

Adp 12  
Handbuch d. gesamten Turnunterrichts  
für die  
Vereine des Arbeiter-Turnerbundes

■ Band 5 ■

# Geräteturnen

1. Band



Leipzig

Arbeiter-Turnverlag A. G.

### Vorwort zur 3. Auflage.

Als 1914 das Lehrbuch vom Geräteturnen in erster Auflage erschien, da trat bald danach der Weltkrieg mit seinem verheerenden Einfluß alle Ansätze der Auswirkung des so lange erwarteten Buches mit brutaler Gewalt nieder. Das Werk, in dem sich eine jahrzehntelange Arbeit verkörpert und an das so vielseitige Anforderungen gestellt wurden, war aber trotzdem bis 1920 in 10 000 Exemplaren und mit Nachdrucken von zusammen 10 000 Exemplaren, bis heute also zusammen in 20 000 Exemplaren im Bunde verbreitet. Das ist gewiß ein Zeichen dafür, daß das Buch einem Bedürfnis entsprach. Es läßt aber auch hoffen, daß die Lehren des Buches weite Verbreitung gefunden haben. Grundsätzlich wurde auf dem 1906 erschienenen „Ratgeber für angehende Vorturner“ aufgebaut. Bis dahin reicht also unsere „amtliche“ Turnsprache zurück. Und wir können heute mit Stolz sagen, daß wir in bezug auf Einheitlichkeit und konsequente Durchführung der Turnsprache anderen Organisationen weit voran sind. Hier waren wir zuerst mit einheitlichen Richtlinien am Platze.

Der methodische Teil der Arbeit — also die zweite Hälfte des ganzen Werkes — ist bis jetzt im „Reckturnen“ im „Barrenturnen“ und im „Pferdturnen“ erschienen, weitere folgen nach.

Die Bilder des Buches sind teilweise erneuert worden, trotzdem war es nicht möglich, auch alle, in der Haltung zwar richtigen, aber im Turnanzug veralteten herauszuwerfen. Mit jedem neuen Nachdruck soll das aber immer schrittweise geschehen.

Grundsätzlich völlig unverändert — das war nicht nötig — nur in einigen Nebendingen den neueren Anschauungen angepaßt, so lassen wir „das Geräteturnen“ zum dritten mal hinausgehen, mit dem Wunsche, daß es auch fernerhin in der Hand des Vorturners, Turnwarts und Kursusleiters eine „Wünschelrute“ sei, mit der wir auf dem Wege zum immer tieferen Eindringen in das System weiterkommen.

Leipzig, März 1924.

G. Benedix.

# Inhaltsübersicht.

## Erster Teil.

	Seite
Grundregeln für die Ausführung der Übungen . . . . .	1
Das Verhalten zum Gerät . . . . .	11
Die Griffarten. . . . .	18
Die Bewegungsrichtungen . . . . .	23
Die reinen Hangarten . . . . .	27
Die reinen Stützarten . . . . .	33
Die Sitzarten . . . . .	36
Die Liegearten . . . . .	43
Gemischte Verhalten. . . . .	44

## Zweiter Teil.

Entwicklungsbeispiele und Vorübungen . . . . .	55
Die Hauptübungen im reinen und gemischten Hang . . . . .	58
Aus dem Stand, Hangstand oder Hang in den Liegehang, Sitz, Stütz oder Stand auf dem Gerät . . . . .	82
Die Übungen im und aus dem reinen und gemischten Stütz . . . . .	110
Sitzübungen . . . . .	177
Aberschläge und Rollen . . . . .	188
Die gemischten Sprünge . . . . .	198
Niedersprünge . . . . .	219
Steigen und Schweben . . . . .	223
Freispringen . . . . .	229

Ausführliches Namen- und Sachregister von allen zwei Teilen siehe am Schlusse dieses Buches.



A80-10308



# Einleitung.

## Grundregeln für das Geräteturnen.

Bei allen unseren Turnübungen stellen wir die Forderung: „Jede Übung ist immer in schönster und richtiger Haltung auszuführen“.

Abgesehen vom Schönheitlichen Begriff, ist es auch in gesundheitlicher Beziehung nicht gleichgültig, mit welcher Körperhaltung wir unsere Turnübungen ausführen. Allgemeine Regel ist demnach: „Möglichste Streckung des Körpers und seiner Glieder, Straffung der gesamten Muskulatur, Schultern zurück, Kopf gerade“.

Schlaffe Muskulatur, krummer Rücken, eingesunkener Kopf und schlotternde Glieder bei Turnübungen wirken nicht körperbildend, sondern körperverbildend und gesundheits-schädigend. Vgl. hierzu die Fig. 1–16.

Im allgemeinen ist folgendes zu beachten:

Hangübungen sind für die Brust-, oberen Rücken- und Schultermuskeln sowie für die Arm- und Fingermuskeln äußerst wertvoll. Am ergiebigsten wirkt der „Spannhang“, weil dabei die Brust ordentlich geweitet wird.

Beim Schwingen im Hange werden außerdem noch die Bauch- und unteren Rückenmuskeln sowie die vom Becken an die Oberschenkel gehenden Muskeln geübt.

Streckstütz und Stützübungen kräftigen zwar ebenfalls die gesamte Körpermuskulatur, vor allem die Arm- und Schultermuskeln, aber sie sind für Anfänger, Kinder, Turnerinnen und brustschwache Personen nicht im Übermaß, sondern mit Vorsicht, teilweise garnicht zu empfehlen. Ersatz dafür ist im



Liegestütz geboten. Bei guter gestreckter Ausführung ist derselbe für die Bauchmuskeln und Unterleibsorgane sehr wertvoll und kräftigt die Schulter- und Rückenmuskeln für spätere Stützübungen.

Hangstand und Liegehangübungen sind für die gesamte Rumpfmuskulatur von günstigem Einfluß und fördern die Tätigkeit der Verdauungsorgane.

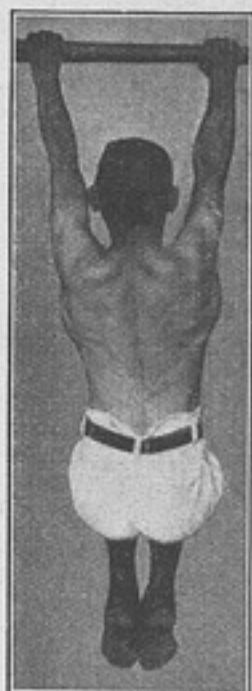


Fig. 1.  
a) Schlaffer Hang, der Kopf hängt zurück, die Muskeln sind weh.  
b) Straffer Hang, Muskeln gespannt, Kopf frei herausgehoben.

Nur abwechslungsreiche Anstrengung aller Muskeln ist körperlich wertvoll. So sind z. B. Stützübungen als einzige Übungsform eines Turnabends wegen der alleinigen starken Inanspruchnahme der dabei in Frage kommenden Schulter- und Rückenmuskeln nachteilig. Hang und Stütz, Sprung und Lauf sollen darum nicht nur in jeder Turnstunde gleicherweise

Unsere Vorturner haben die Aufgabe, mit allem Nachdruck und unermüdlicher Geduld den gesundheitlichen Vorbedingungen der Turnübungen Geltung zu verschaffen. Darum muß jeder Vorturner:

1. In jedem Turner den Sinn für schöne, straffe Körperhaltung wecken, nicht nur während einer Turnübung, sondern auch außerhalb des Turnplatzes.

2. Bei Zusammenstellung des Abungsstoffes Überanstrengungen vermeiden.

geübt werden, um den Körper allseitig durchzubilden, sie sollen sogar, wo das irgend angängig ist, in einer Abungsgruppe und an demselben Gerät enthalten sein. (Siehe dritter Teil: Methodische Abungsgruppen.)

3. Die natürliche Veranlagung der Turner prüfen und beobachten und danach seinen Abungsstoff einrichten. Krummer Rücken oder ungleichhohe Schultern sind ebenfalls hierbei zu erwähnen. Beides sind körperliche Zustände, die auf einer Verbiegung der Wirbelsäule beruhen.

Der krumme Rücken wird mit Erfolg, besonders im jugendlichen Alter, durch eifrige Pflege körperstreckender Abungen, die die Schultern zurückbringen und die Brust hervorstülpen, bekämpft. Auch im Anfangsstadium befindlichen seitlichen Wirbelsäulenverkrümmungen kann begegnet werden.

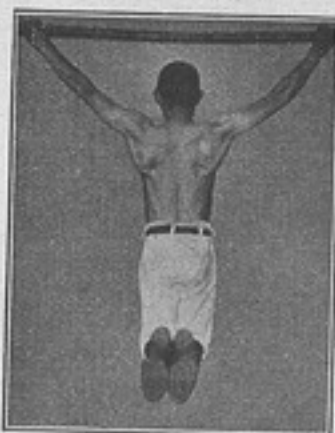


Fig. 2.  
Spannhang, wegen der dabei erzielten Brustweitung empfohlen.

