Mit dem Worte Ordnungsübungen faßt man alle Bewegungen — Platz- oder Formveränderungen — von Reihen oder Reihenkörpern zusammen.

### Die Drehungen.

Jede Drehung, die von einem Körper nach irgend einer Seite hin ausgeführt wird, bewegt sich um eine Achse. Wir unterscheiden zum Zwecke unseres Turnbetriebes am turnenden Körper drei Achsen, erstens: die Längsachse (vom Scheitel bis zur Sohle), zweitens: die Breitenachse (durch die Mitte des Körpers), von links nach rechts, und schließlich die Tiefenachse (ebenfalls durch die Mitte), von vorn nach hinten gedacht. Drehungen um die Längsachse sind links oder rechts, um die Breitenachse vor- oder rückwärts und um die Tiefenachse seitwärts möglich. Bei den Ordnungs-

übungen haben wir hauptsächlich mit den Drehungen um die Längsachse zu rechnen. Jede Drehung kann fortgesetzt ausgeführt werden oder auch nur einmal und in Bruchteilen.

Die Befehle dazu sind:

„Halb links (rechts) — um!“ = eine Achtel-Drehung.

„Links (rechts) — um!“ = eine Viertel-Drehung.

„Links kehrt — um!“ = eine halbe Drehung.

Keht üben wir offiziell nur links.

Das wären im allgemeinen die einfachsten und gebräuchlichsten Befehle, welche angewandt werden, um schnell einer in gewisser Ordnung stehenden Schar oder Abteilung eine andere Richtung zu geben. Der Drehungspunkt soll dabei stets auf der linken Ferse liegen, damit die Richtung der Reihe und der Ort, an dem der Turner steht, immer derselbe bleibt. Turnerinnen drehen sich im Gegensatz hierzu auf der linken Fußspitze. (Siehe Merkblatt 7, Frauenturnen.)

Selbstverständlich lassen sich eine Unmenge von Arten besagter Drehungen ausführen durch Schrittstellungen, kleine Schritte am Ort oder durch Sprung, die alle zu erwähnen jedoch nicht dem Zweck dieses Buches entspricht, z. B.

1. Sprung in den Seitgrätschstand.

2. Viertel-Drehung auf den Fußspitzen, „links — um!“

Natürlich kann diese Drehung auch auf beiden Fersen oder auf einer Ferse und einer Fußspitze gemacht werden.

### Die Bildung von Reihen.

Jede turnerische Ordnungsübung beginnt mit der Bildung der Reihe, und zwar durch Anreihen der einzelnen zu einem Ganzen. Die kleinmögliche Reihe ist das Paar. Nehmen wir einen Turner und stellen ihn auf einen freien Platz, lassen dann andere links oder rechts oder auch an seinen beiden Seiten sich an- oder genauer nebenreihen, so ist dadurch



eine Stirnreihe (Fig. 1) gebildet. In derselben Weise verfahren, aber hinter- oder vorgereicht oder auch durch eine Viertel-Drehung der einzelnen in der Stirnreihe, entsteht die Flankenreihe (Fig. 2), bei welcher sich ein Turner hinter dem anderen befindet.

Führt endlich jeder einzelne in einer der beiden vorher beschriebenen Reihen eine Achtel-Drehung links oder rechts aus, so haben wir dadurch eine Schrägreihe (Fig. 3) erhalten, weil der einzelne schräg zur Gesamtrichtung steht.



Fig. 1. Stirnreihe.

Fig. 2. Flankenreihe.

Fig. 3. Schrägreihe.

Jede Reihe hat zwei Führer, es sind dies die beiden am Anfang oder Ende der Reihe stehenden Turner. Man unterscheidet in der Stirnreihe einen rechten und einen linken Führer, in der Flankenreihe den vorderen und den hinteren Führer. In der Schräglinie kann einer zugleich beide Bezeichnungen haben, z. B. der rechte Führer kann gleichzeitig der vordere und der linke gleichzeitig der hintere Führer genannt werden.

Wichtig für die Ordnung in jeder Reihe ist das

### Richten.

Auf den Befehl:

„Ausrichten nach rechts (links, der Mitte oder vorn)!“ nimmt jeder Turner die Grundstellung ein, wobei der Kopf ein wenig nach dem jeweiligen Richtungspunkt gewendet wird, jedoch nur soweit, als dabei ein Schein von der Gesamtreihe gewonnen wird. Nunmehr erfolgt durch kleine schnelle Schritte das Einrichten, also das Bilden einer schnurgeraden Linie zwischen den beiden Führern.

Auf den Befehl: „Achtung!“ wird der Kopf wieder in seine natürliche Stellung gebracht. Regel ist, daß man sich bei einer am Ort stehenden Stirnreihe stets nach dem rechten Führer richtet, bei einer Flankenreihe wird die Richtung genau nach dem Vordermann, also dem jeweils vorstehenden Führer genommen.

Sehr lange Reihen können sich auch nach der Mitte richten, ebenso erfährt die feste Richtungsregel eine Ausnahme bei Reihungen in den Reihen, wobei die Richtung stets nach dem zuerst am Orte befindlichen Turner genommen werden muß. Beispiel: In einer Stirnreihe soll der linke Führer vier Schritte vorwärts gehen, die übrigen aber sich nun rechts nebenreihen. Hierbei muß die Richtung nach dem linken Führer genommen werden.

Eine geordnete Vereinigung mehrerer Reihen heißt

### Reihenkörper.

Derselbe kann in Linie oder in Säule stehen.

### Die Linie

unterscheidet sich äußerlich in nichts von der Reihe. Sie entsteht durch Teilung (abzählen) einer größeren Reihe in

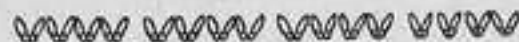


Fig. 4. Stirnlinie, bestehend aus vier vorderen Stirnreihen.

mehrere (mindestens zwei) kleinere Reihen oder durch Anreihen mehrerer kleineren Reihen neben- oder hintereinander auf einer geraden (Fig. 4). Die Stirn-, Flanken- oder Schräglinie entspricht der Stirn-, Flanken- oder Schrägreihe.

### Die Säule.

Der Reihenkörper steht in einer Stirnsäule, wenn alle Stirnreihen hintereinander stehen (Fig. 5). Er steht in Flankensäule, wenn Flankenreihen nebeneinander gereicht



sind (Fig. 6). Besser nennt man diese Reihenkörper aber: „Säule von Stirnreihen oder Säule von Flankenreihen“, weil damit jeder Zweifel aus der Welt geschafft wird.



Fig. 5. Stirnsäule, bestehend aus vierer Stirnreihen.

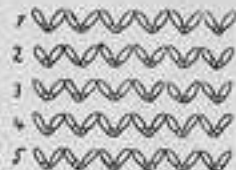


Fig. 6. Flankensäule, bestehend aus fünf Flankenreihen.

Zwei oder mehr zusammengehörige Reihenkörper bilden zusammen ein Reihenkörpergefüge (Fig. 7).



Fig. 7. Reihenkörpergefüge, bestehend aus zwei Stirnsäulen.

Eine weitere Einteilung des Reihenkörpers ist die Bezeichnung der Rotten. Nehmen wir an, in einer Säule

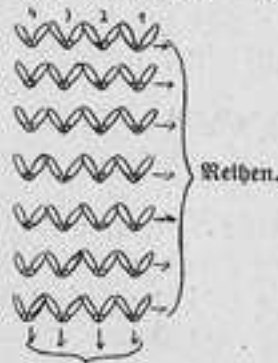


Fig. 8. Stirnsäule.

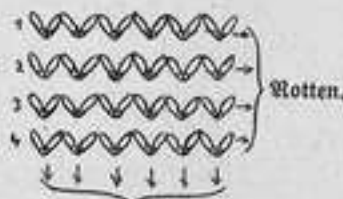


Fig. 9. Flankensäule.

von vierer Stirnreihen (Fig. 8), sind die einzelnen Turner reihenweise eingeteilt worden in 1., 2., 3. und 4. Alle die nun mit gleichen Nummern hintereinander stehen, das

sind die Rotten und zwar sind es Flankenrotten. Beim Reihenkörper bestehend aus Flankenreihen (Fig. 9), ist es umgekehrt; es stehen dort die gleichen Nummern nebeneinander und stellen Stirnrotten dar.

Jeder Reihenkörper ist also auch zugleich ein Rottenkörper.

### Die Bewegungen der Reihe oder Linie\*)

bestehen aus Marschieren oder dem Ziehen vom Ort. Bewegt sich eine Reihe, z. B. eine Stirnreihe, vorwärts, so sagen wir zu dieser Tätigkeit Marschieren; das Fortbewegen einer Flankenreihe vor- oder rückwärts nennen wir Ziehen, weil die Reihe sich auf einer Linie bewegt — es zieht also einer hinter dem anderen her.

