

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

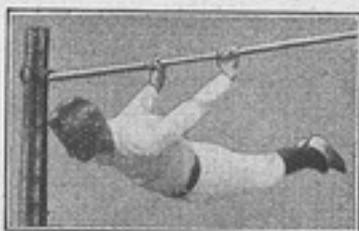
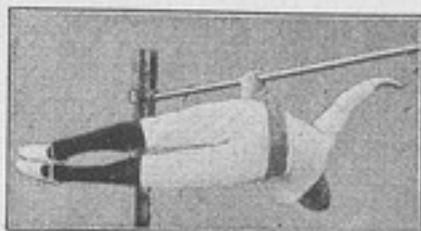
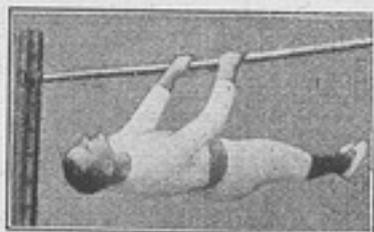


Fig. 42.
Oben: (Seit-)Hangwage rücklings.
Links: (Quer-)Hangwage rechts seitlings.
Rechts: (Seit-)Hangwage rücklings.

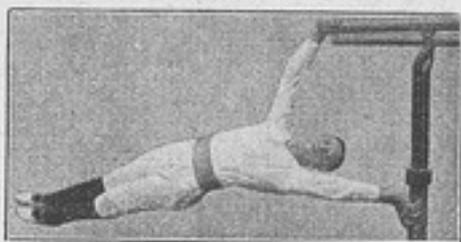


Fig. 43. Die „Fahne“.

„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.

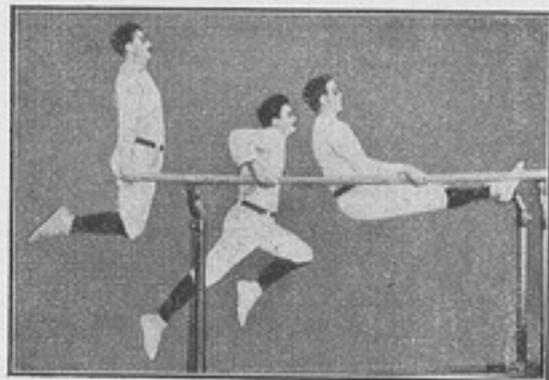


Fig. 44.
a) Querstreckstütz mit Unterschenkelheben.
b) Querbeugestütz mit Antehenden links.
c) Unterarmstütz mit Beinvorhalte.

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 Händen.

Wir gebrauchen Arme und Hände auf verschiedene Art als Stützen des Körpers. Und zwar als

Handstütz, wobei nur die Hände als Stützpunkte in Berührung kommen (Fig. 8), und als

Unterarmstütz, wenn nur die Unterarme die Unterstützungsfläche für den Körper bieten. Natürlich müssen die Arme dabei gebeugt sein (Fig. 44 c).



Fig. 46.
Über- und Zurück-
schwingen beider
Beine über das
Kreuz (= Spitze).



Fig. 47.
Schwebestütz mit
Beinvorhalte.



Fig. 48.
Schwebestütz über der
Hinterpausche.

Beim Handstütz kann noch unterschieden werden zwischen „Flachstütz“, wenn die Handflächen, und „Ballenstütz“, wenn die Handballen der eventuell zur Faust geballten Hand das Gerät berühren, oder „Griffstütz“, wobei mit irgend-einer Griffart der Stütz erfolgt.

Der Umstand, daß die Arme beim Stütz gestreckt oder gebeugt sein können, führt zu den Benennungen

Streckstütz bei gestreckten Armen (Fig. 8, 20 d, 44 a, 53), und

Beugestütz bei gebeugten Armen (Fig. 44 b).

Turnerisch am wertvollsten ist der

Schwebestütz. Man bemüht sich dabei, den Körper freischwebend mit mehr oder weniger vor-, rück- oder seitgehobenen Beinen über dem Gerät zu erhalten. Die Beine dürfen das Gerät nicht berühren. Mit Grätschen wird die Übung zum „Grätschschwebestütz“. Derselbe kann sein

- a) Seitenschwebestütz quergrätschend, linkes (rechtes Bein) vorn,
 - b) Seitenschwebestütz seitgrätschend, Hände zwischen den Beinen,
 - c) Querschwebestütz quergrätschend, linkes (rechtes Bein) vorn,
 - d) Querschwebestütz seitgrätschend, Hände zwischen den Beinen.
- Außerdem noch solche wie die Fig. 45 bis 48 zeigen.



Fig. 49.
Stützwage auf beiden Armen.

Zum Schwebestütz gehören ferner die **Stützwagen**, wobei der Körper in waggerchter Haltung, Gesicht nach unten, so gestützt wird, daß die Ellbogen der gebeugten Arme gegen die Hüften stemmen (Fig. 49 u. 50).

Mit gestreckten Armen und ohne stemmen gegen die Hüften heißt die Übung

„freie Stützwage“ (Fig. 51).

Ein Schwebestütz ist weiter auch das



Fig. 50.
Stützwage auf dem rechten Arm, linker Arm
vorgestreckt (= Stützwage rechts).

Handstehen, der Körper wird dabei langsam oder mit Schwung soweit gehoben, daß er bei gebeugten oder gestreckten Armen kopfabwärts senkrecht aufgerichtet ist (Fig. 52).

Alle Stützarten müssen selbstverständlich in ihrer Benennung auch das jeweilige Verhalten zum Gerät mit enthalten. Es muß gesagt werden, ob der Stütz quer, seit oder schräg und ob er ferner vorlings, seitlings oder rücklings sein soll (Fig. 44 a, 52, 53 b und 64).