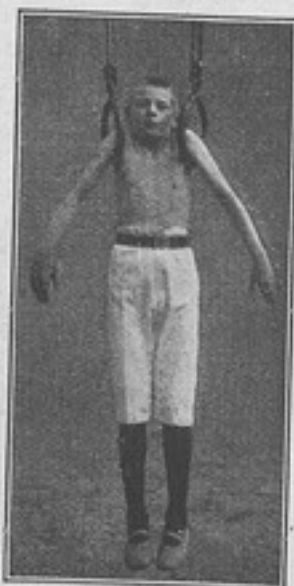
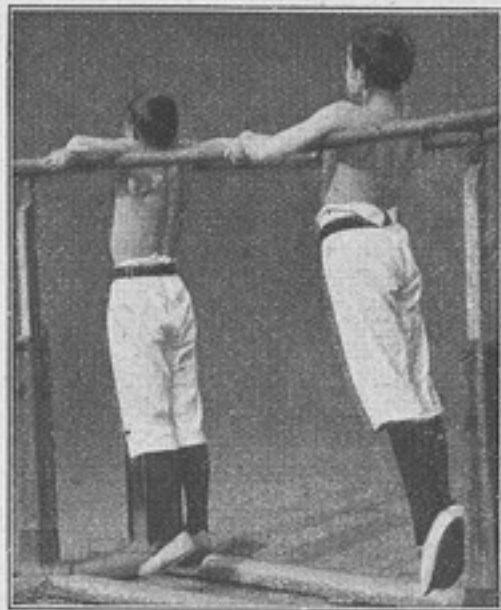


Fig. 3.  
a) Schlaffer Hang im Schultergelenk, der Schultergürtel ist verzerrt.  
b) Straffer Hang im Schultergelenk, Muskeln gespannt, Schlüsselbeinknochen wagerrecht. (Dieser Hang ist für Kinder nicht empfehlenswert.)

Durch Erziehungsünden in der frühesten Jugend oder schlechte Angewohnheiten, wie Stehen auf einem Bein, Tragen von Lasten immer nur an derselben Körperseite und dergleichen, ist die Wirbelsäule seitlich verbogen worden. Das erste Erkennungszeichen ist für den Laien die ungleiche Höhe der Schultern. Solche Wirbelsäulenverkrümmungen sind nicht bloß Schönheitsfehler, sondern sie können gesundheitlich äußerst nachteilig wirken, weil lebenswichtige innere Organe, wie Herz und Lunge, zum Teil derart eingeengt und behindert werden, daß sie ihre Funktionen nicht in genügender Weise ausüben können und so in einzelnen Teilen oder ganz verkümmern. Wenn es auch das ur-eigenste Gebiet des Arztes ist, hier das richtige anzuordnen, denn die Fälle sind oft kompliziert, so muß es



a Fig. 4. b

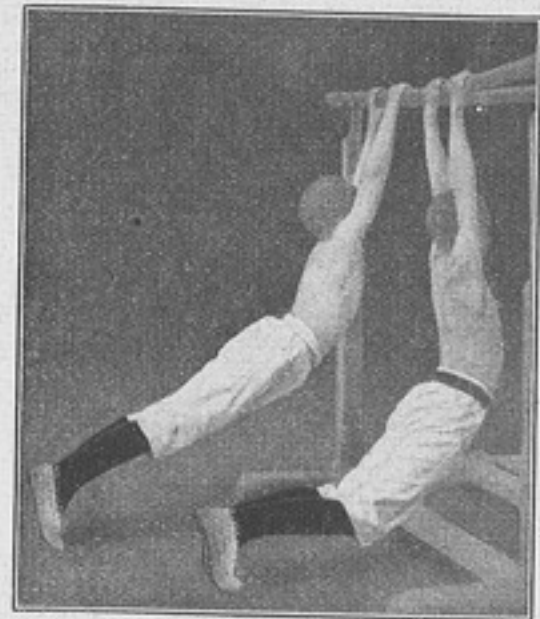
a) Schlaffer, b) straffer Oberarmhang, der Kopf muß frei aus den Schultern herausgehoben sein.

den Jugendvorturner doch interessieren, zu hören, daß beginnende Verkrümmungen durch Leibesübungen beseitigt, mindestens aber in ihrem Fortschreiten aufgehalten werden können.

Zunächst müssen möglichst diejenigen Übungen, die geeignet sind, die Krümmung der Wirbelsäule noch zu vergrößern, vermieden werden. Wenn die rechte Schulter tiefer ist als die linke, dann macht die Wirbelsäule im Brustteil einen Bogen nach links. Übungen, die eine

Rumpfbeugung nach rechts verursachen, vergrößern also das Übel und sind demnach zu meiden. Dagegen sind umgekehrt Übungen, die die rechte Schulter hochbringen, den Rumpf nach links beugen, zu empfehlen. Entsprechende Freilübungen, Hangstand- und Liegestützübungen sind in diesem Sinne nutzbar anzuwenden.

Eine Übung, die den Kindern viel Vergnügen macht und durch die natürliche Streckung der Wirbelsäule infolge der Last des Körpers äußerst wertvoll ist, das Schaukeln an den Ringen, diese Übung kann durch das ungleich hohe Stellen der Ringe in ihrem Werte noch bedeutend erhöht werden. Ist z. B. die rechte Schulter tiefer, dann ergreift die rechte Hand den höheren Ring (Fig. 15). Fleißiges



a Fig. 5. b

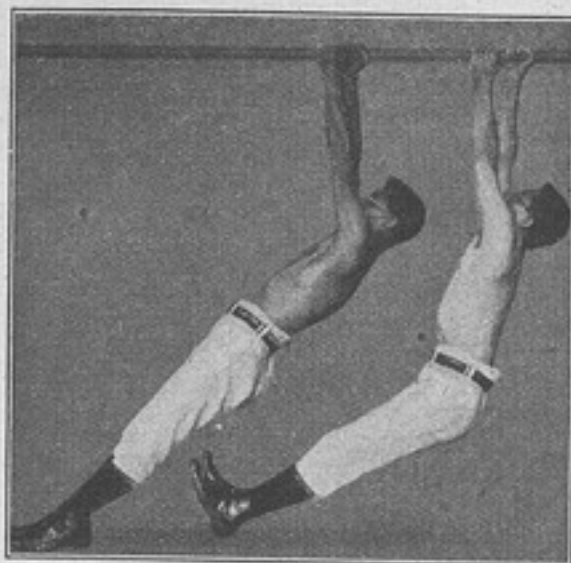
a) Straffer, b) schlaffer Schwimmhangstand (Seithangstand durch Rückhüpfen). Der Leib darf nicht durchhängen.

Aben zeitigt dabei gute Erfolge. Zum Studieren und tieferen Eindringen in die Materie empfiehlt sich die Anschaffung von: H. Ehternach, Handbuch des orthopädischen Schulturnens und daselbe von Schmidt und Schröder.

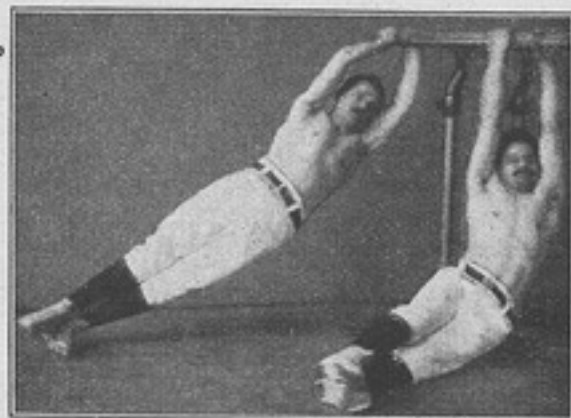
Eine der wichtigsten Forderungen, die wir an den zweckentsprechend geleiteten Turnbetrieb stellen müssen, ist die, daß so viel als nur möglich im Freien geturnt wird. Wo



das unmöglich ist, da muß für größte Reinlichkeit im Turnraum gesorgt werden, anderenfalls verlieren die Leibesübungen



a b  
Fig. 6.  
a) Straffer, b) schlaffer Hangstand vorlings.  
Der Körper soll eine gerade Linie bilden.



a b  
Fig. 7.  
a) Straffer, b) schlaffer Hangstand links seitlings.  
Der Körper darf nicht weick am Gerät hängen.

einen großen Teil ihres körpersnützenden Wertes. Wenn nur irgend durchführbar, dann sollte der Turnraum nicht anders als in Turnkleidung, vor allem nur in Turnschuhen betreten werden. Der Straßenstaub wird so am besten ferngehalten, und die Geräte werden geschont.

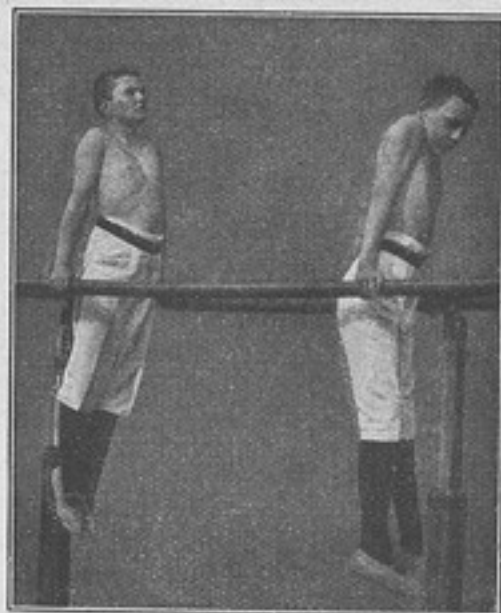
Soweit die allgemeinen Grundregeln:

Die Vorbemerkungen zum zweiten Teil: „Die Turnübungen“, und der dritte Teil: „Methodische Übungsgruppen“, geben noch besondere Anregungen und Hinweise für den Vorturner in dem Aufbaus, in der Abungsentwicklung, -steigerung, -veränderung und -verbin-

dung, ferner über das Fortschreiten zu bestimmten Zielen und Stufenturnen (Turnen nach Fähigkeitsstufen).