Der Befehl, auf den sich eine Abteilung Turner vorwärts in Bewegung setzt, lautet einfach:

„Abteilung — marsch!“

Darauf ist stets vorwärts zu marschieren, jede andere Richtungsart, ob seit- oder rückwärts, muß besonders angegeben werden, z. B.:

„Rückwärts — marsch!“

„Links seitwärts — marsch!“

Auch am Ort kann eine Abteilung Turner gehen, also scheinbaren Gang ausführen; der Befehl dazu lautet:

„Gehen am Ort — marsch!“\*\*)

Angetreten wird beim turnerischen Marsch stets mit dem linken Fuß.

### Das Halten.

Befehl: „Abteilung — halt!“

Wir brauchen den Befehl, damit die Abteilung gleichzeitig auf ein gegebenes Zeichen im Marsche innehält. Das muß öfter geübt werden. Der Vorturner muß hier, wie überhaupt

\*) Aber die Ausführung des Marsches siehe 2. Teil, unter Beinübungen.

\*\*) Hierzu sagten wir bisher auch: „Marschieren am Ort“. Die neueren Anschauungen wenden sich jedoch dagegen, weil am Ort kein straffes Marschieren sondern nur Gehen mit hohem Knieheben stattfindet.

bei sämtlichen Ordnungsübungen, gut auf die schreitenden Beine der Turner achten, denn für das Gelingen jeder Ordnungsübung ist der richtig gegebene Befehl die Hauptsache. Beim „Halt“ im Marsch, oder „Halt“ beim Gehen am Ort, muß das Ausführungswort Halt! während des Niedersezens des rechten Beines gegeben werden. Dagegen ist es nicht gleichartig mit dem Schlußtritt. Im Marsche ist rechts Schlußtritt und zwar schreitet nach dem Befehl „Abteilung (das muß bei Halt immer vorausgeschickt werden) — halt!“ das linke Bein noch einmal vor und das rechte wird kurz nachgezogen. Das rechte Bein führt also den Schlußtritt aus. Auch beim Marschieren am Ort wird der Haltbefehl beim Niedersezen des rechten Beines gegeben. Hier ist aber sofort links der Schlußtritt auszuführen. Weil ja hier keine vorwärts pendelnde Beinbewegung aufzuhalten ist. Man kann also mühelos — ohne nachklappen — sofort Halt machen. Das ergibt sich in der Praxis von selbst. Turnerinnen machen Halt in zwei Zeiten mit Heben in den den Zehenstand (s. Merkblatt 7, Frauenturnen).

Für die wichtigeren Arten des Marsches, durch die eine Abteilung Turner vor-, rück- oder seitwärts hin und her, kreuz und quer oder im Bogen geführt werden kann, sind besondere Bezeichnungen erdacht worden:

### Die Züge.

Wir haben für jede Richtungsveränderung, für jede Winkelung oder Biegung der Bahn, auf der die ziehenden Turner sich bewegen, besondere Bezeichnungen, die hier in aller Kürze folgen. Dabei gilt wieder der schon vorn einmal erwähnte Grundsatz, daß wir nur die notwendigen üben, die weniger nötigen aber zur Kenntnis nehmen.

Zu beachten ist dabei, daß das Ausführungswort des Befehls nach der Ankündigung stets auf dem linken Bein gegeben wird, wenn der Zug nach links geht (das rechte Bein schreitet noch vor, darauf erfolgt die verlangte Drehung

auf der rechten Fußspitze mit gleichzeitigem Vorschreiten des linken Beines in der neuen Bewegungsrichtung) und auf dem rechten Bein, wenn der Zug nach rechts geht.

Winkelzug (Fig. 10). Dabei erhält die veränderte Bewegungsrichtung die Form eines rechten Winkels durch Viertel-Drehung.

„Winkelzug links — marsch!“

Umzug. Fortgesetzte Winkelzüge links oder rechts an der Grenze des Übungsraumes.

„Vorbeizug links (rechts) — marsch!“ Als Vorbeizug bezeichnet man es, wenn zwei aus entgegengesetzter Richtung



Fig. 10.  
Winkelzug links.



Fig. 11.  
Durchzug zweier Stabreihen mit Vorbeiziehen rechts der Rotten, die linken Schultern sind einander zugekehrt.



Fig. 12.  
Gegenzug links.

kommende Flankenreihen oder Säulen mit links = „Vorbeizug links“ oder rechts = „Vorbeizug rechts“, ausweichend dicht aneinander vorbeimarschieren (beim Vorbeizug links sind die rechten Schultern der Ziehenden einander zugewendet).

Durchzug (Fig. 11). Das Ziehen oder Marschieren durch die Mitte des Übungsraumes oder das Durchziehen mehrerer Reihen oder Säulen durcheinander.

Gegenzug (Fig. 12). Die Bewegungsrichtung wird zur vorhergegangenen eine entgegengesetzte und so ausgeführt, daß die Sache einem sofort wiederholten Winkelzug gleicht, also nicht rund um den Drehungspunkt herumgeht, sondern zwei scharfe Winkel bildet.

„Gegenzug links — marsch!“



Fig. 13.  
Schrägvorzug links.Fig. 14.  
Schrägrückzug links.Fig. 15.  
Kreisumzug links.Fig. 16.  
Schleife rechts.

Schrägvorzug (Fig. 13). Wie beim Winkelzug ein Viertel, so führt beim Schrägvorzug jeder einzelne an ein und demselben Orte eine Achtel-Drehung aus. Die Richtung wird dadurch schräg und bildet einen stumpfen Winkel.

„Schrägvorzug links — marsch!“

Schrägrückzug (Fig. 14). Wie vorher, nur erfolgt Dreiachtel-Drehung, so daß ein spitzer Winkel entsteht.

„Schrägrückzug links — marsch!“

Kreisumzug (Fig. 15). Die Turner wenden sich, allmählich einen Kreisbogen ziehend, nach der Seite ab. Die Kreisbahn wird bei vorwärts gehenden Turnern links oder rechts, je nach der Körperseite, die der Kreismitte zugewendet, benannt.

„Kreisumzug links — marsch!“

Die Schleife (Fig. 16). Ausführung wie der Kreisumzug, nur befindet sich die Kreisbahn neben der ursprünglichen Bewegungsrichtung. Nach dem vollendeten Kreisumzuge wird wieder in die erste Bahn eingetreten (durch Kreuzen) und dieselbe fortgesetzt.

Empfehlenswert ist es, die Turner zu bezeichnen, hinter oder zwischen welchen das Kreuzen beim Wiedereintritt in die erste Bahn beginnen soll.

„Zur Schleife rechts, mit Kreuzen vom achten ab — marsch!“

Die Schnecke (Fig. 17) wird gebildet durch Kreisumzug fortgesetzt, schnecken-

oder spiralförmig nach innen, in der Mitte erfolgt dann Gegenzug nach außen.

„Zur Schnecke links — marsch!“

Die Achte, auch doppelte Schleife genannt (Fig. 18). Mit widergleichem „Abbrechen“ links und rechts (das heißt mit widergleichem Marschieren nach links und rechts) werden gleichzeitig 2 Schleifen geschritten. Am Ort der ursprünglichen Umzugsbahn zurückgekehrt, findet ein wechselseitiges Durchkreuzen der Doppelschleifenlinie statt, wobei die Schleifen von allen widergleich gezogen werden. Nach durchschrittener Doppelschleifenbahn wird der gemeinsame Flankenzug wieder aufgenommen.

„Zur Achte — marsch!“

Die Schlangellinie (Fig. 19) ist eine Wiederholung von abwechselnden gerundeten Gegenzügen links und rechts.

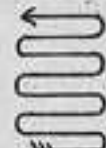
„Zur Schlangellinie — marsch!“

Das Durchschlängeln (Fig. 20). Beim Durchschlängeln winden sich zwei entgegenkommende Reihen in Schlangellinie, eventuell mit flüchtiger Handfassung durch die beiderseitigen Abstände.

„Durchschlängeln — marsch!“

Die Kette (Fig. 21). An einem bestimmten Punkte wendet sich der erste der geöffneten Flankenreihe mit halber Drehung um und schlängelt sich, wie beim Durchschlängeln, mit allen ihm folgenden durch die eigene Reihe.

„Zur Kette — marsch!“

Fig. 17.  
Schnecke links.Fig. 18.  
Achte.Fig. 19.  
Schlangellinie.Fig. 20.  
Durchschlängeln.Fig. 21.  
Kette.