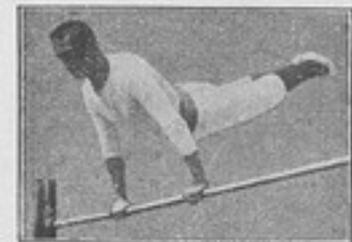


Fig. 51.
Freie Stützwage.

Auch die Griffart muß genau benannt sein. Wie beim Hang, so sind auch beim Stütz einige Griffarten maßgebend für die Benennung, so z. B.:

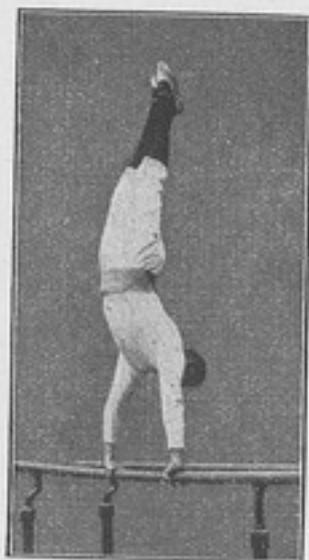


Fig. 52.
Seithandstützen.

Schlußstütz, Stütz mit dicht nebeneinander griffassenden Händen (Fig. 53 a) und

Spannstütz, Stütz mit möglichst weit voneinander griffassenden Händen (Fig. 53 b).

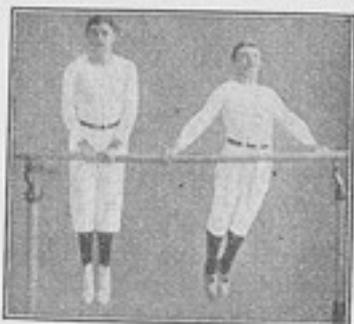


Fig. 53.
a) (Seit-)Schlußstütz rißgriffs.
b) (Schräg-)Spannstütz hammergriffs.

Wenn nichts anderes verlangt ist, dann sollen ebenso wie beim Hang die Hände schulterweit fassen.



Die Sitzarten.

Außer auf dem Gefäß kann der Körper beim Sitzen auch allein auf einem oder beiden Oberschenkeln ruhen, und zwar entweder ohne oder mit Handstütz. Im letzteren Falle vor, hinter, neben und zwischen den Händen.

Nach ihrem Verhalten zum Gerät unterscheiden wir Seit-, Quer- und Schrägsitzarten. Am Barren weiterhin noch Innen- und Außen-sitzarten.

Die Haltung der Beine gibt Veranlassung zu folgenden Benennungen:

Streckstütz, wenn das oder die Beine völlig gestreckt auf dem Gerät liegen (Fig. 54).

Grätschstütz, wenn beim Sitzen die Beine seit- oder quergegrätscht sind und die Körperlast dabei im ersteren Falle auf den Innenseiten der Oberschenkel ruht und im letzteren Falle gleichmäßig je auf einer Vorder- und Hinterseite der Oberschenkel (Fig. 9 b, 55 c).

Die Körperlast kann beim Grätschstütz aber auch auf beiden Hinterseiten der Schenkel oder nur auf dem Gefäß ruhen (Fig. 55 d).

Da der Grätschstütz im Seitverhalten sowohl als im Querverhalten möglich ist, und weil hierbei die Beine ebensowohl



Fig. 54.
Querstreckstütz.

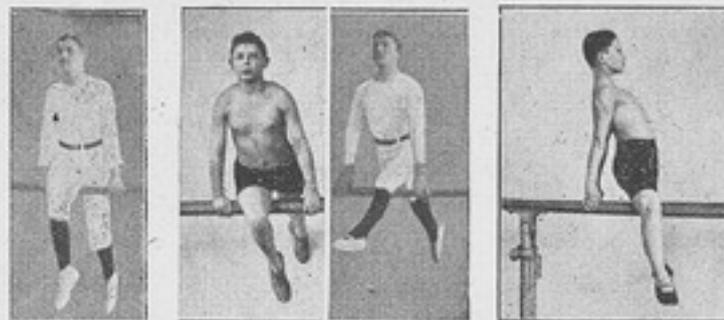
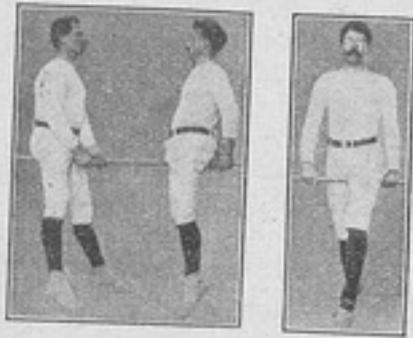


Fig. 55.
a) Innen-sitz rechts.
b) Seit-sitz rechts auf dem vorderen Holm, das linke Bein ist auf dem hinteren Holm aufgespreizt (= Seit-sitz rechts mit Quergegrätschen).
c) Seit-sitz quergegrätschend, linkes Bein vorn.
d) Quersitz seitgrätschend = Grätschstütz vor den Händen.

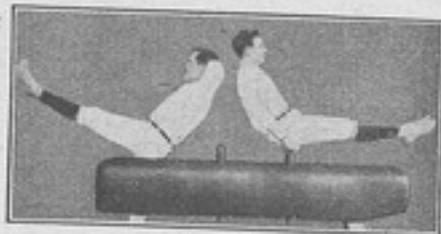
seit- als quergegrätscht sein können, so sind Bezeichnungen wie „Seitgrätschstütz“ und „Quergrätschstütz“, so schön die Worte auch klingen mögen, ungenügend. Beide deuten

darauf hin, daß die Beine im ersteren Falle seit-, im letzteren quergegrätscht sind, lassen aber das Verhalten zum Gerät offen. Ebenso ungenügend sind Benennungen wie „Grätsch-seitsitz“ und „Grätschquersitz“, weil dieselben wieder nur



a b c
Fig. 56.