Alter und Geschlecht der Turnenden ist ebenfalls von ausschlaggebender Bedeutung bei der Zusammenstellung des Abungsstoffes. Die älteren Turner, besonders solche, die erst spät mit dem Turnen begonnen haben, lieben mehr das Besonnene. Für sie ist das Turnen ein Mittel gegen das „Einrosten“. Und die Turnerinnen, die freilich heute durch das Hosenturnen ein weiteres Abungsgebiet vor sich haben, behindern meist geringe Körperkräfte an allzu anstrengendem Geräteturnen.

In turnsprachlicher Beziehung ist zu beachten, daß nicht in jedem Falle die volle Benennung irgendeines Verhaltens zum Gerät nötig ist. Wer sich z. B. am



a b  
Fig. 8.  
a) Straffer, b) schlaffer Streckstütz.  
Der Kopf muß frei gehoben sein.



a b  
Fig. 9.  
a) Schlaffer, b) straffer Grätschstütz (seitgrätschend).  
Der Körper muß frei auferichtet sein.

Barren quer im Oberarmhang befindet und eine Rippe in den Grätschitz ausführt, braucht außer „Rippen in den Grätschitz

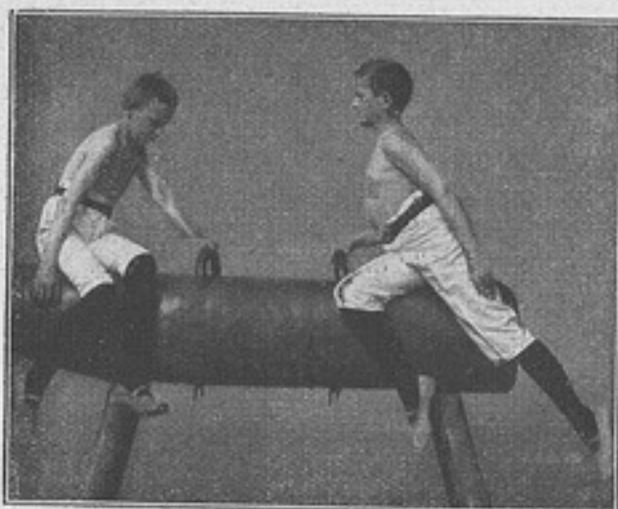


Fig. 10. a) Schlaffer, b) krasser Quersitz. Das gestreckte Bein soll mit dem Oberkörper eine gerade Linie bilden.

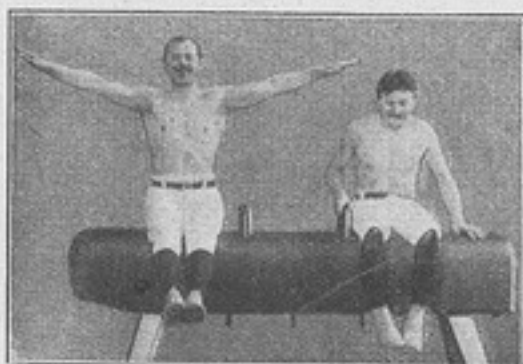


Fig. 11. a) Straffer, b) schlaffer Seititz. Der Rücken darf nicht gekrümmt und der Kopf nicht zwischen den Schultern eingesunken sein.

Für manche Abungen sind mehrere Bezeichnungen mit gleichem Rechte anwendbar, so z. B. beim „Schwimmhang“ am Barren quer.

vor den Händen“ nicht noch hinzuzufügen, daß das ein „Quersitz seitgrätschend“ ist. Das erstere genügt vollkommen. Nur wenn die Abung mißverstanden werden kann, soll man deutlicher sein.

Daselbe ist es mit dem Verhalten zum Gerät. Wer aus dem Grätschitz vor den Händen „Rehrabsitzen rechts“ macht, braucht nicht noch zu sagen, daß das in den „Querstand links seitlings“ führt. Das ist überflüssig. Soll das Rehrabsitzen anders ausgeführt werden, dann muß das auch besonders gesagt werden.

Für manche Abungen

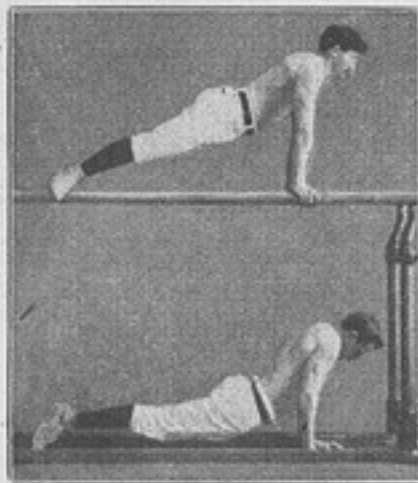


Fig. 12. Oben krasser, unten schlaffer Liegestütz vorlings. Der Leib darf nicht durchhängen. Kopf hoch, Muskeln straff.

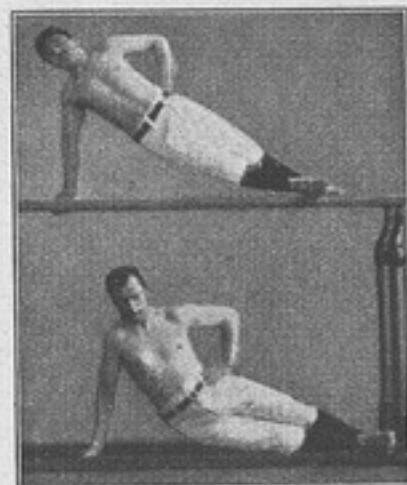


Fig. 13. Oben krasser, unten schlaffer Liegestütz rechts seitlings. Der Leib darf nicht durchhängen, Kopf hoch, Muskeln straff.



Fig. 14. Oben krasser, unten schlaffer Liegestütz rücklings. Der ganze Körper, mit dem Kopfe, soll eine gerade Linie bilden, Muskeln straff.



Fig. 15. Streckhang an ungleich hohen Ringen. Bei seitlicher Rückgratverkrümmung empfohlen. (S. 6.)



Man kann da ebensogut „Querliegehang rücklings an Händen und Fußristen mit vorhochgehobenen Armen“ sagen. Das ist aber länger und umständlicher. Darum behalten wir auch eine Anzahl bildlicher Benennungen bei.

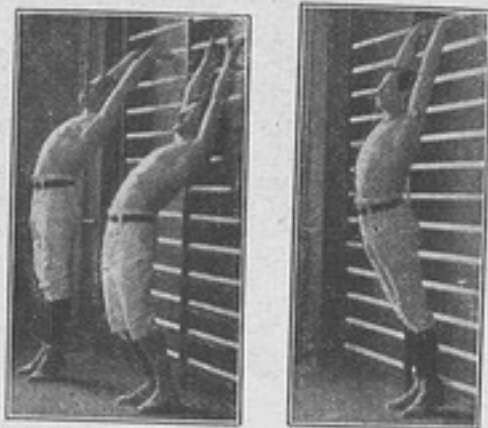


Fig. 16.  
a) Straffe, b) schlafe Spannbeuge. Der Leib darf nicht hervorgebracht werden. Die Beugung soll nur soweit als möglich in den oberen Brustwirbeln erfolgen. c) Spannbogenstehende Stellung. Bei straffer Muskulatur ist die gesamte Wirbelsäule gebogen.

Übungen wie „Kinnhang“, „Genickhang“, „Bruststand“ und „Genickstand“ sind turnerisch wertlos, wir beschäftigen uns darum nicht damit.



## Erster Teil.

Das Verhalten des Turners zum Gerät beim Stand, Hang, Stütz, Sitz, im Liegen und in den gemischten Verhalten.

### Das Verhalten zum Gerät.

Bevor der Turner eine Übung am Gerät beginnt, muß er eine die gewollte Übung begünstigende oder ermöglichende Stellung dazu einnehmen. Diese Stellung nennen wir die Ausgangsstellung. Die verschiedene Bauart der Geräte und die Art der daran ausführbaren zahlreichen Übungen bedingen natürlich auch verschiedene Ausgangsstellungen, d. h. wir müssen uns zu Beginn der Übung in ein entsprechendes Verhalten zum Gerät begeben. Dieses Verhalten festzustellen und zu benennen, bedienen wir uns gedachter Körperachsen. (Ausführliches darüber im Kapitel: „Die Bewegungseinrichtungen“.) Solche Achsen denken wir uns auch durch die Geräte gezogen. Und zwar die Längsachse des Gerätes, das ist diejenige, die durch die längste Ausdehnung desselben hindurchführt, und die Breitenachse, welche die Breite des Gerätes schneidet.

Das Verhältnis oder die Richtung der Körperachsen zu den Geräteachsen ist bestimmend für die Benennung des Verhaltens des Turners zum Gerät. Und zwar befinden wir uns im

**Seitverhalten**, wenn die Körperbreitenachse mit der Gerätlängsachse gleichlaufend ist (Fig. 17a). Und im



**Querverhalten**, wenn die Körperbreitenachse die Gerätlängenangse im rechten Winkel schneidet (Fig. 17b). Zwischen diesen beiden Verhalten, also in der Mitte zwischen seit und quer, liegt das

**Schrägverhalten**. Es ist dann vorhanden, wenn die Körper- und Gerätachsen im spitzen oder stumpfen Winkel zueinander gebracht werden (Fig. 17c).