### Die Drehungen der Reihe als Ganzes.

Dieselben entsprechen den Drehungen des einzelnen, jedoch mit dem Unterschiede, daß sich die Drehungsachse bald rechts, bald links, oder auch in der Mitte der Reihe und zwischen zwei Gliedern derselben befinden kann. Auch über diese Drehungen, die ihrer meist am Ende der Reihe befindlichen Drehungsachse wegen Schwenkungen genannt werden, können wir uns kurz fassen, denn der angehende Wortturner hat ja zunächst nur wenig oder gar keine Gelegenheit, sich hier ausgiebig zu betätigen, und dem fortgeschrittenen wird Band 3 unseres Lehrbuches „Die Ordnungsübungen“ genügend Aufschluß geben. Für den Anfänger genügt zunächst folgendes:

Es gibt Achtel-, Viertel-, halbe, Dreiviertel- und ganze Schwenkungen, die einem Achtel-, einem Viertel-, einem halben, einem Dreiviertel- sowie einem ganzen Kreis entsprechen.

Während des Schwenkens ist die Fühlung nach dem am Ort gehenden, die Richtung dagegen nach dem schwenkenden Führer zu nehmen.

Angetreten wird beim Schwenken links mit dem linken, beim Schwenken rechts mit dem rechten Bein.

Die Zahl der Schrittzeiten, die zu einer verlangten Schwenkung benötigt werden, richtet sich nach der Zahl der Reihenangehörigen. Eine Viererreihe in geschlossenem Zustande braucht also zu einer Viertel-Schwenkung vier Schrittzeiten (= drei Schritte), die der schwenkende Führer naturgemäß am größten machen muß. Der feststehende dagegen dreht sich mit der Reihe, aber nur durch Gehen am Ort.

Eine Viertel-Schwenkung um den linken Führer links ist es, wenn der linke, und eine Viertel-Schwenkung rechts, wenn der rechte Führer die Drehung am Ort ausführt.

Der Befehl für eine Schwenkung lautet:

„Eine Achtel-, Viertel-, halbe bzw. Dreiviertel-Schwenkung rechts — marsch!“

oder: „Ganze Schwenkung links — marsch!“

Steht die Abteilung in einfacher Stirnlinie, dann heißt der Befehl für eine Viertel-Schwenkung so wie die Unterschrift zu Fig. 22.



Fig. 22.  
„Die Viererreihen eine Viertel-Schwenkung rechts — marsch!“

Steht die Abteilung aber in einem Reihenkörper von kleinen doppelten Vierer-Stirnreihen, sogenannten „Gruppen“, dann heißt der Befehl für eine Viertel-Schwenkung so wie die Unterschrift zu Fig. 23.



Fig. 23.  
„Die Gruppen eine Viertel-Schwenkung rechts — marsch!“

Liegt der Drehungspunkt in der Mitte zwischen zwei Turnern, so heißt der Befehl beim Rechtschwenken: „Eine halbe Schwenkung rechts um die Reihenmitte — marsch!“

Die rechts von der Mitte Stehenden gehen dabei rückwärts, die links Befindlichen vorwärts usw.



Fig. 24. Schwenkmühle rechts.

Befindet sich eine Reihe zur Hälfte in Gegenstellung und erfolgt nunmehr eine ganze Schwenkung, so sagt man auch Schwenkmühle (Fig. 24).

Sind drei oder mehr Reihen sternartig, wie dieses besonders bei Reigen häufig geschieht, angeordnet, so nennt man das Schwenken dieser drei oder mehr Reihen „Schwenksterne“ (Fig. 25).

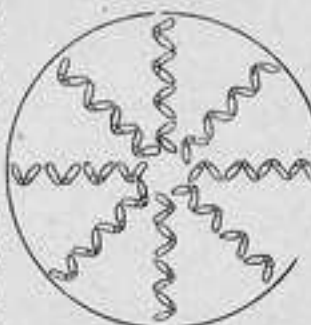


Fig. 25. Schwenksterne rechts.

Erwähnt seien hierbei noch die kleinsten Schwenkungen in Gegenstellung, die Schwenkungen eines Paares, Rad (Fig. 26) genannt, welche meist mit Handfassung ausgeführt werden.



Fig. 26.  
Rad rechts.

Die Schwenkungen sind rechts und links ausführbar und müssen dementsprechend im Befehl Ausdruck finden.

### Reihungen in der Reihe.

Das ist Umbilden bestehender Reihen. Wir zeigen das der Kürze wegen statt vieler Worte an einigen Beispielen.

Vor uns eine Stirnreihe; der rechte Führer wird angewiesen, einen Schritt vorwärts zu gehen — der Befehl lautet!

„Rechter Führer einen Schritt vorwärts — marsch! Eins zwei!“ (Kurz treten.)

Die übrigen sollen sich nun links nebenreihen, und zwar nacheinander, also zuerst der dem Führer zunächst Stehende und so fort. Der Befehl lautet:

„Nacheinander links nebenreihen — marsch!“

Diese Art Reihung ist wohl die einfachste. Soll sich nun die Aufstellung staffelförmig gestalten (Fig. 27), so erklärt man vorher die Übung und bestimmt, wieviel Schritte jeder vorwärts, oder auch rückwärts, und in der Flankenreihe seitwärts gehen soll, z. B. Befehl an eine Linie von Vierer-Stirnreihen:



Fig. 27. Staffelaufstellung.

„Zur Staffelaufstellung — marsch!“

Der erste bleibt stehen, der zweite geht einen, der dritte zwei, der vierte drei Schritte in vier Zeiten vorwärts.

Eine Flankenreihe soll in eine Stirnreihe umgebildet werden durch Nebenreihen rechts. Der Befehl lautet:

„Nebenreihen rechts neben den vorderen (oder auch hinteren) Führer — marsch!“

Schrittzahl bei einer Viererreihe gleich vier Schritte, wie überhaupt der Reihenzahl entsprechend.

Der dem vorderen Führer am nächsten stellt sich bei dieser Übung rechts neben diesen und gebraucht einen Schritt dazu, die übrigen reihen sich nun ihrerseits wieder neben diesen. Alle treten gleichzeitig an, nur gebrauchen selbstredend die entfernteren jedesmal einen Schritt mehr. Genau so ist es beim Hinterreihen aus der Stirnreihe und beim Vorreihen aus der Flankenreihe, sowie beim Nebenreihen in der Stirnreihe. Eine Anzahl Zeichnungen mit den entsprechenden Befehlen mögen das ihrige zum besseren Verständnis noch beitragen.

Das Neben-, Vor- und Hinterreihen ist natürlich auch beim Marsche ausführbar. Beispiel: Eine sich vorwärts bewegende Flankenreihe soll in eine Säule von Stirnpaaren umgebildet werden. Hat man die betreffende Reihe noch nicht in 1. und 2. eingeteilt, dann heißt der Befehl:

„Zu Paaren nacheinander nebenreihen rechts — marsch!“

Der Befehl „Marsch“ wird beim Niedersetzen des rechten Fußes gegeben. Jeder reiht sich mit zwei Schritten neben seinen vorherigen Vordermann, und zwar wie folgt: Der zweite der Reihe reiht sich rechts neben den ersten. Ist das geschehen, dann folgt der vierte neben den dritten, der sechste neben den fünften und so fort, bis alle in die Stirnrichtung eingetreten sind.

Bei vorher erfolgter Einteilung lautet der Befehl:

„Alle zweiten nebenreihen rechts zu Paaren — marsch!“

Beim Neben- sowie Vor- oder Hinterreihen wird stets mit dem betreffenden Fuße angetreten, nach welcher Seite hin die Reihung erfolgen soll. Bei Reihungen im Vormarsch erscheint es angezeigt, daß ein Führer während der Reihung am Ort marschiert, z. B. beim Nebenreihen rechts neben den letzten Führer in der Viererflankenreihe würde der letzte Führer vier Schritte am Ort gehen (Fig. 26).



**Beispiele.**

Fig. 28.



Fig. 29.



Fig. 30.

Befehl:

„Nebenreihen rechts neben den letzten  
— marsch!“

Rechts antreten mit Dreiachtel-Drehung rechts  
auf dem linken Fuß, dann Dreiachtel-Drehung  
nach vorn (Fig. 28).

Befehl:

„Vorreihen rechts — marsch!“

Genau wie vorher, aber mit Achtel-Drehung,  
rechts antreten (Fig. 29).

Befehl:

„Hinterreihen links — marsch!“

Mit Dreiachtel-Drehung links antreten und  
Dreiachtel-Drehung rechts beim Schlußtritt  
(Fig. 30).

**Das Umkreisen.**

Bewegt sich z. B. der einzelne eines Paares um seinen Partner kreisförmig herum, so nennen wir das Umkreisen oder auch nur Kreisen. Bei lektangeführtem Kreisen wird stets links angetreten und rechts Schlußtritt ausgeführt, denn der Kreisende macht während des Umkreisens eine ganze Drehung um seine Längsachse. Das bei Gelegenheit der Besprechung des Schwenkens erwähnte Rad gehört ebenfalls hierher; beide Glieder des Paares gehen dabei auf gleicher Kreisbahn hintereinander her. Zu erwähnen wäre hier höchstens noch der kleine Ring, das ist ein Paar in Gegenstellung, Gesicht gegen Gesicht. Wird in dieser durch Handfassung verbundenen Stellung die Kreisbahn seitwärts beschritten, so nennen wir das Kreisen seitwärts links oder rechts im kleinen Ring.