- a) Reitsitz hinter den Händen mit seitgegrätschten Beinen.
b) Reitsitz vor den Händen mit geschlossenen Beinen.
c) Seitsitz quergrätschend, linkes Bein vorn.



a b
Fig. 57.

- a) Schwebesitz ohne Gebrauch der Hände.
b) Schwebesitz auf der Vorderpausche mit grifffesten Händen.

Gefäß ruht. Die Beine können gestreckt, gebeugt, gegrätscht, und bei schmaler Sitzfläche, wie auf Stangen usw., auch geschlossen sein. Fig. 9 a, das Fehlerbild des Grätschsitzes, ist zugleich ein schlaffer Reitsitz, weil der Abende voll auf dem Gerät sitzt (fehlerhaft deshalb, weil der Kopf gesenkt und der Rücken gekrümmt ist). Siehe außerdem Fig. 56 a

einzig das Verhalten zum Gerät, nicht aber das der Beine ausdrücken. Wir kommen also nicht mit einem einzigen Wort aus, wenn wir, jedes Mißverständnis ausschließend, eine Grätschsitzart benennen wollen. In dem Augenblick aber, wo das Bestreben fällt, die Abung mit nur einem Wort zu bezeichnen, da ist die Lösung auch nicht mehr so schwer. Wir sagen einfach das, was wir jeweils ausführen, nämlich: „Seitsitz seitgrätschend“, „Seitsitz quergrätschend, linkes (rechtes) Bein vorn“, „Quersitz quergrätschend, rechtes (linkes) Bein vorn“, „Quersitz seitgrätschend“. (Siehe dort.)

Reitsitz. Diese dem Grätschsitz verwandte und mit ihm oft verwechselte Sitzart wird so ausgeführt, daß die Körperlast dabei voll auf dem

und b. Fig. 56 c ist ein Seitsitz quergrätschend. Reitsitz ist nur im Querverhalten möglich.

Schwebesitz wird das Sitzen mit gehobenen gebeugten oder gestreckten Beinen ohne Gebrauch der Hände genannt (Fig. 57 a), desgleichen mit Gebrauch der Hände (Fig. 57 b).

Hockersitz. Ausführung: Sitzen mit Kniebeugen und Aufstellen der Fußsohlen aufs Gerät (Fig. 58 a).

Türken- oder Schneidersitz kommt beim Geräte-turnen fast gar nicht vor. Es ist ein Sitz mit gebeugten Beinen und gekreuzten Unterschenkeln, wobei die Füße unter den Oberschenkeln liegen (Fig. 58 b).



a b
Fig. 58.
a) Hockersitz. b) Türken- oder Schneidersitz.



a
Seitsitz seitgrätschend
(Grätschsitz).



b
Seitsitz mit Seitgrätschen.

Fig. 59.

Das Verhalten zum Gerät ist bei Bezeichnung der Sitzarten wie folgt bestimmend:

Seitsitzarten (Ausführung nur im Seitverhalten).

Seitsitz auf beiden Schenkeln (oder auf dem Gefäß) = wie beim gewöhnlichen Sitzen, also mit gebeugten

oder gestreckten, gegrätschten oder geschlossenen Beinen (Fig. 21 d, 59 b und 62 c).

Seitlich auf einem Schenkel = das Sitzbein ist gebeugt (oder gestreckt), auf ihm ruht die Körperlast. Das andere Bein ist gut gestreckt (Fig. 55 a und b). Bezeichnung kurz: „Seitlich rechts (links)“.

Seitlich seitgrätschend (= Grätschlich), Ausführung auf den Innenseiten beider Oberschenkel sitzend mit seitgegrätschten Beinen (Fig. 59 a).

Seitlich quergrätschend (Grätschlich), fälschlich oft „Quergätschlich“ genannt = Ausführung mit quergegrätschten Beinen, die Körperlast ruht gleichmäßig auf je einer Vorder- und einer Hinterseite der Oberschenkel (Fig. 55 c, 56 c).

Quersitzarten (Ausführung nur im Querverhalten).

Quersitz auf beiden Schenkeln (oder auf dem Gesäß = wie beim gewöhnlichen Sitzen mit geschlossenen, seit- oder quergegrätschten, gestreckten oder gebeugten Beinen (Fig. 9, 54 und 60).

Quersitz auf einem Schenkel = das Sitzbein, das die Körperlast trägt, ist meist gebeugt, das andere völlig gestreckt (Fig. 21 a und 62 b). Bezeichnung kurz: „Quersitz links (rechts)“.

Quersitz quergrätschend = Ausführung mit quergegrätschten Beinen, die Körperlast ruht gleichmäßig auf je einer Vorder- und einer Hinterseite der Oberschenkel (Fig. 60).

Quersitz seitgrätschend (Grätschlich), fälschlich oft „Seitgrätschlich“ genannt = Ausführung mit seitgegrätschten Beinen, die Körperlast ruht entweder gleichmäßig auf den Innenseiten der Oberschenkel (Fig. 9 a, Fehlerbild, und 55 d).



Fig. 60.
Quersitz quergrätschend,
linkes Bein vorn (Grätschlich).

Reitsitz siehe weiter vorn und Fig. 9 a und 56.