Die Bezeichnung des Verhaltens des Turners zum Gerät nach den eben beschriebenen Regeln wird für alle Fälle angewandt. Ganz gleich, ob der Abende vor oder hinter dem Gerät steht, ob er ferner an ihm hängt oder auf ihm stützt, sitzt oder liegt.



Fig. 17.

a) Oben, Selbsterhalten, b) links, Querverhalten,  
c) Mitte, Schrägverhalten.

Für einige Geräte bestehen oft Zweifel in der Unterscheidung der Längen- und Breitenachse. Vor allem Leiter senkrecht und Schaukelringe geben Veranlassung zu Irrtümern. Zwei Ringe bilden ein Paar und sind für gewöhnlich ein zusammengehöriges Gerät. Darum liegt die Längenangse von Ring zu Ring, genau wie beim Schaukelreck, wo wir sie in die Reckstange verlegen. Turnt man ausnahmsweise nur an einem Ring, dann spielt die Längen- und Breitenachse überhaupt keine Rolle, sondern nur die Griffart (siehe hierüber weiteres im Kapitel: „Die Griffarten“). Bei der senkrechten Leiter liegt, wie bei der Leiter wagerecht oder schräg, die Längenangse in den Holmen und die Breitenachse in den Sprossen. Am Ribstol, der schwedischen Sprossenwand, das ein stets fest und senkrecht stehendes Gerät ist, liegt die Längenangse in den Sprossen, die Turner der Fig. 16 befinden sich also im Seitverhalten.

Für das Verhalten zum Gerät ist aber noch sehr wichtig zu wissen, welche Körperseite des Turners dem Gerät zugekehrt ist. Auch dafür haben wir genau bestimmende Bezeichnungen. Wir nennen es z. B.:

**Vorlings**, wenn die Vorderseite (Fig. 18a bis e),

**Rücklings**, wenn die Rückseite (Fig. 19a bis e) und

**Seitlings**, wenn die rechte oder linke Seite des Turners dem Gerät zugekehrt ist. Und zwar sagen wir

**Links seitlings**, wenn die linke, und

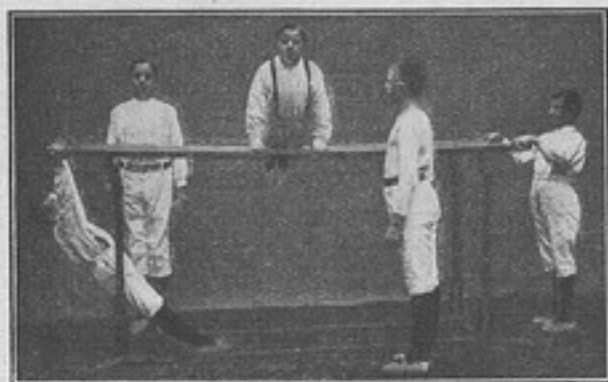
**Rechts seitlings**, wenn die rechte Körperseite dem Gerät zugekehrt ist (Fig. 20a, b, c und e).

Mit den Bezeichnungen vorlings, rücklings und seitlings können wir alle Seit- und Querverhalten des Turners zum Gerät genau benennen. Bei den verschiedenen Schrägverhalten geht die Sache nicht immer so glatt ab. Schräg liegt bekanntlich in der Mitte zwischen seit und quer, in der Mitte auch zwischen vorlings und seitlings oder rücklings und seitlings. Man ist daher gezwungen, will man einige Stellungen genau bezeichnen, zwei Verhalten zu nennen. Und zwar

**Schrägstand rechts seitlings, vorlings**, wenn rechte und Vorderseite dem Gerät zugekehrt sind (Fig. 18d) und

**Schrägstand links seitlings, rücklings**, wenn linke und Rückseite dem Gerät zugekehrt sind (Fig. 19d).

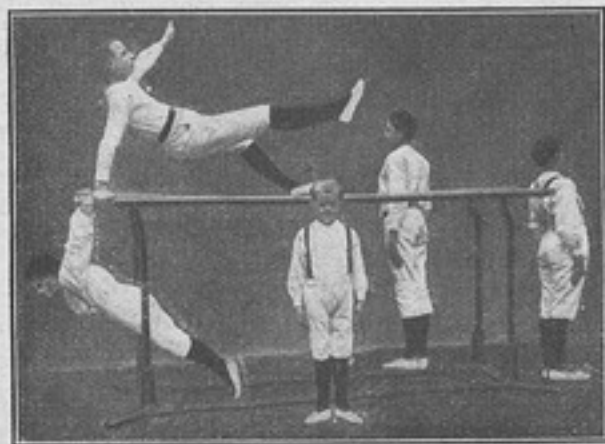
Weitere Festlegungen, außer denen der Unterschriften von Fig. 18d und 19d, sind bei der Seltenheit, mit der solche schwer zu benennende Ausgangsverhalten vorkommen (Fig. 21e) nicht angebracht. Allzu kompliziert würde sonst das Ganze werden. Beim praktischen Vorturnen können keinerlei Zweifel auftauchen, weil der Vorturner die Übung vormacht. Und beim Niederschreiben von Übungsgruppen, die solche schwer zu erläuternde Ausgangstellungen haben, mag immer eine Zeichnung beigegeben werden.



a b c d e

Fig. 18.

- Querhanghand vorlings am Ende.
- Außenseitstand vorlings am rechten Ende.
- Seitlegefüß vorlings in der Mitte.
- Außenschrägstand rechts seitlings, vorlings.
- Außenquerstand vorlings.



a b c d e

Fig. 19.

- Querhanghand rücklings am Ende.
- Querlegefüß rücklings auf dem rechten Arm und linken Bein. (Nicht ganz leicht. Unser Bild zeigt das linke Bein gebeugt und den Kopf vorgeneigt, das sind Fehler.)
- Außenseitstand rücklings in der Mitte.
- Außenschrägstand links seitlings, rücklings.
- Außenquerstand rücklings.

Die verschiedenartige Bauart der Geräte erheischt aber noch genauere Bezeichnungen. Vor allem am Barren und am Pferd.

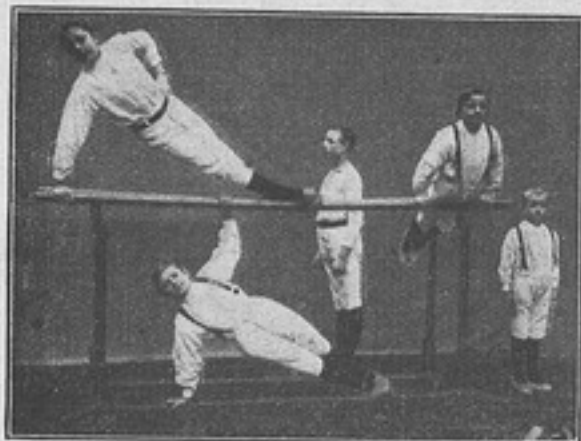
Am Barren ergibt sich durch das Vorhandensein der beiden Holme die Möglichkeit, den Körper dazwischenstehend, stützend, sitzend oder hängend zu plazieren.

Innerhalb des Abstandes der beiden Barrenholme von einander, der sog. Holmengasse, befindet sich der Turner im Innenverhalten, also entweder im „Innenseitstük“, im „Innenquerstand“, im „Innenschrägstitz“ usw. (Fig. 20 d, 21 b, c und d).

Außerhalb der Holmengasse heißt das Verhalten des Turners zu dem Gerät Außenverhalten, z. B. „Außenquerstand“, „Außenseitstük“ usw. (Fig. 18 b, d, e, 19 c, d, e, 20 c, e u. 21 a, e).

Weil aber die Ausdehnung oder die Länge des Barrens gestattet, an einem Ende oder in der Mitte Abungen zu beginnen oder dahin niederzuspriegen, so muß das immer ausdrücklich mit beschrieben oder angesagt werden (Fig. 18 b, c, 20 b und 21 a, b). Und weiter, auch die Barrenholme müssen der jeweiligen Ausgangsstellung oder dem jeweiligen Verhalten zum Gerät entsprechend deutlich gekennzeichnet werden.

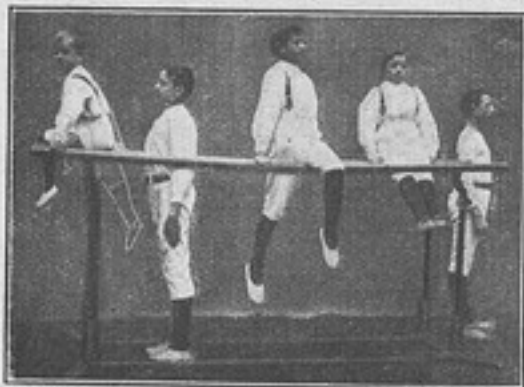
Im Querverhalten ist für gewöhnlich die



a b c d e

Fig. 20.

- Seitlegefüß rechts seitlings.
- Stückhanghand seitlings unter einem Holm, der linke Arm hängt, der rechte stützt.
- Außenquerstand links seitlings.
- Innenseitstük vorlings am linken Ende.
- Außenseitstand rechts seitlings.



a b c d e

Fig. 21.

- Außenquerstitz links vor der rechten Hand am Ende rücklings.
- Innenquerstand nahe am Ende (das Gesicht nach außen).
- Innenschrägstitz links vor der rechten Hand in der Mitte.
- Innenseitstük am linken Barrenende.
- Außenschrägstand am Ende.