Das Umkreisen findet nunmehr auch bei den weiteren Reihungsbeispielen Anwendung, indem durch Ziehen eines

halben oder dreiviertel Kreises Neben-, Vor- oder Hinterreihungen ausgeführt werden können. Das Antreten erfolgt jedoch beim Linkskreisen links und beim Rechtskreisen rechts, es fällt daher meist eine Achtel- bzw. Dreiachtel-Drehung mit dem ersten Schritte zusammen, denn hier beschreibt der Kreisende keine vollständige Drehung um seine Längsachse, sondern er wendet sich im letzten Viertel des verlangten Kreisbogens mit einer Achtel- oder Dreiachtel-Drehung wieder rückbewegend um. Diese Reihungen gehören nicht zum Abungsstoff der gewöhnlichen Turnstunde. Sie sind hier nur der Wissenschaft halber angeführt und haben höchstens bei Festvorführungen gelegentlich mal Berechtigung.

Die früher hier noch mit verzeichneten Reihungen 2. Art sind, weil gänzlich überflüssig, weggelassen worden.

Befehl:

„Nebenreihen rechts durch  
Kreisen rechts (vornvorüber) —  
marsch!“

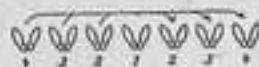


Fig. 31.

Rechts antreten (Fig. 31).

Befehl:

„Vorreihen rechts durch Kreisen  
links (rechts vorbei) — marsch!“



Fig. 32.

Rechts antreten (Fig. 32).

Befehl:

„Nebenreihen rechts neben den  
letzten, durch Kreisen links  
(hintenvorüber) — marsch!“



Fig. 33.

Links antreten (Fig. 33).





Fig. 34.

Befehl:

„Nebenreihen rechts neben den ersten durch Kreisen rechts (links vorbei) — marsch!“

Rechts antreten (Fig. 34).

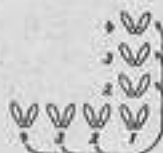


Fig. 35.

Befehl:

„Vorreihen rechts durch Kreisen links (hintenvorüber) — marsch!“

Links antreten (Fig. 35).

### Öffnen der Reihen.

Geschieht frei nach Augenmaß, die Ausführung oder besser die Anwendung des Öffnens der Reihen ist besonders bei der Aufstellung zu Freiübungen notwendig. Dabei ist die einfachste Art des Öffnens die durch Laufen, Galopp hüpfen oder Nachstellgehen von der Mitte der Reihen nach außen zu beiden Seiten, oder auch nur nach einer Seite, also von links nach rechts oder umgekehrt. Der Befehl lautet:

„Öffnen der Reihen von der Mitte nach außen durch Nachstellgehen zu einem Schritt Abstand — marsch!“

(Die ersten und die letzten, also die äußersten, beginnen auf 1 mit Seitstellen, auf 2 erfolgt Schlußtritt, auf 3 setzen sich auch die zunächst stehenden in Bewegung und so fort, bis die ganze Abteilung geöffnet ist.)

Beim Öffnen zu 2 Schritte Abstand ist es gut, das Wörtchen „und“ mit einzuschalten, und zwar so:

Auf 1: Seitwärtschreiten der äußersten;

„ und: Schlußtritt derselben (Nachstellgehen seitwärts);

„ 2: Wiederholtes Seitwärtschreiten der äußeren;

Auf und: Erneuter Schlußtritt derselben;

„ 3: Die nächsten setzen sich nunmehr ebenfalls in Bewegung und so fort.

Oder statt dem wiederholten „und“ wird fortlaufend bis 8 gezählt, wobei dann die Zahlen die Stelle des „und“ einnehmen.

Ebenso ist natürlich die Ausführung beim Öffnen nur nach einer Seite, dafür lautet der Befehl:

„Öffnen der Reihen von links nach rechts zu 2 Schritt Abstand durch Nachstellgehen — marsch!“

Eine andere, ebenfalls sehr beliebte Art des Öffnens seitwärts geschieht durch Vorwärtsgehen. Die Ausführung kann verschieden sein, entweder es wird vor dem Öffnen Viertel-Drehung nach der betreffenden Seite gemacht, oder die Drehung erfolgt gleich beim ersten Schritt und hierauf geht man dann zu dem verlangten Abstand über, wobei jeder Rotte die Zahl der zu gehenden Schritte vorzuschreiben ist, worauf dann, entsprechend der anfänglichen Ausführung, Viertel-Drehung für sich oder beim letzten Schritt gemacht wird.

Befehl:

„Öffnen der Reihen links zu 2 Schritt Abstand durch Vorwärtsgehen mit Viertel-Drehung links — marsch!“

Bei einer Viererreihe geht der vierte 6, der dritte 4 und der zweite 2 Schritte vorwärts.

Auch mit Lauffschritten kann das eben beschriebene Öffnen gemacht werden. Der Befehl lautet dann:

„Öffnen der Reihen links zu 2 Schritt Abstand durch Vorwärtslaufen mit Viertel-Drehung links — marsch marsch!“

Für einen angehenden Vorturner genügt das eben beschriebene volllauf, wenn auch die Arten des Öffnens noch nicht erschöpft sind, z. B.: Öffnen durch allmähliches Seit-

heben der Arme beim Vorwärtsgehen im Aufzuge, sogenanntes strahlenförmiges Öffnen usw.

Damit wäre über die Ordnungsübungen das allernötigste erläutert. Ein fleißiger Anfänger wird durch eifrige Pflege der hier gebotenen Anregungen sehr bald im Besitze einer hinreichenden Kenntnis dieses immerhin schwierigen Abungsgebietes sein. Später verschaffe man sich das Buch, Band III „Die Ordnungsübungen“, die das ganze Gebiet gründlicher behandeln.



## Zweiter Teil.

o

### Das notwendigste über die Frei-, Stab- und Hantelübungen.

Obengenannte Übungen sind Bewegungen des Körpers und seiner Glieder. Ihre Ausführung kann im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen geschehen.

Man unterscheidet:

1. Die Gliederübungen (Gelenk-Freiübungen). Dazu gehört das Schwingen und Kreisen der Arme und Beine, das Beugen, Strecken und Stoßen, das Heben und Senken sowie das Drehen sämtlicher Glieder.
2. Die Rumpfübungen. Das ist Beugen, Drehen und Kreisen des Rumpfes (= Oberkörper).
3. Fortbewegungs-Freiübungen. Dieselben umfassen das Marschieren, Laufen, Hüpfen mit und ohne Armtätigkeit.
4. Gesellschafts-Freiübungen, zu deren Ausführung mindestens zwei sich durch irgendeine Fassung verbindende Turner gehören.
5. Kunst- oder Gewandtheits-Freiübungen, auch Flachturnen genannt, = Hand- oder Kopfstände, Stützwagen, Überslagen, freie Übersläge usw.
6. Widerstands-Freiübungen. Sie spielen in alten und neuen Turnsystemen eine große Rolle. Der Widerstand kann durch den eigenen Willen oder durch einen Gegner geleistet werden.



7. **Haltungsübungen.** Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung, Streckung des Körpers und Hervorwölbung der Brust sind die Hauptmerkmale.

8. **Atmungsübungen.** Zu denen gehören alle die Brust- und Leibeshöhle weitenden und wieder zusammenpressenden Übungen. Beim Weiten — das ist mit Arm- seitheben oder -hochheben und Körperstrecken — wird ein- und beim Zusammenpressen, das ist mit Rumpfbeugen, Kniebeugen usw. wird ausgeatmet.

Dies die Arten der Freiübungen. Sehen wir uns nun die hauptsächlichsten Bewegungs- und Tätigkeitsmöglichkeiten der einzelnen Glieder des menschlichen Körpers näher an.

Zu diesem Zwecke teilen wir die Sache wie folgt ein:

- |                                    |                       |
|------------------------------------|-----------------------|
| 1. In Kopfübungen (= Halsübungen). |                       |
| 2. In Armübungen                   | } (= Gliederübungen). |
| 3. In Beinübungen                  |                       |
| 4. In Rumpfübungen.                |                       |

### 1. Die Kopfübungen.

**Kopfsenken.** Dasselbe kann vor-, rück- und seitwärts in gleichmäßiger ruhiger Weise, ohne Verdrehung oder sonstiger Bewegung des Oberkörpers geschehen.

**Kopfdrehen** geschieht um seine Längsachse, nach links oder rechts, ohne Bewegung des Oberkörpers.

**Kopfkreisen** (in Form des „Trichterkreisens“). Der Kopf wird nach vorn gesenkt und dann nach der linken Seite, nach hinten und rechts und wieder nach vorn gedreht, er beschreibt also einen Kreis. Dasselbe auch umgekehrt. Das Gesicht ist stets nach vorn resp. oben gerichtet.