Schrägsitzarten (Ausführung nur im Schrägverhalten).

Schrägsitz auf beiden Schenkeln = Ausführung gewöhnlich mit geschlossenen gestreckten Beinen (Fig. 62 a).

Schrägsitz auf einem Schenkel = das Sitzbein, das die Körperlast trägt, ist entweder gebeugt oder gestreckt, das andere ist stets gestreckt (Fig. 21 c). Bezeichnung kurz: „Schrägsitz rechts (links)“.

Schraubensitz („Scher-sitz“) = eine seltene Sitzart, die meistens nur flüchtig während einer Übung vorhanden ist und dann entsteht, wenn aus dem Schrägsitz auf einem Schenkel, oder aus dem Grätsch-sitz auf dem Hals mit Viertel-drehung rechts die Pauschen erfaßt werden, mit nachfolgendem Schraubenspreizen links (Fig. 61).



Fig. 61.
Schraubensitz rechts (die Körperlast ruht
auf den Beinen).

Seit-, Quer- und Schrägsitz erfahren bezüglich ihrer Benennung am Barren noch eine Erweiterung durch ihre Ausführungsmöglichkeit innerhalb oder außerhalb der durch die beiden Barrenholme gebildeten Gasse. Befindet sich beim Sitz auf einem Schenkel das beim Sitzen unbeteiligte gestreckte Bein innerhalb der Holmengasse, so entsteht: „Innenquersitz“ (Fig. 62 b), „Innen-seitsitz“ (Fig. 21 d), „Innenschrägsitz“ (Fig. 21 c).

Befindet sich das am Sitz unbeteiligte Bein aber außerhalb der Holmengasse, so entsteht: „Außenquersitz“ (Fig. 21 a), „Außen-seitsitz“ (Fig. 62 c), „Außenschrägsitz“ (Fig. 62 a).

Beim Sitz auf beiden Schenkeln bestehen keine Zweifel. Die Beine innerhalb der Holmengasse bedeutet „Innensitz“, Beine außerhalb „Außensitz“.

Alle Sitzarten, die mit Unterstützung der Hände gemacht werden, können, wie schon gesagt, vor, hinter, neben oder zwischen denselben zur Ausführung kommen. Das aber muß bei Abungsbezeichnungen genau beschrieben werden. Denn man sagt besser z. B.: „Reitsitz vor der linken Hand“ als wie „Reitsitz auf dem linken Holm“. Diese Benennungsweise ist weit eher geeignet, Mißverständnisse aus-

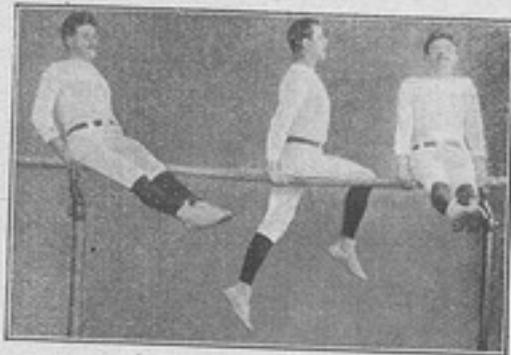


Fig. 62.

- a) Außenschrägsitz mit gestreckten Beinen vor der rechten Hand.
b) Innenquersitz rechts vor der rechten Hand.
c) Außenquersitz mit gestreckten Beinen.

dem Sitzbein, nicht nach der Geräteite. Siehe hierzu die Unterschriften der Fig. 21 a, 21 c, 55 a und b, 62 b.

Bei solchen Sitzarten, wo das nicht ohne weiteres klar ist, muß die Haltung der Beine genau bezeichnet werden. Z. B.: Sind im Streckensitz die Beine geschlossen oder gegrätscht? Sind sie im Grätschsitz und im Seit-, Quer- oder Schrägsitz gebeugt oder gestreckt? Ferner: Sollen Grätsch- oder Reitsitz mit gebeugten oder gestreckten Hüften geübt werden? Das letztere ist zu bevorzugen, wie ja auch alle Sitzarten möglichst mit zurückgenommenen Schultern und nicht mit krummem Rücken ausgeführt werden sollen (Fig. 9 und 10).



Die Liegearten.

Beim Liegen ruht der Körper entweder lang ausgestreckt mit allen seinen Gliedern oder nur mit dem Rumpfe auf einer entsprechenden Unterstützungsfläche, Erdboden, Tisch, Pferdrücken usw. Einzelne Liegearten können und sollen teilweise mit völlig entspannter Muskulatur ausgeführt werden, z. B. Streckliegen vor-, rück- oder seitlings. Je nach der Körperhaltung oder dem sonstigen Verhalten sagen wir

Streckliegen, wenn der Abende dabei lang ausgestreckt ist (Fig. 63 b).

Das Liegen ist vorlings, wenn die Brustseite, rücklings, wenn die Rückenseite, und rechts oder links seitlings, wenn die rechte oder die linke Körperseite der Unterstützungsfläche zugekehrt ist.

Rückenliegen oder auch „Rückenlage“ wenn nur der Rücken dazu benutzt und in der Regel die Beine gehoben werden (Fig. 63 c) und in ganz seltenen Fällen

Brustliegen oder „Brustlage“, wenn nur die Vorderseite des Rumpfes dabei in Frage kommt (Fig. 63 a).

Wertvoll ist besonders das Heben des gestreckten Rumpfes aus dem Liegen ohne Gebrauch der Hände oder Arme und das Senken aus dem Sitz in das Liegen.