Bezeichnung linker und rechter Barrenholm genügend. Noch besser ist es aber bei Sitzwechselübungen, z. B. mit Drehungen und ähnlichem, die Bezeichnung vor oder hinter der Hand zu gebrauchen. Das schließt jeden Irrtum aus, z. B. „Außenquerstük rechts vor der linken Hand“ usw.

Im Seitverhalten kommt zweierlei in Frage. Aus dem Außenseitstand, ganz gleich ob vorlings oder rücklings, heißt der dem Turner am nächsten befindliche Holm der nähere und der andere der entferntere Holm. Dagegen aus dem Innenseitstand oder dem Seitliegestük vorlings oder rücklings unterscheiden wir zwischen vorderem und hinterem Holm. Und zwar ist beim Seitliegestük vorlings das der vordere Holm, auf dem die Hände stützen. Beim Seitliegestük rücklings ist es umgekehrt: derjenige, auf dem die Hände stützen, ist der hintere Holm. Beim Seitliegestük seitlings ist stets, wie beim Innenseitstand oder beim Seitliegestük vorlings oder rücklings, vorderer und hinterer Holm zu sagen.

Die Bestimmung des vorderen oder hinteren Holmes aus dem Innenseitstand ist völlig klar, die Vorder- oder Hinterseite des Körpers ist dafür maßgebend.

An der bisherigen Bauweise des Pferdes unterscheiden wir, gleich wie beim lebenden Pferde, eine rechte und eine linke Seite. Und zwar sind diese Seiten immer die gleichen des Gerätes, sie verändern sich also nicht mit dem geänderten Verhalten des Turners zum Gerät.

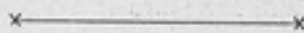
Das vordere, etwas abgespizte Ende des Pferdes ist der Hals. Das hintere, mehr abgestumpfte Ende ist das Kreuz. Zwischen beiden hat der Sattel seinen Platz. Werden dem Pferde die Pauschen aufgesteckt, so heißt dementsprechend die Pausche am Hals, die Halspausche, „Vorderpausche“ und die Kreuzpausche „Hinterpausche“.

Am Dreipauschenpferd gilt ebenfalls die Bezeichnung Vorder- und Hinterpausche, hinzu kommt nur noch die Mittelpausche und sinnentsprechend natürlich Vorder- und Hintersattel.

Die neuere Bauart dieses Gerätes verzichtet oft auf die bisherige, dem Kreuz gegenüber etwas längere und spitzere Gestaltung des Halses. Beide Pferdenden sind also völlig gleichartig gebaut. Will man die altgewohnten Bezeichnungen der einzelnen Teile des Gerätes beibehalten, so ist das einzig aus dem Verhältnis zur Ausgangsstelle aus möglich. Richtiger wäre dann aber schon die Einteilung nach den Grundlängen, die beispielsweise am Barren festgelegt sind. Z. B.:

Pferd seit: Rechtes und linkes Ende, statt Kreuz und Hals. — Rechte und linke Pausche, statt Hinter- und Vorderpausche. (Am Dreipauschenpferd außerdem noch Mittelpausche und rechter und linker Sattel.)

Pferd quer: Näheres und entfernteres Ende, statt Kreuz und Hals. — Nähere und entferntere Pausche, statt Hinter- und Vorderpausche. (Am Dreipauschenpferd außerdem noch Mittelpausche und näherer und entfernterer Sattel.)



Anlaufbahn.

Fig. 22.

Zugestanden mag aber werden, daß die ein für allemal festgelegte Benennung dieser Geräteteile in der heute noch üblichen Weise manchen Vorzug vor der, mit der veränderten Bauweise entstehenden hat. Das leuchtet sofort ein, wenn zusammengesetzte Übungen mit Drehungen zu turnen sind, hier ist es eine wertvolle Erleichterung, beispielsweise zu wissen, daß die Vorderpausche immer die Vorderpausche bleibt. Anstatt wie ohnedies immerzu sich die stets wechselnde rechte und linke Pausche einprägen zu müssen. Wir bleiben daher auch noch bei der bisherigen Bezeichnung.

Bei der Zusammenstellung von

Doppelgeräten ist bezüglich der Erklärung ebenfalls möglichste Klarheit geboten. Es ist nicht ohne weiteres für jeden

verständlich, was vor oder hinter dem Gerät bedeutet, viele Mißverständnisse entstehen da oft. Besser bewährt sich die Bezeichnung: „An der näheren oder an der entfernteren Seite“, und zwar immer von der Anlaufseite aus gerechnet. Z. B.: Bock, Reck und Freispringel. Der 1,20 m hohe Bock steht quer, 1,50 m entfernt von der näheren Seite des sprunghohen Recks. 1 m von der entfernteren Seite desselben ist der Freispringel mit 1,50 m hochliegender Schnur aufgestellt (Fig. 22).

Diese Beschreibung ist zwar etwas länger, aber dafür sofort verständlich, und das ist beim Verhalten zum Gerät die Hauptsache. (Siehe weitere Beispiele im „Reckturnen“, „Barrenturnen“ und im „Pferdturnen“)\*).



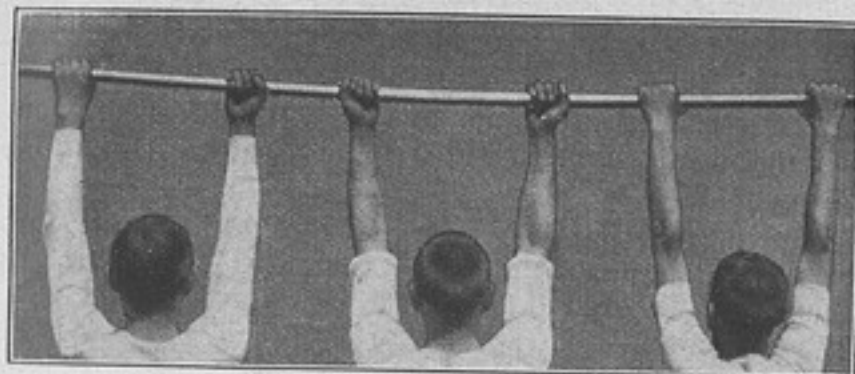
## Die Griffarten.

Unsere turnerischen Geräteübungen beginnen entweder aus dem Stütz oder aus dem Hang. Das Anfassen des Gerätes mit den Händen nennen wir den Griff. Aus dem verschiedenartigen Bau der Geräte, aus dem unterschiedlichen Verhalten zu diesen und aus der Möglichkeit der Drehung des Armes um seine Längsachse ergeben sich eine Anzahl untereinander abweichender Griffarten. Die hauptsächlichsten sind:

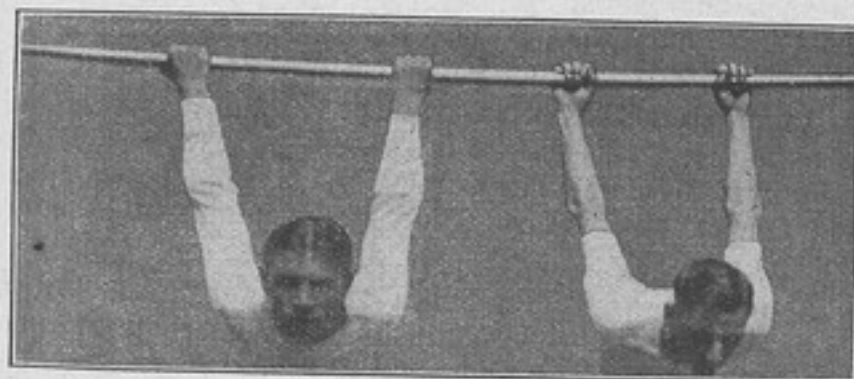
**Ristgriff:** Die Handrücken zeigen in der Hochhalte nach hinten, in der Vor- oder Seithalte nach oben, in der Tiefhalte nach vorn und in der Rückhalte nach unten. Dabei sind die Daumen in der Seithalte nach vorn gerichtet, in allen anderen Halten einander zugekehrt (Fig. 23 c, 24 b, 25 b).

**Rammgriff:** Die Handrücken befinden sich stets in entgegengesetzter Richtung wie beim Ristgriff. Sie zeigen in der Hochhalte nach vorn, in der Vor- und Seithalte nach unten, in der Tiefhalte nach hinten und in der Rückhalte nach oben.

\*) Wbl. d. Leibesübungen. Heft 11. 18 u. 21.



a) Zweigriff, links Rist-, rechts Rammgriff, b) Rammgriff, c) Ristgriff.



a) Rammgriff im Hang rücklings. b) Ristgriff im Hang rücklings.



a) Rammgriff in Seithalte. b) Ristgriff in Seithalte.



Die Kleinfingerseiten sind in der Seithalte nach vorn gerichtet, in allen anderen Halten einander zugekehrt (Fig. 23 b, 24 a und 25 a).

**Speichgriff:** In Hoch-, Vor-, Tief- und Rückhalte sind die Handinnenflächen, also die „Handteller“, einander zugekehrt, in Seithalte sind sie nach vorn gewendet (Fig. 26 a, 27 a und 28 a).

**Ellgriff:** Die Handteller zeigen eine entgegengesetzte Richtung wie beim Speichgriff. Sie sind in der Hoch-, Vor-, Tief- und Rückhalte einander abgewendet, in Seithalte dagegen nach hinten gerichtet (Fig. 26 b, 28 b und 29 a). Ellgriff ist auch dann vorhanden, wenn, wie bei Fig. 29 a, nur ein Arm resp. eine Hand die Griffart ausführt.