### 2. Armübungen.

Außer dem Vor- und Rückbewegen der Schultern, oder dem Heben, Senken und Kreisen derselben kann man den ganzen Arm oder auch nur den Unterarm heben, senken,

schwingen, drehen oder mit demselben hauen und stoßen. Sind die Arme wagerecht vorgehoben, so befinden sie sich in der Vorhalte. Durch Seitheben wagerecht gelangen die Arme in die Seithalte und durch Seit- oder Vorhochheben oder -schwingen in die Hochhalte.

In Hochhalte sollen die Arme ein wenig mehr als Schulterbreite schräg nach außen gehalten werden (siehe Fig. 36).

In Vorhalte sollen die Arme ebenfalls, wie in Hochhalte, etwas nach außen gerichtet sein. (Unverändert Senken aus der Hochhalte.)

In Seithalte. Die Arme möglichst zurückdrücken. — Von oben gesehen so:



Fig. 36. Richtige Armhochhalte.

Außerdem unterscheidet man noch schräge Armhaltungen, die je nach dem linken oder rechten Arm und der Seite oder Richtung, wohin sie ausgeführt werden, ihren Namen erhalten. Z. B.: Schrägvortiefhalte — Schrägvorhochhalte — Schrägrücktiefhalt — Schrägrückhochhalte (letztere mit Rumpfvorbeugen) — Schrägseittiefhalte — Schrägseithochhalte.

Langsam aus einer Armhalte in die andere übergehen, heißt Armheben resp. Armsenken.

Kurzer, schwinghafter Übergang aus einer Armhaltung in die andere nennt man Armschwingen (das Armheben und -schwingen ist streng auseinanderzuhalten).

Das Schwingen der gestreckten Arme kreisbogenförmig nennt man Armkreisen.

Armdrehen bedeutet die Bewegung um seine Längsachse links und rechts.



Verbindungen einzelner Armübungen sind das Armbeugen und -strecken; kurz und straff ausgeführt, heißt es Armstoßen oder Armschlagen. Bei ersterem werden gewöhnlich die Hände zur Faust geballt. Und in gerader Linie, die Faust voran, werden die zuvor gebeugten Arme kräftig gestreckt (siehe Fig. 37—39). Bei letzteren ist die Ballung der Hand zur Faust nicht notwendig, das Schlagen erfolgt durch die schlagende Streckbewegung des gebeugten



Fig. 37.  
Richtige Stoßhalte.



Fig. 38.  
Falsche Stoßhalte.



Fig. 39.  
Richtige Stoßhalte  
(von der Seite gesehen).

Armes durch den Unterarm. Der Oberarm ist dabei unbeteiligt (siehe Fig. 40—42). Geschieht dieses Strecken des gebeugten Armes in krummer Linie (also im Bogen), so heißt es Armhauen. Man unterscheidet bei letzterer Art acht verschiedene Hiebe:

1. Man hebt den rechten Arm beim Ausholen zum Speichhieb über die rechte Schulter oder den Kopf, der Hieb würde den Kopf eines gerade vor uns stehenden Gegners treffen;
2. zum Hochristhieb über die linke Schulter, der Hieb würde die rechte Achsel treffen;

3. zum Risthiebe vor die linke Schulter, der Hieb würde den rechten Arm oder die rechte Seite treffen;

4. zum Tiefristhiebe vor die linke Hüfte, der Hieb würde die rechte Hüfte treffen;

5. zum Ellenhiebe vor den Bauch, der Hieb würde den Bauch treffen;

6. zum Hochkamphiebe schrägseithoch über die rechte Schulter, der Hieb würde die linke Schulter treffen;



Fig. 40.  
Richtige Schlaghalte.



Fig. 41.  
Falsche Schlaghalte.



Fig. 42.  
Richtige Schlaghalte  
(von der Seite gesehen).

7. zum Kamphiebe rechts in Schulterhöhe nach hinten, der Hieb würde den linken Arm oder die linke Seite treffen;

8. zum Tiefkamphiebe rechts nach hinten und unten, der Hieb würde die linke Hüfte treffen.

In allen Fällen würde die Kleinfingerseite der zur Faust geballten Hand den Gegner treffen. Es ist jedoch nicht ausgeschlossen, daß man alle Hiebe mit einer anderen Fausthaltung schlägt.

### 3. Die Beinübungen.

Beinspreizen ist das gestreckte Heben eines Beines frei vom Boden weg und führt zur Stellung auf einem Beine. Selbständig oder auch in Verbindung damit kann man Knieheben und Unterschenkelheben (wird oft fälschlich Fersenheben genannt) üben. Beim Knieheben wird der Oberschenkel wagerecht gehalten, der Unterschenkel dagegen senkrecht. Beim Unterschenkelheben bleibt der Oberschenkel in seiner Lage, nur der Unterschenkel wird nach hinten wagerecht gehoben.

Beindrehen im Hüftgelenk. Entweder spreizend oder im Stehen wird das Bein nach links oder rechts gewendet, also um seine Längsachse gedreht.

Beinkreisen. Spreizen im Kreisbogen, auch mit dem Unterschenkel (hier aber sehr beschränkt!) oder mit dem Fuß für sich allein.

Weitere Beinübungen sind das Vor-, Schrägvor-, Seit-, Schrägrück- und Rückschreiten, -stellen oder -treten des Beines. Schreiten in einer der vorgenannten Richtungen führt zu einer Schrittstellung. Hierbei stehen beide Beine fest mit der Sohle auf dem Boden. Das Beinstellen dagegen erfolgt durch Aufziehen (der Fuß wird mit der Fußspitze aufgestellt), die Körperlast ruht hierbei auf dem Standbein. Treten heißt Vorschreiten auf die ganze Sohle und Aufziehen mit dem hinten verbleibenden Bein = Vortreten oder Seittreten, wenn ein Bein vor- resp. seitwärts schreitet und das andere dadurch in den Zehenstand gelangt. Desgl. Rücktreten.

Werden beide Beine in entgegengesetzter Richtung durch Schreiten oder Stellen auseinandergebracht, so entsteht

Grätschstand. Hierbei unterscheidet man Seit- und Quergrätschstand. Bei ersterem werden die Beine seit-, bei letzterem vor- und rückwärts auseinandergebracht. Beim Grätschstand ruht die Körperlast auf beiden Beinen.

Schreitet oder stellt ein Bein sich vor oder hinter das andere, also kreuzend, so führt dieses zu einer Kreuzschrittstellung. Stellt man ein Bein rückwärts, seit- oder vorwärts mit gleichzeitigem Beugen des anderen, so nennt man das eine Auslagestellung. Macht dagegen mit schönem Spreizen das Bein seitwärts einen Schritt und wird zugleich gebeugt, so nennt man das Ausfall. Genau genommen heißt diese Übung „Spreizausfall“. Früher geschah der Ausfall mit hörbarem „Stampfen“, die neueren Erfahrungen lehren aber, daß nicht das Stampfen auf die



Fig. 43 a.  
Ausfall links seitwärts.

Fig. 43 b.  
Auslage rechts rückwärts.

ganze Sohle, sondern das möglichst lautlose Aufsetzen des Fußes zuerst auf den Fußballen (= Fußspitze) wertvoll ist.

Bei Ausfall steht man in der Regel auf beiden Sohlen. Bei Auslage dagegen steht das gestellte Bein auf dem Fußballen wenn nichts anders gesagt ist. (Siehe Fig. 43 a u. b).

Beugen der geschlossenen Knie aus der Grundstellung heißt Hockstand. Die Sohlen stehen fest auf dem Boden. Kniebeugen mit Heben in den Zehenstand und Öffnen der Knie heißt „Kniebeuge“. Hierbei unterscheidet man halbtiefe und tiefe Kniebeuge.

Das Aufhüpfen mit oder ohne Knieheben der geschlossenen Beine heißt Schlußsprung. Dasselbe kann am Ort und vom Ort ausgeführt werden. Aufhüpfen mit gleichzeitigem



Seit- oder Quergrätschen und Schließen der Beine nennt man Grätschsprung, das Aushüpfen mit Kreuzen der Beine Kreuzsprung oder Kreuzhüpfen. Springen in die Weite Weitsprung, in die Höhe Hochsprung und einen Sprung in die Tiefe, also von erhöhtem Stand, nennt man Tiefsprung. Sprünge mit flüchtigem Vor- und Seitsspreizen werden als Spreizsprünge bezeichnet. Schrittsprünge sind solche, wobei mit großen Sprungschritten von einem auf das andere Bein die Fortbewegung erfolgt. Z. B. beim „Lausschritt“. (Auch der Sprung über die Hürde soll ein Schrittsprung sein).