Eine besondere Art des Liegens ist das

Oberarmliegen am Barren quer (es gehört sobald die Hände an den Holmen Griff fassen, zu den gemischten Verhalten) ist diejenige Lage des Körpers, die dem Abkippen zur Oberarmkuppe vorausgeht. Darum auch „Kipplage“ genannt (siehe Rippen).

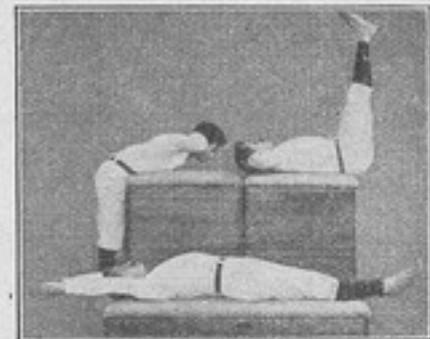


Fig. 63.

- a) Brustliegen.
b) Streckliegen rücklings.
c) Rückenliegen mit hochgehobenen Beinen.



Gemischte Verhalten.

Werden in einer turnerischen Übung am Gerät wenigstens zwei der Ausgangsmöglichkeiten „Stand“, „Hang“, „Stütz“, „Sitz“ und „Liegen“ gleichzeitig miteinander in Verbindung gebracht, so entstehen „gemischte Verhalten“.



Fig. 64.
Gemischter Stütz
rücklings (Streckstütz
rechts und Beuge-
stütz links).

Hang und Stütz können auch außerdem je für sich ein gemischtes Verhalten sein, z. B.:

Gemischter Hang, wenn gleiche Leibesglieder in verschiedener Weise den Körper halten, z. B.: „Beugehang rechts und Oberarmhang links“ (Fig. 34); oder „Oberarmhang mit griffesten Händen“ (Fig. 37 a und c).

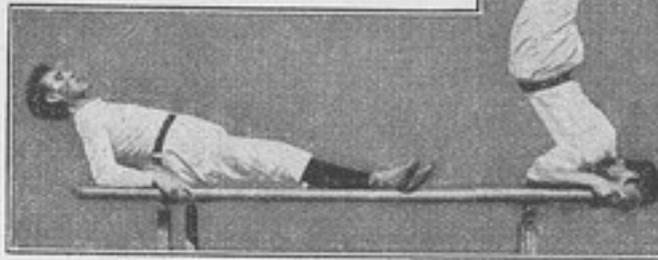


Fig. 65.
a) Unterarmstütz rücklings. b) Unterarmstehen.

Gemischter Stütz,
entsteht unter denselben
Vorbedingungen
wie gemischter
Hang, z. B.:
„Seitstütz

rücklings mit gebeugtem linken und gestrecktem rechten Arm“ (Fig. 64); „Unterarmstütz mit griffesten Händen“ (Fig. 44 c); „Unterarmstütz rechts, rechte Hand griffest, Streckstütz links“ (Fig. 204). Gemischte Stützarten sind auch:

Unterarmstehen, der Körper verhält sich wie beim Handstehen, die Unterarme und die griffesten Hände bilden die Unterstützungsfläche (Fig. 65 b).

Oberarmstehen, Oberarme und griffeste Hände halten den ebenfalls wie beim Handstehen aufgerichteten Körper (Fig. 66 a bis d).

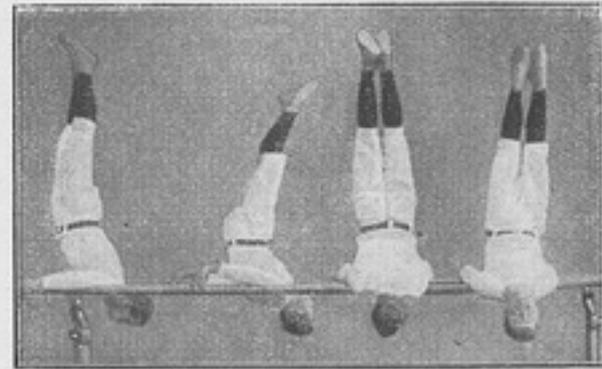


Fig. 66.

- a) (Quer-)Oberarmstehen vorlings.
b) (Quer-)Oberarmstehen rücklings.
c) (Seit-)Oberarmstehen vorlings.
d) (Seit-)Oberarmstehen rücklings.

Schulterstehen, die griffesten Hände und eine oder auch beide Schultern bilden die Unterstützungsfläche des wie beim Handstehen aufgerichteten Körpers. Die Arme können entweder gebeugt oder gestreckt sein (Fig. 67 und 68).

Weitere gemischte Verhalten, bei denen nicht nur gleiche, sondern auch ungleichnamige Leibesglieder beteiligt sind, haben wir im

Hangstand, die Körperlast wird hierbei von den Armen oder griffesten Händen hängend und von den aufgestellten Beinen getragen (Fig. 5, 6, 7 und 69 a und b).

Nahe verwandt damit, ja teilweise vom Hangstande garnicht zu unterscheiden, ist der

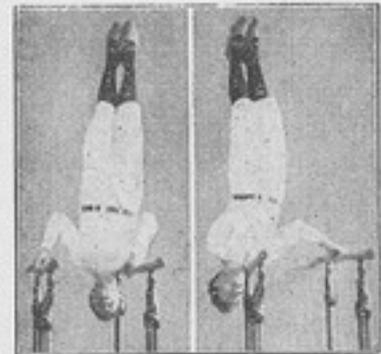


Fig. 67.
Schulterstehen
rechts vor der
rechten Hand
(=Innen-
schulterstehen).

Fig. 68.
Schulterstehen
rechts vor der
linken Hand
(=Außen-
schulterstehen).