**Zwangellgriff:** Durch Drehung nach innen werden die Kleinfingerseiten der Hände in Hoch-, Vor-, Tief- und Rückhalte einander noch nähergebracht, d. h. mit Zwang einander zugewendet. In Seithalte sind die Kleinfingerseiten dann nach vorn gerichtet (Fig. 27 b).

**Zwiegriff:** Die Hände haben zweierlei Griff. Alle Griffarten lassen sich miteinander verbinden. Notwendig ist aber dabei die genaue Bezeichnung (Fig. 23 a).

**Schlußgriff:** Die Hände berühren einander bei Ausübung eines Griffes. Auch hier muß die nähere Bezeichnung des Griffes zugefügt werden (Fig. 27 c), ebenso beim

**Weitgriff:** Die Hände haben möglichst weit voneinander Griff gefaßt (Fig. 2 und 27 b).

**Kreuzgriff:** Die Arme sind bei Ausübung eines Griffes gekreuzt. Hier macht die nähere Bestimmung der Griffart oft Kopfzerbrechen. In jedem Falle gilt die Bezeichnung des gekreuzten Griffes genau so als wie bei ungekreuzten Armen (Fig. 27 c).

So wie jede Drehung des Armes um seine Länge die Griffart verändert (das ist am besten an den Schaukelringen ohne Aufgeben des Griffes zu erklären), genau so ändert



Fig. 26.  
a) Speichgriff in Seithalte. b) Ellgriff in Seithalte.

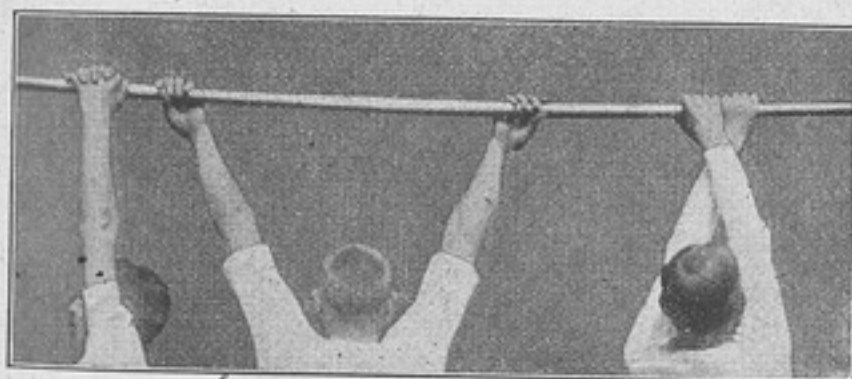


Fig. 27.  
a) Speichgriff, zugleich Flechtgriff. b) Zwangellgriff, zugleich Weltgriff.  
c) Kreuzgriff, zugleich Schlußgriff.

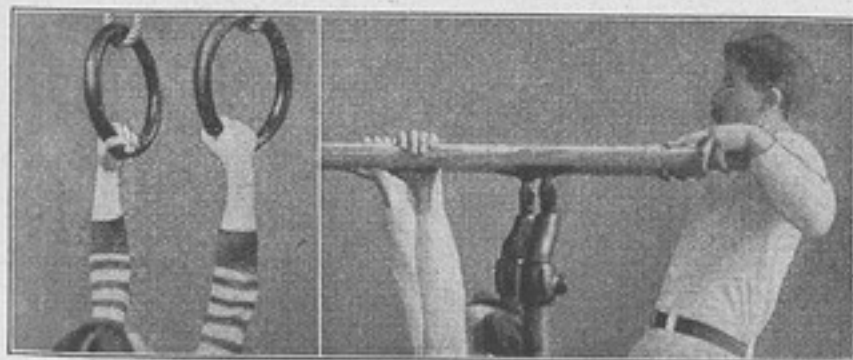


Fig. 28.  
a) Speichgriff in Hochhalte. b) Ellgriff in Hochhalte. c) Ballengriff.

auch das Armheben oder -senken in seitlicher Ebene die Griffart. Z. B.: In Hochhalte des gestreckten rechten Armes wird die Ellhalte eingenommen, beim Seitfenken des Armes rechts entsteht ohne Drehung desselben um seine Länge in Seithalte Ristgriff, in Tiefhalte Speichgriff und beim Heben nach links Kammgriff.

Eine beim Geräteturnen seltener vorkommende Griffart ist der

**Flechtgriff:** Er entsteht durch Ineinanderfassen der Finger (Fig. 27 a).

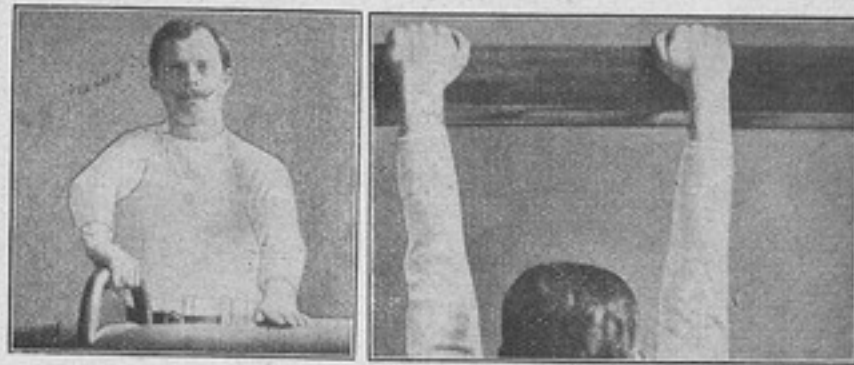


Fig. 29. a) Ellgriff rechts auf der Vorderpausche. b) (Rist-)Vollgriff.

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

An starken Geräten, wie Querbaum, Leiter usw., oder vielfach auch von Kindern und Neulingen im Turnen wird dagegen Vollgriff angewandt. Die Finger, den Daumen mit inbegriffen, führen dabei gleichliegend die Griffart aus (Fig. 29 b). Der Halt am Gerät ist natürlich auf solche Weise nicht so fest.

Im Gegensatz zu den Fingergriffarten steht der

**Ballengriff:** Die Handballen, mit und ohne Mitbenutzung der Finger, dienen als Unterstüßungsfläche (Fig. 28 c).

Wird im Verlaufe einer Übung der ursprüngliche Griff gewechselt zu einer anderen Griffart, so heißt das „Griffwechseln“.

Wenn aber, beispielsweise aus dem Seitstreckhang Ristgriffs am Reck, die rechte Hand den Griff aufgibt und über oder unter dem linken Arm, also kreuzend, erneut Ristgriff faßt, so nennen wir das „Umgreifen“. Es ist das also kein Wechsel der Griffart.

Läßt die Hand das Gerät los, so nennen wir das „Grifflösen“.



## Die Bewegungsrichtungen.

Die bei den turnerischen Geräteübungen vorkommenden Bewegungsrichtungen sind zum größten Teil kreisende, Drehungen, die man rechts, links, vorwärts, rückwärts oder seitwärts nennt. Zum kleineren Teil sind es Vorwärts-, Seitwärts- und Rückwärtsbewegungen in gerader Linie und solche in schräger Richtung, aber ohne Drehung.

Das Auf- und Abwärtsbewegen ist untergeordneter Natur, beides kann sowohl vorwärts wie rückwärts, seitwärts oder schräg erfolgen.

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

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

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

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



Hierbei sei aber gleich bemerkt, daß diese drei Achsen nicht immer den Mittelpunkt des Körpers schneiden müssen, sondern daß die Lage derselben ganz von der Art der zur Ausführung gelangenden Übung abhängig ist.

So läuft z. B. die Längsachse im linken Arm an der linken Seite entlang, wenn wir uns am Reck beim Vorschwingen mit halber Drehung um den linken Arm bewegen (Fig. 96).

Die Breitenachse liegt in der Reckstange bei den Riesenselgen. Sie geht dabei durch den Griff der Hände (Fig. 221).

Die Tiefenachse befindet sich in der grifffesten linken Hand beim Überschlag links seitwärts aus dem Querhandstehen am Barren (Fig. 203).

Bei vielen Übungen kann man wahrnehmen, daß teilweise Drehungen um sämtliche drei Achsen ausgeführt werden.

In aufrechter Stellung, im Stande, Sitz oder im Stütz, Kopf oben, heißt das Fortbewegen geradeaus oder das Drehen um die Breitenachse in der Gesichtsrichtung „vorwärts“.

Geht in gleicher Stellung die Rückseite des Körpers voran, so heißt die Bewegung „rückwärts“.

Wenn endlich in der Körperhaltung Kopf oben, beim Fortbewegen in gerader Linie oder beim Drehen um die Tiefenachse die linke oder rechte Leibesseite vorangeht, so heißt das „seitwärts“.

Die Regeln bezüglich vorwärts und rückwärts verändern sich aber sofort in das Gegenteil bei Bewegungen des Turners, die in kopfabwärts gerichteter Körperhaltung ausgeführt werden. Solche Bewegungen sind z. B. diejenigen, die im Handstehen erfolgen oder durch das Handstehen hindurchführen. Also Handgehen und Riesenselgumschwünge u. a. Hier gilt immer die Grund- oder Ausgangsstellung oder das Ausgangsverhalten als maßgebend.