Die vornehmste und natürlichste Beinübung ist das

### Gehen.

Wir bemerken dabei das fortgesetzte, abwechselnde Vor-, Seit- oder Rückschreiten beider Beine. Beim Turnen wird das Gehen im geschlossenen Verbände (Riege, Säule usw.) gewöhnlich Marschieren genannt. Die natürlichste Art des Gehens geschieht so, daß die Ferse beim Vorschreiten zuerst auftritt. Zu beachten ist dabei, daß während des Schreitens die Fußspitze nach unten und außen gerichtet wird. Die Arme sollen sich ungezwungen vor- und rückbewegen. Daß die gesamte Körperhaltung aufrecht und der Grundstellung entsprechend „stramm“ sein soll, bedarf keiner weiteren Erklärung.

Nach der Art des Gehens unterscheiden wir noch: Stampfgang = Auftreten stampfend mit ganzer Sohle (wird von Prof. F. A. Schmidt wegen der dadurch bedingten Erschütterung der Wirbelsäule bekämpft; nicht zu empfehlen), Zehengang = Gehen auf den Fußballen (Fußspitzen), Spreizgang = Gehen mit Spreizen, Gehen mit Anheben, Kniewippen, Fußwippen. Dasselbe ebenso rückwärts. Gehen seitwärts mit Nachstellen oder mit Kreuzschritten vorn- und hintenher.

Schnellgehen = „Schnellmarsch“. Man kann noch so schnell gehen, stets aber muß sich bis zum Niedersetzen

des einen Fußes der andere wenigstens mit den Zehen noch auf dem Boden befinden. Dadurch unterscheidet sich das Gehen von dem

### Laufen.

Hier muß noch vor dem Niederstellen des vorgehobenen Beines (beim Vorwärtslaufen) das andere Bein den Boden verlassen. Da schwebt also bei jedem Schritt der Körper einen Augenblick frei in der Luft. Es muß dabei jedesmal ein Aushüpfen erfolgen. Da es schneller als das Gehen ausgeführt wird, eignet sich der gewöhnliche Marschtakt nicht dazu. Am passendsten sind Galopp und Rheinländer.

Der Befehl lautet: Lausschritt — marsch — marsch! Auf das zweite Marsch erst setzt sich die Abteilung links antretend in Bewegung. Bei dem Worte „Lausschritt“ werden die Unterarme vorgehoben und die Hände leicht zur Faust geballt.

Abteilung — halt! — 2 — 3 — 4  
rechts links rechts links (kurzer Schlußtritt rechts).

### Nachstellgang

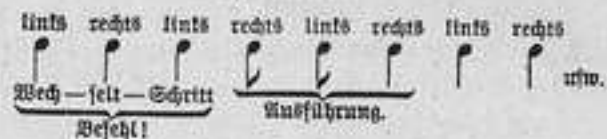
seitwärts, vorwärts oder rückwärts. Ein Bein wird in der gewünschten Richtung auf 1 niedergestellt, auf 2 folgt das andere nach. Beim Vorwärtsgehen wird das nachfolgende Bein an die Ferse des vorangegangenen gestellt, beim Rückwärtsgehen entgegengesetzt, während beim Seitwärtsgehen eine Ferse an die andere gesetzt wird. Dies Geschritt ist „einseitig“. Halt! auf die 1. Zeit des letzten Geschrittes.

### Schrittwechselgang.

Vorschreiten links und sofort Nachschreiten rechts — 1! Vorschreiten links — 2! Darauf beginnt das rechte Bein mit dem nächsten Geschritt. Es kommen also auf das erste Viertel des zweitaktigen Geschrittes zwei Bewegungen, auf das zweite Viertel eine Bewegung. Ein zweitaktiges, aber dreiteiliges Geschritt.

  
links rechts links rechts links rechts

Wir bedürfen dieses Geschrittes im Zweiviertel-Takt zum Schrittwechseln. Der Befehl zu diesem Zwecke bei einer marschierenden Abteilung lautet:



Halt! auf die 1. Zeit des linken Geschrittes, auf 2 Geschritt vollenden, auf 3 Schlußtritt rechts. (Geschritt links = Beginnen mit dem linken Fuß.)

Die Beschreibung der übrigen noch möglichen Schritt- und Hüpfarten können wir uns, weil für die angehenden Vorturner nicht unbedingt wissensnötig, an dieser Stelle ersparen.

#### 4. Die Rumpfübungen.

Rumpfbeugen erfolgt vor-, rück- und seitwärts mit gekrümmter Wirbelsäule. Die Beine bleiben dabei in der Regel gestreckt und der Kopf gerade gehalten. (Siehe Fig. 44—51.)

Rumpfsenken. In der Regel vor- und seitwärts, nur im Sitzen rückwärts. Wirbelsäule gut gestreckt. Rumpfsenken mit gleichzeitiggestrecktem Heben eines Beines heißt „Standwage“. (Siehe Fig. 48—51.)

Rumpfdrehen erfolgt um die Längsachse links und rechts, wobei die Füße gestreckt am Standort stehen bleiben. Der Kopf wird in gleicher Weise, aber nicht für sich, sondern mit dem Oberkörper gedreht (siehe Fig. 50).



Fig. 44.  
Rumpfvor- und -rück-  
beugen im Wechsel.



Fig. 45.  
Rumpfrückbeugen  
im Liegestand.

Rumpfdrehbeugen ist eine Verbindung von Rumpfdrehen und gleichzeitigem -beugen. (Siehe Fig. 51.)

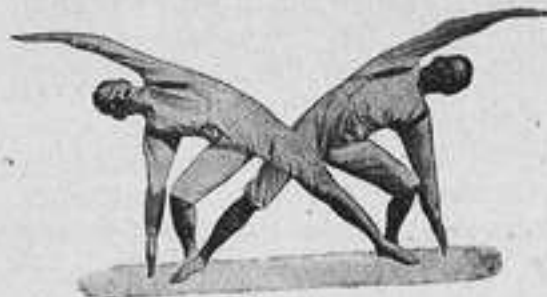


Fig. 46.  
Rumpf rechts und links seitbeugen im Wechsel mit  
entsprechendem Anbeugen und -strecken aus dem  
Seitgrätschstand.



Fig. 47.  
Rumpfvorfenken.



Fig. 48.  
Standwage links vorlings.



Fig. 49.  
Standwage rechts seitlings.



Fig. 50.  
Rumpfdrehen rechts.



Fig. 51.  
Rumpfdrehbeugen rechts.



**Rumpfkreisen.** Zuvor erfolgt Vor-, Seit- oder Rückbeugen des Oberkörpers, hierauf die gleiche kreisende Bewegung wie beim Kopfkreisen. Der Kopf behält seine natürliche Haltung, beide Schultern sind stets nach vorn gerichtet. Kann in Grund-, Grätsch- und Ausfallstellung ausgeführt werden. Ja, auch im Sitzen.

Kopf- und Rumpfübungen in der Regel nur ruhig üben.

Somit hätten wir die Grundformen der Freiübungen, das sind die Bewegungen des Körpers und seiner Glieder nach den verschiedensten Richtungen, in knapper Weise beleuchtet. Es kommt nun auf den Vorturner an, alle diese Bewegungsmöglichkeiten zum Zwecke körperlicher Übung folgerichtig zusammenzustellen. Dabei lasse man sich von dem Grundsatz leiten, daß für den gewöhnlichen Turnabend nur die einfachen Formen richtig ausgeführt und ihrem Werte entsprechend wiederholt durchzunehmen sind. Hierbei soll jede Gedächtnisarbeit vermieden werden, weil die Abenden sonst der körpernützenden richtigen Ausführung keine Aufmerksamkeit schenken können.

Einige Übungsspiele am Schlusse des Buches sollen das oben Gesagte unterstützen.



## Die Handgerätfübungen.

Mit Handgerätfübungen bezeichnen wir die den Freiübungen verwandten, ja vielfach fast gleichen Arm-, Bein- und Rumpfübungen, wobei die Hände mit einem Holz- oder Eisenstabe oder mit Keulen oder kleinen Hanteln belastet sind. Dabei ist das betreffende Handgerät entweder nur „Last“, also lediglich eine Erschwerung der Freiübungen, oder gleichzeitig mit den Armübungen werden auch Schwünge und andere Bewegungen mit dem Gerät selbst ausgeführt, z. B. Keulenhandschleife, Stabkreise usw.

## Stabübungen.

Im Ratgeber ist nur das Nötigste über die Stabübungen enthalten. Zum tieferen Eindringen in die Lehrpraxis des Stabturnens benutze man unser Lehrbuch „Stabübungen“, das mit vielen photographischen Abbildungen die Turnsprache erläutert und praktische Übungen für 25 fertige Turnstunden bringt.