Liegehang, wobei der Körper ebenfalls von den Armen oder grifffesten Händen im Hange erhalten wird, gleichzeitig liegen oder hängen aber auch die Beine auf dem Gerät (Fig. 75).



a



b

Fig. 69.

a) Hangstand durch Rücksenken.
b) Hangstand durch Vorsetzen (Schwimmbangstand).



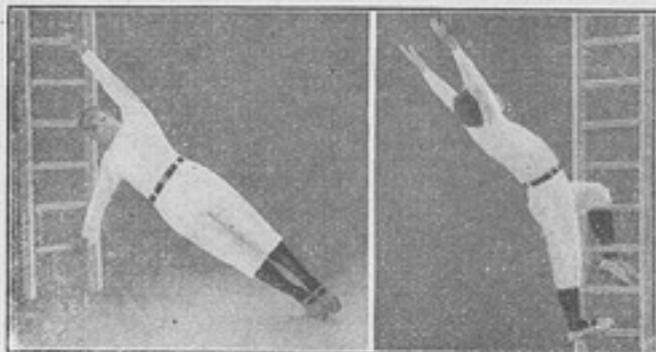
Fig. 70.
(Quer-)Stemmbangstand.

wird bei allmählichem Tieferstellen des Aufhängepunktes der Arme zum „Liegen“. Wer aber vermag das immer schnell zu sagen, an welcher Stelle? Wo wird der Hangstand zum Liegehang? Des Streitens ist kein Ende. Wir verzichten deshalb auf die feine und feinste Unterscheidung und sagen:

Der Liegehang und der Hangstand haben turnsprachlich schon viel Staub aufgewirbelt. Hätten wir nur einigewenige Formen, dann wäre sicher die Klärung längsterfolgt. Es dreht sich vor allem darum, in welchem Verhalten „stehen“ oder „liegen“ die Beine einwandfrei? Soll „Stehen“ nur auf den Fußsohlen möglich sein? Kann man nicht auch auf den Fersen oder Fußspitzen oder Fußkanten

stehen? Freilich, die letzten drei Arten sind oft nur „Fußstellen“ zu nennen, und zwar um so eher, je wagerechter die ganze Körperhaltung, je tiefer also der Aufhängepunkt der Arme ist. Mit anderen Worten, das „Stehen“ der Füße

„Beim Hangstand sind die Füße, je nach der Neigung des Körpers oder der Eigenart des Gerätes, stehend, stellend oder stemmend beteiligt.“ Und:



a

Fig. 71.

b

a) Stützhangstand rechts seitlings.
b) Kniehangstand (am linken Knie hängend). (Wenn die Hände an der Unterseite der Holme bei Leiter schräg Griff haben, dann heißt die Übung „Knielegehangstand“.)

„Beim Liegehang sind Beine oder Füße, auf dem Gerät liegend, am Hange beteiligt. Hier



Fig. 72.

Hangstandwage vorlings.



Fig. 73.

Hangstandwage rücklings.

hängt der Körper gleichsam an Armen und Beinen.“

Hangstand und zum Teil auch Liegehang sind aber noch in anderer Beziehung oft turnsprachliche Streitobjekte. Das Verhalten zum Gerät ist nicht immer völlig klar, weil einige Arten, z. B. Fig. 5 und 69b, mit gleichem Recht ebensowohl

„rücklings“ wie „vorlings“ genannt werden können. Die Unterschriften der Figuren weisen auf einen gangbaren Ausweg hin unter Verzicht der auf dieses Verhalten zum Gerät hinweisenden Bemerkung. Nämlich:



Fig. 74.
Hanghandfahne.

Man kann die Bezeichnungen „vorlings“ und „rücklings“ ganz entbehren, wenn immer das anfängliche Verhalten zum Gerät (seit oder quer) und die Bewegungen, die in den Hangstand führen, genannt werden (Vor- oder Rückhüpfen, Gehen, Senken), z. B.: „Aus dem Seitstand vorlings mit Ristgriff an der brusthohen Reckstange, Rückhüpfen in den Hangstand.“ Das ist völlig klar.

Schwimmgangstand, wenn die Arme vorhochgehoben sind und der Körper eine beim Schwimmen vorkommende



Fig. 75. Aniellegehang links
a) neben der linken Hand,
b) zwischen den Händen,
c) neben der rechten Hand.

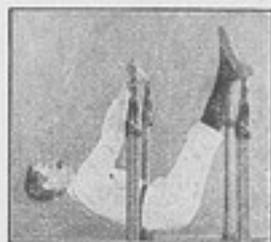


Fig. 76.
Fersenlegehang.

Haltung einnimmt (Fig. 5 und 69 b). Weitere Formen des Hangstandes sind:

Stemmgangstand, wenn die Füße, um den Körper in seiner Haltung nicht fallen zu lassen, mit mehr oder weniger Gewalt gegen das Gerät stemmen müssen (Fig. 70, dergleichen auch Fig. 72, 73 und 74). Auch an der wagerechten Leiter und am Barren seit ausführbar.