Beim Handgehen vorwärts am Barren quer geht also die Rückseite des Körpers voran. Die Hände stützen dabei in derselben Weise vorwärts, als wie

beim Stützen vorwärts im Querstütz. Und an welcher Stelle sollte denn, wenn es umgekehrt wäre, das Stützen vorwärts beim langsamen Heben dabei in das Handstehen zu einer Rückwärtsbewegung werden? Bloß weil im vollendeten Handstehen die Rückseite vorangeht. Daß diese Bewegung vorwärts ist, sieht man auch ganz deutlich, wenn dabei der Kopf recht gehoben wird. Wer wollte das dann noch rückwärts nennen?

Dasselbe Bild zeigt sich bei kreisenden Bewegungen.

Beim Riesenselgumschwung rückwärts geht die Gesichtsseite und

beim Riesenselgumschwung vorwärts die Rückseite des Körpers voran. Und zwar beruht diese Bestimmung auf denselben Grundsätzen wie bei dem Beispiel vorher am Barren. Nehmen wir beispielsweise an, es übt jemand einen Wellumschwung rückwärts aus dem Seitstütz vorlings am Reck. Unbestreitbar geht dabei die Rückseite des Körpers voran. Wenn nun aber bei fortgesetzten Umschwüngen der Wellumschwung langsam zum Selgumschwung und endlich zur Riesenselge wird, da geht nachher nicht mehr die Rückseite, sondern die Vorderseite des Körpers voran. Der Kopf hängt nun an den Armen. Die Bewegung aber, die von Anfang an, einem Radumläufe gleich, immer noch dieselbe ist, soll die nun, weil die Vorderseite des Körpers vorangeht, vorwärts heißen? Nein, das wäre verkehrt. An welcher Stelle wäre denn auch der Wechsel zwischen rückwärts und vorwärts eingetreten?

Die Benennung der Bewegungsrichtungen um die Längsachse, die Drehungen rechts und links, die, nebenbei bemerkt, auch für die Gliederbewegungen Gültigkeit haben, geschehen in Anlehnung an die sogenannte „Uhrtheorie“, d. h., wir sagen rechts drehen oder rechts kreisen, wenn die Bewegung derjenigen entspricht, die wir am Uhrzeiger bemerken, wenn wir das Zifferblatt der Uhr vor uns haben. Die entgegengesetzte Bewegung heißt links (Fig. 30).

Ein Beispiel: Wir legen auf den Sattel des Pferdes eine Taschenuhr, so, daß wir das Zifferblatt sehen. Wollen wir nun Kreispreizen rechts ausführen, dann muß das Bein dem Wege folgen, den die Spitze des großen Zeigers beschreibt.

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

Auch hierzu ein Beispiel: Um Reck, aus dem Reitsitz auf der Stange, Reitsitzwellumschwung rechts. Die rechte

Körperseite geht voran, man dreht sich genau so wie der Zeiger einer an der Recksäule befestigten Uhr, deren Zifferblatt der Abende sieht.

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



Fig. 30. Zur Uhrtheorie.

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

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



## Die reinen Hangarten.

Die vielen Arten des Hanges sind unter sich zur besseren Übersicht in eine Anzahl Gruppen eingeteilt. So unterscheiden wir deren vor allem zwei, die

**Anhänge:** Das sind diejenigen, bei denen der Körper an den oberen Gliedern kopf- aufwärts hängt (Fig. 31 und 32 usw.) Und die

**Abhänge:** Wobei der Körper an den oberen oder unteren Gliedern, aber kopf- abwärts hängt (Fig. 36 a, b, 39 a, b, 40 a, b und 41).

Weiter unterscheiden wir zwischen „reinem“ und „gemischtem“ Hang.

Beim reinen Hang wird der Körper nur von gleichen Leibesgliedern gehalten. Entweder allein von den Händen, den Armen, den Beinen, dem Kopfe oder dem Rumpfe (Fig. 31 bis 33 und 35).

Beim gemischten Hang aber sind verschiedene Teile des Körpers und seiner Glieder zugleich beteiligt (Fig. 75) oder gleiche Glieder mit verschiedenen Teilen (Fig. 34 a u. b).

Nach der Art seiner Ausführung, d. h. nach den Gliedern oder Körperteilen, die dabei mitwirken, unterscheiden wir beim reinen Hang:

**Handhang,** wenn sich der Abende nur mit den Händen am Gerät festhält und wobei der Körper im übrigen frei hängt (Fig. 31 bis 33).

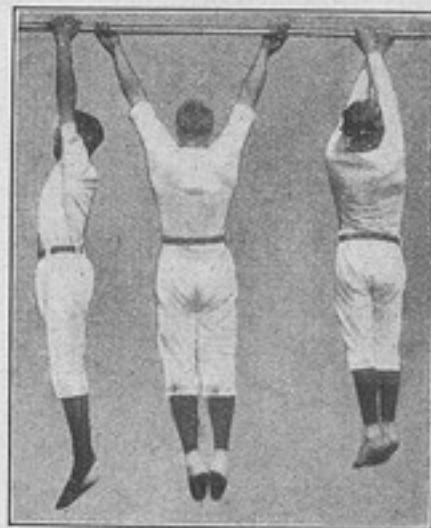
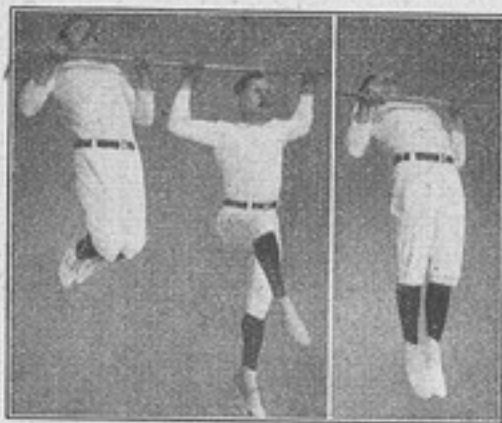


Fig. 31.  
a) Querstreckhang mit Flechtgriff.  
b) Seitstreckspannhang ellgriffs.  
c) Seitstreckschlußhang kreuzgriffs.



**Armhang**, die Unter- oder Oberarme bilden, auf das Gerät aufgelegt, den Aufhängepunkt für den Körper. Dabei können ohne Gebrauch der Hände die Arme entweder gebeugt oder gestreckt sein. Der Armhang kann vorlings, rücklings oder seitlings ausgeführt werden (Fig. 35a bis c).

**Hüft- oder Bauchhang**, hierbei hängt der Körper in dem Winkel, der gebildet wird, wenn die Hüften stark gebeugt werden (Fig. 36a).



a b c  
Fig. 32. Beugehang.

- a) Mit Unterschenkelheben.  
b) Spannbeugehang mit Anleheben rechts.  
c) Die Brust berührt die Reckstange von unten (Schwebische Spannbeugehaltung).



a b  
Fig. 33.

- a) Seitstreckhang rücklings, hammergriffs.  
b) Seitstreckhang rücklings, fistgriffs.

**Schenkelhang**, vorwiegend an Leiter oder Barren, und zwar derart, daß man dabei kopfabwärts nur an den Vorderseiten der Oberschenkel hängt, ohne Gebrauch der Hände (Fig. 36b).

**Kniehang**, ohne Gebrauch der Hände nur am Kniegelenk hängend (Fig. 39a und b).

**Zehenhang oder Risthang**, genau unterschieden ist die Ausführung so, daß man bei ersterem an der Oberseite der Fußzehen, bei letzterem am Fußriss, also an der Oberseite

des Fußes hängt. Das letztere kommt turnerisch nur in Frage (Fig. 41).

**Kinn- und Genickhang** sind bezüglich ihrer Ausführung von niemand zu verwechseln. Für den Turnbetrieb kommen beide Arten nicht in Betracht.

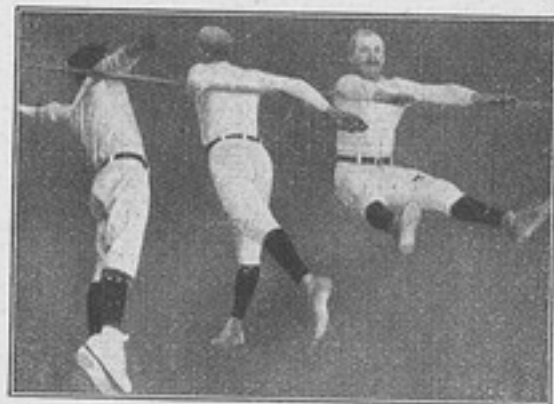


a b  
Fig. 34.  
a) Beugehang rechts mit Überwerfen links (in den Oberarmhang links).  
b) Beugehang rechts und Oberarmhang links (linke Hand griffest).

Alle die bis jetzt angeführten Arten des „reinen Hanges“ werden sofort zum „gemischten Hang“, wenn dieselben untereinander in Verbindung gebracht werden. Rist-, Knie-, Schenkel-, Hüft- oder Armhang brauchen bloß im Zusammenhange mit Handhang geübt zu werden (Fig. 34, 37a, c und 75), und der gemischte Hang ist gebildet. (Siehe ausführlicher im Kapitel: „Gemischte Verhalten“.)

Daß die meisten der oben angeführten Hangarten auch nur an einem Arm resp. Bein auszuführen sind, ist selbstverständlich.