Für Turner soll dabei der 90—100 cm lange, ca. 2 Kilo schwere runde Eisenstab zur Verwendung kommen. Turnerinnen und Kinder können mit dem leichteren Holzstab üben.

## Stabhalten.

Der Stab befindet sich in der Tiefhalte vorlings, wenn er von den gestreckten Armen mit Rist-, Kamm- oder Zwiegriff (siehe Griffarten) vor dem Leibe gehalten wird. Durch Vorheben oder -schwingen der Arme gelangt der Stab in die Vorhalte, durch Seithaben in die Seithalte, durch Hochheben in die Hochhalte, durch Überheben oder Überschwingen in die Nackenhalte, hinter die Schultern und in die Tiefhalte bezw. auch Schräghalte rücklings. Der Stab ist rechts oder links geschultert, wenn er an dem senkrecht herabhängenden, wenig gekrümmten Arm und der Schulter anliegt und ähnlich wie man den Federhalter faßt, getragen wird. Man spricht von Stabschieben, wenn der Stab z. B. aus der Seithalte links auf geradem Wege, also direkt an Brust oder Nacken vorüber, in die Seithalte rechts gebracht wird.

Stabwinden ist am zweckmäßigsten aus der Kammhalte (seltener aus der Risthalte) ein- oder beidarmig durch Armdrehen nach innen in die Ellenhaltung ausführbar. Mit Armschwingen bezeichnet man die viertel, halben, dreiviertel oder ganzen Kreisbogenschwünge, die durch die entsprechenden Bewegungen der Arme hervorgebracht werden. Der Stab kann dabei mit einer oder mit beiden Händen gehalten werden (Fig. 52). Stabschwingen sagen wir nur dann, wenn die Benennung der Arme allein nicht mehr

genügt, z. B.: „Überschwingen des Stabes in die Schräghalte rücklings.“ Die Bezeichnung der Stabkreisübungen ist die gleiche wie diejenige der Keulenübungen (Arm- und Handkreise. Siehe Fig. 53 und 54). Eine

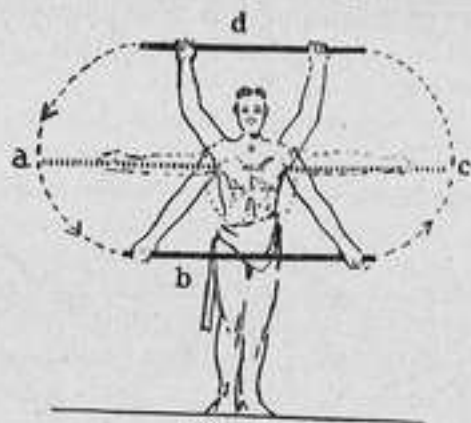


Fig. 52.  
Aus der wagrechten Hochhalte (Stab seit)  
a) Selbstschwingen der Arme rechts  
b) Seitenschwingen der Arme rechts  
c) Dreiviertel-Rechtskreis der Arme in die Seithalte links  
d) Ganzer Rechtskreis der Arme.

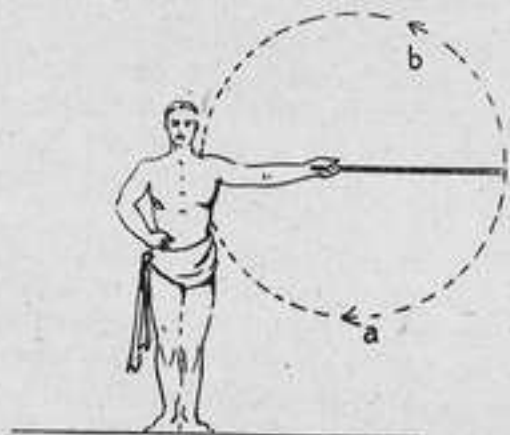


Fig. 53.  
Aus der wagrechten Seithalte links (Stab seit) mit Speichgriff am näheren Ende gefaßt  
a) Außenhandkreis links hinter dem Arm  
b) Innenhandkreis links hinter dem Arm.

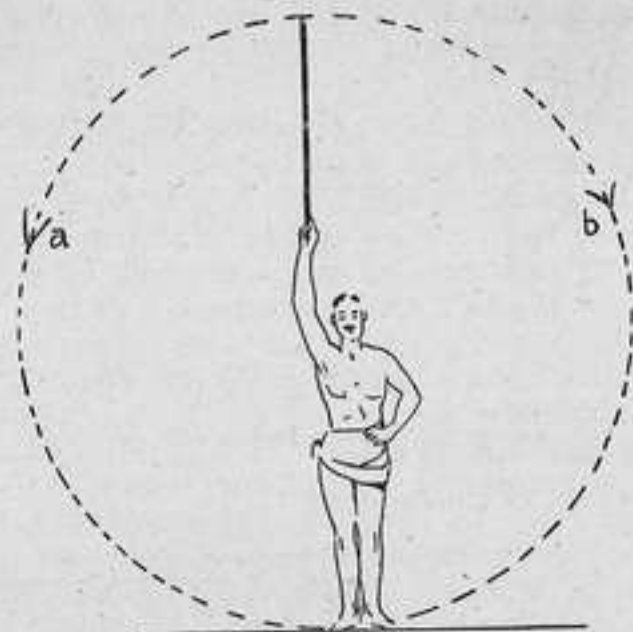


Fig. 54. Aus der senkrechten Hochhalte rechts, Stab mit Risgriff am unteren Ende gefaßt  
a) Außenarmkreis rechts. b) Innenarmkreis rechts.



Fig. 55. Stabaußenkreis links, aus der wagrechten Vorhalte mit links Ell-, rechts Risgriff.





Fig. 56.

Vorheben in der ersten und Armbeugen links mit „Anlegen“ des Stabes in der zweiten Zeit.  
(Stabdrehen links ein Viertelkreis)



Fig. 57.

Vorschwingen und Kreuzen der Arme linker Arm oben = „Stabumlegen links“.



Fig. 58.

Vorschwingen der Arme und Stabdrehen links in die senkrechte Vorhalte, linke Hand unten.



Fig. 59.

Stabdrehen wagrecht rechts und links (ganzer Kreis) in der wagrechten Hochhalte links.

besondere Art ist das Stabkreisen, wenn z. B. aus der Vor-, Hoch- oder Tiefhalte kammgriffs vorlings eine Hand den Griff aufgibt, während der an einer Seite freigewordene Stab in der anderen Hand einen Kreisumschwung ausführt, um dann wieder erfaßt zu werden. (Siehe Fig. 55).

Stabdrehen ist eine Übung, bei der mit dem Stabe eine Drehung um seine Mitte ausgeführt wird. (Siehe Fig. 56—59.)

Die Übungen des Hebens und Senkes sowie des Stoßens mit dem Stabe sind genau wie die Freiübungen zu behandeln. Erwähnenswert ist höchstens noch der Gleitstoß, z. B. wenn der Stab beim Seit-, Vor- oder Schrägstoßen am Ende nur von einer Hand gehalten wird, während die andere den Griff lockert und sich während des Stoßens der festhaltenden ganz oder teilweise nähert. Durch einarmiges Beugen oder Heben gelangt man in die verschiedenen Schräghalten. Ferner kann man aus der Tiefhalte übersteigen und überspreizen und endlich mit dem Stabe werfen oder fechten. Die Stabübungen können einzeln oder auch als Gesellschaftsübungen zu zweien oder mehreren ausgeführt werden. Die meisten Stabübungen werden aus der Tiefhalte vorlings vorgenommen. Befand sich der Stab rechts geschultert in der vorhergegangenen Haltung, so lautet der Befehl:

„Stab in die Tiefhalte vorlings — senkt!“ 1! — 2!  
(Zwei Zeiten.)

In der ersten erfaßt die linke Hand den Stab entweder kamm- oder ristgriffs (wie vorgeschrieben) in der zweiten Zeit erfolgt dann das Senken.

### Die Befehlsweise

bei Stabübungen benennt man in der Regel den Stab nicht mit. Zum Beispiel:

Aus der Tiefhalte vorlings, Hände Ristgriff an beiden Enden:

1. Vorschwingen der Arme. (Hier noch zu sagen „des Stabes“ ist überflüssig.)
2. Hochschwingen der Arme.
- 3.—6. Zweimal Beugen und Strecken der Arme. (Der Stab kommt dabei vor die Brust.)
7. Vorschwingen der Arme.
8. Abschwingen der Arme.

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 Seitstiz 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, Stiz heißt dann — auch auf andere Geräte übertragen, Querhang, Querstütz, Querliegestütz und Querstiz.

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 Stiz, 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 Vorwärtslenken 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 speißgriffe 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

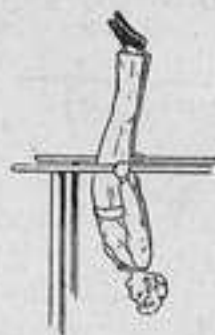


Fig. 69. Sturzhang.