Stützhangstand (Fig. 71 a), eine Hand stützt, eine hängt am Gerät, während der Körper in mehr oder weniger geneigter Haltung mit den Füßen am Boden steht resp. darauf liegt. Zweifelhafte Verhalten zum Gerät (Fig. 20 b) bezeichnet man nicht mit rechts oder links seitlings, oder vor- oder rücklings sondern man nennt einfach den Arm, der stützt und denjenigen, welcher hängt. Bei vor- oder rücklings kann noch hinzukommen: Gesicht nach oben oder unten. Ferner die

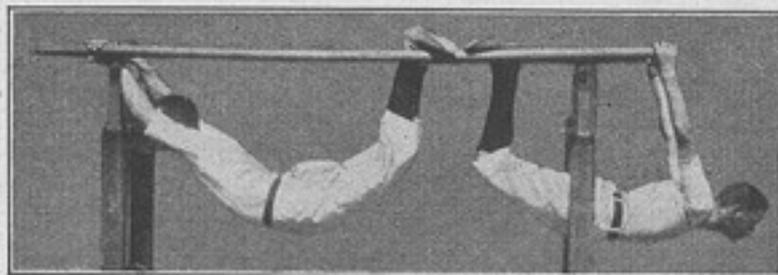


Fig. 77.
a) Schwimmhang = Ristliegehang rücklings mit vorhochgehobenen Armen.
b) Ristliegehang rücklings, Arme rückhochgehoben.

Hangstandwage (Stemmgangstand), wobei der Turner, in den Schaukelringen oder auf der Stange des Schaukelrecks stehend, sich mit Griff an den Seilen rückwärts oder vorwärts zu wagerechter Haltung neigt (Fig. 72 und 73).

Mit halber Drehung links (rechts) um die Längsachse, Griff lösen links (rechts) und Seitfenken am Schaukelreack oder -ringen wird die Übung zur

Hangstandfahne. Ausführung Fig. 74. Und endlich der **Liegehangstand** (mit oder ohne Gebrauch der Hände), wenn das eine Bein auf dem Fußboden oder dem Gerät steht, während das andere liegend daran hängt (Fig. 71 b).

Weitere Liegehangarten sind die folgenden (ihre spezielle Bezeichnung erhalten sie nach dem Körperteil, der außer den Händen noch mit an der Übung beteiligt ist):

Knieliegehang (Fig. 75).

Oberschenkeliegehang, wenn z. B. im Oberschenkelhang (Fig. 36 b) die Hände an den Holmen Griff haben.

Bauch- oder Hüftliegehang, wenn z. B. bei Fig. 36 a die Hände Griff fassen würden.

Fersentiegehang (Fig. 76).

Fig. 78.
Nest am Barren seit.



Fig. 79.
a) Stützhand.
b) Stemmhand.



Fig. 80.
Nesthang am rechten Fuß
(= halbes Nest).

Liegehangarten, bei deren Benennung zum Teil bildliche Ausdrücke gebraucht werden, sind die

Ristliegehangarten, das sind diejenigen, bei denen der Hang gleichzeitig an Armen oder Händen und Fußrsten erfolgt, z. B.

Schwimmgang, mit vorhochgehobenen Armen hängt der Turner mit der Brustseite nach unten an Händen und Fußrsten (Fig. 77 a, 144).

Schwimmgang darf nicht verwechselt werden mit „Ristliegehang rücklings“, bei dem die Arme rückhochgehoben sind (Fig. 77 b, 78).

Ein weiterer Ristliegehang rücklings ist **das Nest**. Hier soll das Kreuz möglichst „hohl“ sein und Hände und Fußrsten hängen nahe beieinander (Fig. 78 und 80).

Wird beim „Nest“ ein Bein gestreckt, der Hang also nur an einem Fußrste ausgeführt, so sagt man oft auch „halbes Nest“ (Fig. 80).

Auch mit wagerecht gestrecktem Körper ist der Liegehang ausführbar, und zwar als

Liegehangwage (Fig. 81 und 82) und als wagerechter Liegehang (Fig. 83 a und b).

„Kippelage“ siehe Liegearten.

Schulterwage. Durch Senken aus dem Seitenschulterstehen, richtiger „Genickstehen“ (Fig. 84) oder aus dem Querschulterstehen (Fig. 67 u. 68).

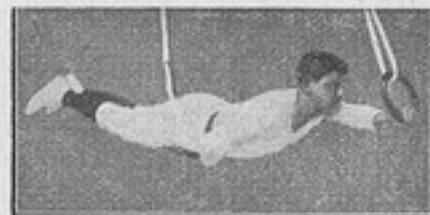


Fig. 81.
Liegehangwage vorlings.

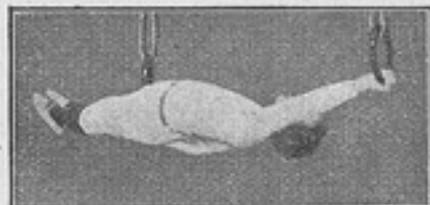


Fig. 82.
Liegehangwage rücklings.

In besonderen Fällen sind das Verhalten zum Gerät und die ausführenden Glieder des Abenden maßgebend für die Benennung, z. B.: „Querliegehang vorlings am rechten Ellbogen und linken Kniegelenk“ (Fig. 85).

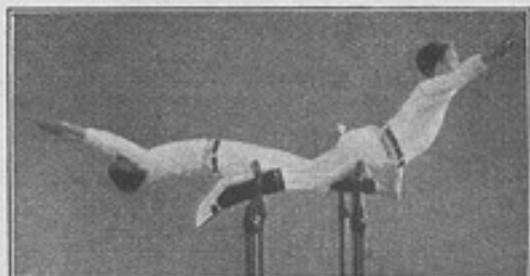
Dem Hangstand und Liegehang folgt nunmehr der

Liegestütz. Der Körper ruht dabei gleichzeitig auf Teilen der Arme und der Beine. Es gibt eine Menge Formen, einige derselben zeigen die Fig. 12, 13, 14, 18 c, 19 b, 20 a, 86 und 87 b.