Bei der Benennung der Hangarten ist natürlich das Verhalten des Turners zum Gerät mit zu bezeichnen. Es muß stets mit angegeben werden, ob die Übung Seit-, Quer- oder Schräghang sein soll und ob man sich vorlings, rücklings



a b c  
Fig. 35. Oberarmhang.

- a) Rechts seitlings.  
b) Rücklings mit Quergrätschen.  
c) Vorlings mit Beinheben und Seitgrätschen.

oder seitlings zum Gerät befindet (Fig. 31 a, 33 a und b). Auch die Griffart muß genau beschrieben sein.

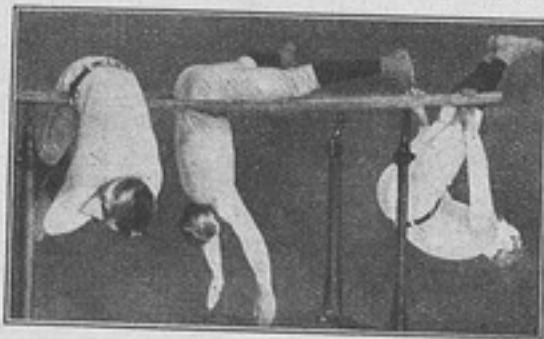


Fig. 36.

- a) (Seit-)Hüft- und Oberarmhang am rechten Ende des vorderen Holmes.  
b) (Quer-)Oberarmhang in der Mitte.  
c) (Quer-)Schwebehang am Ende. Die Körperrückseite der Holmgasse zugewendet.

können Knie oder Unterschenkel gehoben sein (Fig. 1, 2, 31 u. 33).  
**Beugehang**, Hang mit gebeugten Armen (Fig. 31 a—c). Die Figuren zeigen, in wie verschiedenartiger Weise Beugehang

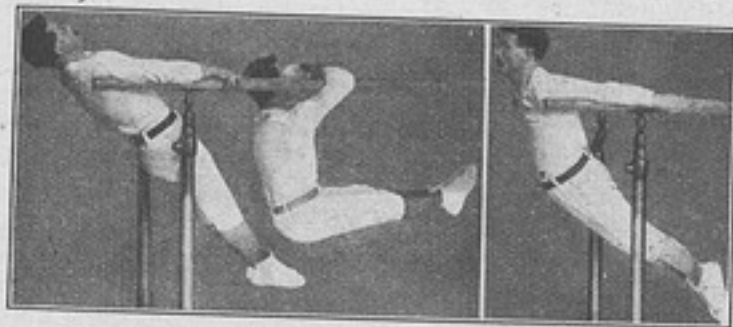


Fig. 37.

- a) (Quer-)Oberarmhang mit vorwärts aufgelegten Armen.  
b) (Quer-)Unterarmhang in der Mitte. Hände gefaßt.  
c) (Quer-)Oberarmhang mit rückwärts aufgelegten Armen.

ausgeführt werden kann. Fig. 32 c entstammt der schwedischen Turnschule, auch Fig. 32 b, im Spannhang, ist sehr zu empfehlen.

Die gestreckte oder gebeugte Haltung der Arme, die Haltung des Körpers und teilweise auch das Verhalten zum Gerät und die Griffart geben Veranlassung zu folgenden Hangbenennungen:

**Streckhang**, Hang mit gestreckten Armen. Der Körper kann dabei im Hüftgelenk gebeugt, auch

Hang rücklings, anstatt wie beim gewöhnlichen Hang vorhoch, sind beim Hang rücklings die Arme rückhochgehoben (Fig. 33 a, b).



Fig. 38.  
(Seit-)Schwebehang vorlings, „Ripphang“.

**Schlussang**, Hang mit dicht nebeneinander grifffassenden Händen, dabei können die Arme auch gekreuzt sein (Fig. 31 c).

**Spannhang**, Hang mit möglichst weit voneinander grifffassenden Händen (Fig. 2 und 31 b).

**Sturzhang**, spezielle Bezeichnung für Abhang mit gestrecktem Körper. Streng genommen ist jeder Abhang, weil kopfabwärts, umgestürzt hängend, ein Sturzhang (Fig. 40 a, b).

**Schwebehang**, Hang mit bis zum Anrücken gebeugtem Hüftgelenk = vorlings. Nach erfolgtem Durchhocken = „Schwebehang rücklings“, Durchhocken des einen Beines = „Schwebehang quergrätschend“. „Schwebehang vorlings“ geht flüchtig dem Rippen aus dem Hange voraus und heißt deshalb auch häufig „Ripphang“ (Fig. 36 c, 38).

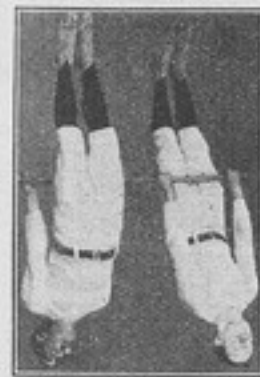


Fig. 40.  
a) Sturzhang rücklings.  
b) Sturzhang vorlings.

**Hangwage**, der Körper ist im gestreckten Hange in wagerechte Haltung gebracht worden. Die Ausführung kann vor-, rück- oder seitlings sein (Fig. 42).

**Fahne**, eine Wage, bei der der Körper im Seitlingsverhalten ähnlich wie eine Wetterfahne gehalten wird. Mit



Fig. 39.  
a) Anliehang an beiden,  
b) nur am linken Anle.



Fig. 41.  
(Grätsch-)Ripphang.



beiden Händen erfolgt die Ausführung. Die obere Hand hängt, die untere stützt den im übrigen freischwebenden Körper (Fig. 43).

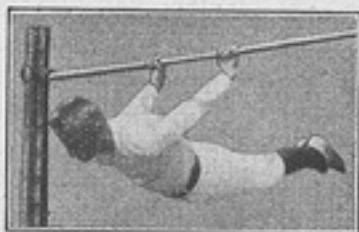
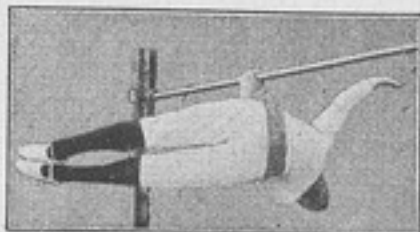
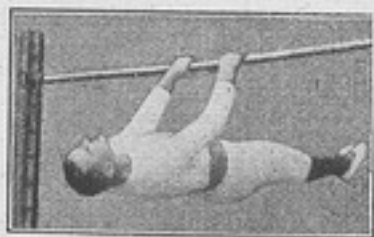


Fig. 42.  
Oben: (Seit-)Hangwage rücklings.  
Links: (Quer-)Hangwage rechts seitlings.  
Rechts: (Seit-)Hangwage rücklings.

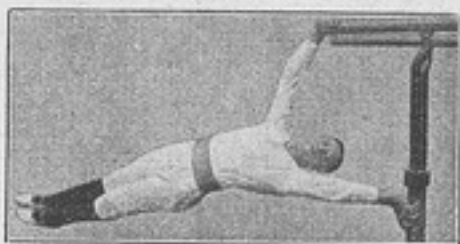


Fig. 43. Die „Fahne“.

„Hangwage“ und „Fahne“ sind den „Schwebhängen“ zuzurechnen. Hier wie dort ist der Körper in mehr oder minder schwierigem Gleichgewicht zu erhalten.



## Die reinen Stützarten.

Das Verhalten, bei dem die Arme stehend als alleinige Stützpunkte des Körpers in Betracht kommen, nennen wir den Stütz. Und zwar unterscheiden wir zwischen „reinem“ oder „freiem“ Stütz und „gemischtem“ Stütz.

Reiner oder freier Stütz ist dann vorhanden, wenn das Gerät dabei, außer allein von den Händen oder allein von den Unterarmen, von keinem anderen Körperteil berührt wird.

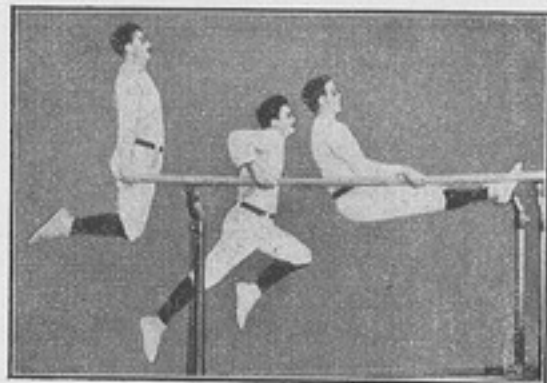


Fig. 44.  
a) Querstreckstütz mit Unterschenkelheben.  
b) Querbeugestütz mit Antehenden links.  
c) Unterarmstütz mit Beinvorhalte.

Ohne besondere Anstrengung ist der reine Stütz nur am Barren quer oder schräg und an zusammengesetzten Geräten möglich (Fig. 8). Bei seinem sonstigen Vorkommen ist dagegen stets mehr oder weniger Anstrengung damit verbunden. Denn um das Gerät nicht zu berühren, muß der Körper mittels der Stützkraft der Arme davon weggehoben werden. (Siehe „Schwebestütz“, „Stützwage“ und „Handstehen“). Mit

gemischter Stütz wird derjenige bezeichnet, bei dem der Körper auf verschiedene Weise durch Hand- oder Unterarm-, Streck- oder Beugestütz getragen wird. (Über andere Stützformen siehe mehr im Kapitel: „Gemischte Verhalten.“)



Fig. 45.  
Seitenschwebestütz auf den Haischen.