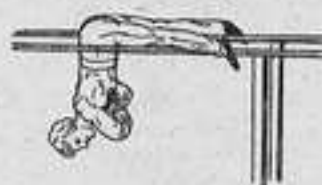


Fig. 70. Schenkelhang.

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 (Fußriss) 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.

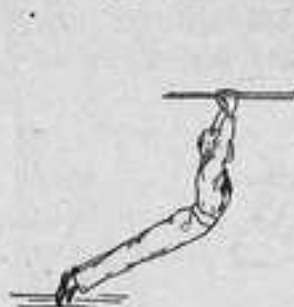


Fig. 78. Querhangstand mit Speichgriff, erreicht durch Rückhüpfen (Schwimmhangstand).



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. Seitstreckstütz über der Vorderpausche.



Fig. 85. Handstehen.

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.

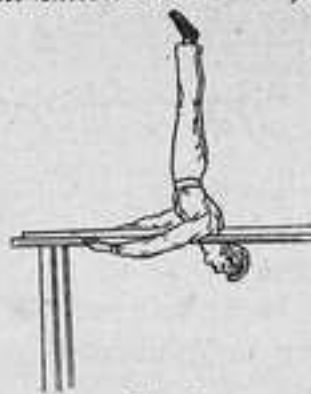


Fig. 89.  
Oberarmstehen im Querverhalten.



Fig. 90.  
Oberarmstehen vorlings im Seitverhalten.



Fig. 91.  
Oberarmstehen rücklings im Seitverhalten.

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)

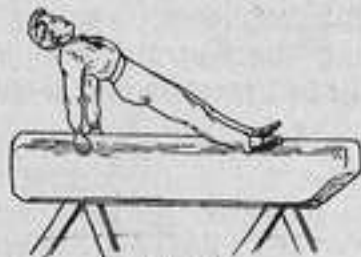


Fig. 92.  
Liegestütz rücklings, auch vorwärts oder seitlings und evtl. mit nur einem Bein oder Arm.

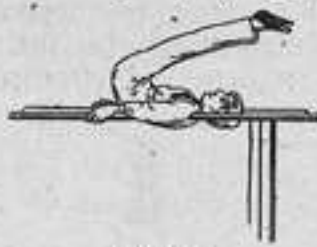


Fig. 93.  
Oberarmliegen (Kipplage).

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.  
Reitliß 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. Reitliß (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 Seitstuh, mit Kammgriff vorwärts und mit Ristgriff rückwärts ausführbar — aber nicht im Kniegelenk hängen, sonst ist Knieumschwung.

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

Die Ausführung derselben erfolgt im Seitstuhbestütz 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.

#### **Reitstuhwelle** (oder Reitstuhumschwung),

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

#### **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 weitersinnentsprechende 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 Seitstuh auf dem rechten Schenkel, mit gleichzeitigem Seitstuh 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

Abung 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.)

### Grätschlauf- 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 (Liegestütz) 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, Hoche, 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 Überschlagwende.**

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 Überschlag**

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 Fensterprung**

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 Ausstützen als „Wendeausstützen“ und als „Kehrausstützen“.

**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.

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.

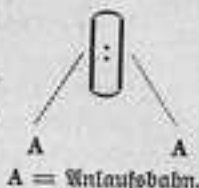


#### Nr. 4. Pferd, quer ohne Pauschen. (Mittelstufe.)

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 Wendeaußßen rechts in den Grätschitz, Wendeabstßen rechts.
2. Anlauf von rechts, Wendeaußßen 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. Kehraußßen rechts in den Grätschitz, Vorgeifen und Wendeabstßen 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 Vorderpauße: 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 Hinterpauße und Schraubenspreizen rechts:

1. Mit Viertel-Drehung rechts und Kehraußßen rechts in den Grätschitz auf dem Kreuz, Kehraußßen 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 Hinterpauße, 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 Zurückschwüngen 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 Zurückschwüngen 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. Felsüberschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.
8. Hocke.
9. Grätsche.
10. Überschlag.

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

### 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. Griff lösen 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. Rumpfsheben — 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. Griff lösen links, Viertel-Drehung links in den Liegestütz seitlings mit Seithochheben des linken Armes und hohem Seitpreizen links. — 4. Rückbewegung in den Liegestütz vorlings. — 5. Griff lösen rechts, Viertel-Drehung rechts und Seitpreizen rechts, rechter Arm seithoch. — 6. Rückbewegung in den Liegestütz vorlings. — 7. Vorhüpfen. — 8. Griff lösen 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 Seitfuß 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, Griffwechseln 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 Müsch, 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 Seitfuß, 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 Querstütz 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 Außenquerstütz links vor der rechten Hand, Grifflösen rechts und Fehterflankenabsitzen rechts.
4. Zugstemme in den Querstütz 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 Außenquerstütz links vor der rechten Hand, dann folgt: Ein- und Rückschwingen in das Oberarmstehen, Senken, Vorschwingen, Rückschwingen und Wende rechts.
6. Zugstemme in den Querstütz am Barrenende und Beinheben in die Vorhalte, Heben in das Oberarmstehen, Senken durch die Stützwage 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, Speichgriff 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, Aufschwung 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 Stützgriff, 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, Schwebhangkippe, Vorschwingen und Auspreizen links rückwärts.
2. Aus dem Querstand rücklings Anieugen 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 Fehterflankenabstigen 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 Seitsschwingen 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 Vordhochschwingen und Beugen der Arme in die Speichhiebalte.
  2. Verweilen.
  3. Rumpfvorbeugen mit Speichhieb in die Rückhochhalte.
  4. Verweilen.
  5. Rumpfstrecken mit Vordhochschwingen 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.
- Diesmal 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  
 Anrücken 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**  
**Atemübungen 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  
 Hieb 35  
 Hilfeleistung 9  
 Hilfsbereitschaft 9  
 Hinterreihen 25 u. 26  
 Hintersprünge 81  
 Hochhalte 33  
 Hochkammhieb 35
- Hochrhythmus 34**  
**Hochsprung 38**  
**Hochspringen 81**  
**Hocke 77**  
**Hockstand 37**  
**Hockstützwelle 71**  
**Hüftgang 53 u. 56**
- I**
- Innenquerstand 50  
 Innenseitstand 49
- K**
- Kammgriff 51  
 Kammhieb 35  
 Kehre 78  
 Kette 21  
 Keulenübungen 48  
 Kinnhang 54  
 Rippen 72  
 Rippgang 53—72  
 Kriechen 82  
 Kriecherhieb 82  
 Kriechgang 73  
 Kniehieb 73  
 Kniebeuge 37  
 Kniehang 53—56  
 Kniehangumschwung 70  
 Kniehangwelle 70  
 Knieheben 36  
 Knieleugehang 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  
 Kreifen 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  
 Seitsitz 50 u. 63  
 Seitspannhang 55  
 Seitstand rücklings 49  
 Seitstand vorlings 49  
 Seitstreckhang 54 u. 55  
 Seitstreckstütz 59  
 Seitsitz 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

Schrittwechselgang 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  
 Spreizauffützen 76  
 Spreizen 75  
 Spreizen nach Innen  
 75  
 Spreizgang 38  
 Spreizsprung 38

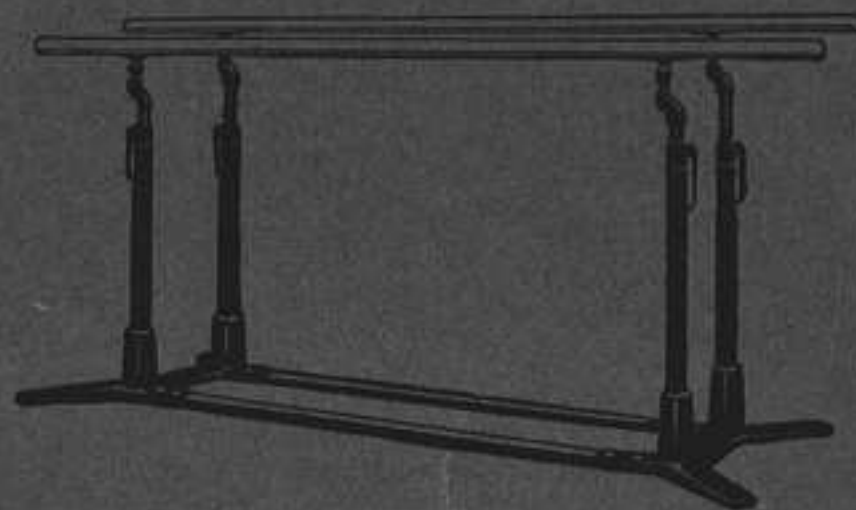
## T

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>Viertelschwenkung 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, Koff-  
bälle, Tamburinschläger und -bälle,  
Keulen, Dlossen, Speere, Gese, Sprung-  
stäbe, 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