Wie beim Hangstand und Liegehang, so gibt auch hier das Verhalten der Füße oft Veranlassung zu turnsprachlichen Meinungsverschiedenheiten. Man sagt: Wie beim Liegestütz ohne weiteres die Tätigkeit der Beine „Liegen“ genannt wird, warum ist die unveränderte Haltung dann beim Hangstand „Stehen“? Dem ist entgegenzuhalten, daß beim Liegestütz die gesamte Körperhaltung eine liegende ist und daß der Name „Liegestütz“ daher wohl mehr diesem Umstande zu verdanken ist, nicht aber dem in diesem Falle mehr liegenden,

in jenem wieder mehr stehenden Verhalten der Füße. — Das Verhalten der Arme und Beine gibt Ver-

anlassung zu folgenden Benennungen:



a Fig. 83. b
a) Wageliegen rücklings.
b) Wageliegen vorlings.

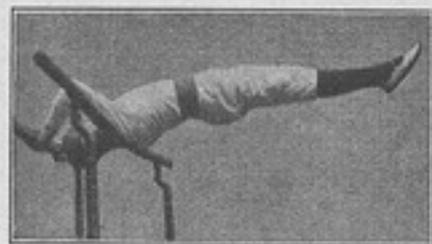


Fig. 84.
(Seit-)Schulterwage.



Fig. 85.
Querlegehang vorlings am
rechten Ellbogen und linken
Kniegelenk.

Stützstand, welcher letzterer eine sehr steile Form des Liegestüzes darstellt (Fig. 79 a).

Ein Mittelding zwischen Hangstand und Liegestütz ist endlich der

Unterarmliegestütz (Fig. 65 a und 86) und

Knieliegestütz heißt der Liegestütz mit gleichzeitigem Knien. Wenn ein Bein dabei wagerecht gestreckt ist, auch „Wageknien“ (Fig. 87 b).

Andere Arm- und Beinhaltenungen bezeichnet man besser nicht nur mit einem Worte, z. B. „Liegestütz vorlings mit gestreckten Armen“; „Liegestütz“ rücklings mit gebeugten Armen“. Wenn nichts anderes verlangt ist, ist der Körper dabei immer gut gestreckt. Bezeichnungen wie „Beugeliegestütz“ und „Streckliegestütz“ können leicht mißgedeutet werden. Sie sind daher nicht zu empfehlen.

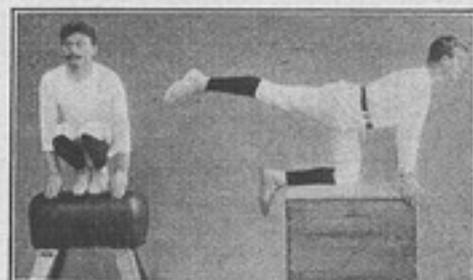
Eine besondere Art ist der **Schwebeliegestütz**. Ausführung wie aus Fig. 19 b ersichtlich, und der

Stemmstand. Er ist vorhanden, wenn der Körper zwischen zwei Stützpunkten ausgespannt ist oder mit den Händen und Füßen gegen die Stützpunkte stemmt (Fig. 79 b).

Zu den Stemmständen gehört auch



Fig. 86.
Unterarmliegestütz vorlings,
Kopf abwärts (an Kletter-
stangen oder schräger Leiter).



a Fig. 87. b
a) Hochstützhand.
b) Knieliegestütz = „Wageknien“.

die **Spannbeuge**, eine dem schwedischen Turnsystem entnommene Übung, wobei der Körper stemmend gleichsam zwischen zwei Stützpunkten ausgespannt ist. Der Rumpf wird im Stehen gegen eine Wand, einen unterstützenden Turngenossen oder mit Erfassen eines Gerätes bei hochgehobenen Armen in den Brustwirbeln zurückgenommen. Der Leib darf nicht vorgeschoben werden. Die Beine stehen senkrecht (Fig. 16 a und b). Auch im Zehenstand, im Knien und mit Fersehoben oder Vorspreizen ist die Spannbeuge ausführbar.

Zu den Spannständen gehört weiter die **spannbogenstehende Stellung**. Ausführung im wesentlichen wie die Spannbeuge. Nur stehen hier die gestreckten



Fig. 88.
a) Hangstütz (der rechte Arm
stützt, der linke hängt).
b) Anlehang mit Handstütz.

Beine schräg nach hinten. Hände und Füße befinden sich also auf einer senkrechten Linie. Leib nicht vorschieben, Beugung in den Brustwirbeln (Fig. 16c).

Zwei besondere Arten des gemischten Verhaltens haben wir noch im

Hangstütz, hierbei hängt ein Arm, während der andere stützt (Fig. 88a), und im

Hockstützstand, fälschlich oft „Hockliegestütz“ genannt, die Körperlast ruht vorwiegend auf den Füßen der gebeugten Beine, während die Hände auf dem Boden oder dem Gerät stützen (Fig. 87a). Andere Übungen z. B.:

Kniehang mit Handstütz (Fig. 88b), sollen lieber nicht mit einem einzigen Worte benannt werden. Man muß deutlich jede Körpertätigkeit bezeichnen.



Zweiter Teil.

Die Turnübungen mit Entwicklungsbeispielen nach Ausführungsmöglichkeiten geordnet.

Die bei den einzelnen Turnübungen neben der Beschreibung derselben noch aufgezählten Übungsbeispiele sollen nicht in jedem Falle in dieser Form auf dem Turnplatze gebraucht werden. Sie bieten in der Hauptsache nur eine Übersicht über den Stoff.

Ebenso sollen die

Entwicklungsbeispiele und Vorübungen

nicht so aufgefaßt werden, als ob nur in dieser Form die betreffende Zielübung zu erlernen sei. Das ist nicht der Fall.

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

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 Zielübung dachte.

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.