

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.

Falsch ist es also, wenn beispielsweise in der Entwicklung der Kehre ein Kehrschwung in den Grätschitz enthalten ist oder wenn beim Entwickeln des Wellaufzugs rückwärts aus dem Streckhang am Reck Beinheben mit Kniebeugen und Anristen gemacht wird. Das sind Bewegungen, die in der Zielübung nicht enthalten sind.

Falsch ist es auch, 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 endlich, 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.

Unsere Entwicklungsbeispiele sind nach diesen Vorbedingungen zusammengestellt und haben deshalb oft sehr wenig Vorübungen. Fleißiges Üben und Wiederholen führt indes schneller und sicherer zum Ziel, als viele falsche Vorübungen das vermögen.

Selbstredend müssen alle Übungen an dem Gerät zuerst erlernt und entwickelt werden, an dem sie am leichtesten sind. Man wird also z. B. die Flanke zuerst am Pferd seit probieren, ehe man sie am Reck versucht.

Man soll auch nicht annehmen, daß derjenige, der nun etwa eine Hocke fertigbringt, daß der nicht auch gelegentlich

noch Vorübungen zur Hocke oder zu verwandten Übungen, wie Schaffsprung, Knie sprung usw. turnen dürfte. Das wäre verkehrt.

Auch die Vorübungen sind körperlich wertvoll, und man kann, wenn die Zielübung einigermaßen sitzt, mehrere nebeneinander entwickeln. Z. B. Knie sprung, Hocke, Schaffsprung und zuletzt eventuell Bücke.

Ist eine Hauptübung sicher erlernt, dann kann man daran gehen, diese interessanter zu gestalten. Drei Möglichkeiten bestehen da vor allem:

Die Übung kann in ihrer Schwierigkeit gesteigert werden durch Höherstellen des Gerätes, wechselnde Griffart u. dgl. Das befestigt auch die Beherrschung der Übung.

Die Übung kann ferner auf verschiedene Weise abgeändert werden, indem man beispielsweise ein und dieselbe Übung in immer wieder anderer Form turnen läßt. Nehmen wir mal an, die Flanke links sollte in veränderter Art geübt werden. Das würde so geschehen, daß die Flanke erst mit Stütz auf den Pauschen, dann auf dem Halse, auf dem Kreuz, mit einer Hand, mit Aufsetzen von Gegenständen auf den Rücken des Pferdes, die zu überspringen sind, und ähnlich weiter geübt wird. Auch rückwärts, d. h. aus dem Stütz rücklings ist die Übung zu machen.

Schließlich sei noch auf die Übungsverbindungen hingewiesen, die ja den Hauptbestandteil des Geräteturnens ausmachen. Eine Reihe harmonisch aneinandergereihte Übungen sind zu einem Ganzen und diese wieder zu einer Übungsgruppe vereinigt. Hauptbedingung ist dabei, daß nicht zu viele Übungsteile in langweiliger Weise wiederholt, daß die einzelnen Teile sicher beherrscht werden und daß die Aneinandereihung nicht ins Bandwurmartige ausläuft.

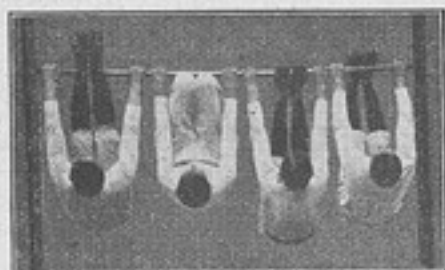
Die „Methodischen Übungsgruppen“ der Bibliothek der Leibesübungen, „Reckturnen“ Bd. 11, „Barrenturnen“ Bd. 18 und „Pferdturnen“ Bd. 21 bieten, nach Schwierigkeitsstufen geordnet, auch in dieser Richtung Material.

Die Hauptübungen im reinen und gemischten Hang.

Die hier beschriebenen Abungen sind, mit wenigen Ausnahmen, solche, bei denen der Körper des Turners sich andauernd in irgendeiner Art des Hanges befindet und im Verlaufe der Abung darin verbleibt. Solche Abungen sind:

Beinübungen

in allen Formen des Hand- oder Armhanges. Sie stellen eine gern gepflegte, abwechslungsreiche Erschwerung des Hanges dar.



a b c d
Fig. 89.
Seithang mit a) Anferfen,
b) Anknien,
c) Ansohlen,
d) Anrifen.

Abungsbeispiele.

1. Unterschenkelheben (Fig. 32a), links rechts oder beider Beine bis zur wagerechten Haltung.
2. Knieheben (Fig. 32b) ein- oder beidbeinig.
3. Beinheben (Fig. 35c) rechts links oder beider Beine.
 - a) Vor-, Seit-, oder, wenn auch beschränkt, Rückheben.
 - b) Beinheben, gebeugt oder gestreckt bis zum Berühren des Gerätes mit den Fuß-

rifen = Anrifen (Fig. 77, 78 und 89d), mit den Fußsohlen = Ansohlen (Fig. 70 und 89c), mit den Fersen = Anferfen (Fig. 76 und 89a), mit den Knien = Anknien (Fig. 89b).

4. Seit- und Quergrätschen der Beine im Hang mit gestrecktem Körper und in Vorhalte der Beine (Fig. 35b und c).
5. Beinstoßen. Im Hang mit gestrecktem Körper oder in Vorhalte der Beine erfolgt Knieheben und -beugen und kräftiges Strecken der Beine.
6. Fußheben und -rollen ist auf dem Turnplatz nicht als besondere Abung zu betreiben. Es genügt, wenn bei jeder Abung auf gute Fußhaltung gehalten wird.
7. Alle Beinübungen sind auszuführen beim Hang mit verschiedenen Griffarten, im Hang rücklings, im Hang an einer Hand oder einem Arm und mit Drehungen um einen Arm, desgleichen Wechsel aus

einer Beinhaltung in die andere. 3. B.: Im Seitstreckhang mit quergegrätschten Beinen (linkes Bein vorn) „Wechsel der Beinhaltung“ (rechtes Bein vorn); oder (das linke Knie ist gehoben) „Kniehebwechsel“ (rechtes Knie gehoben) u. a.

Andere Beinübungen, wie Hocken und Beinkreisen und -schwingen sollen hier nur erwähnt sein, sie werden unter „Schwingen“ und „Hocken“ (siehe dort) gewürdigt.

Aufziehen in den Beugehang (Klimmzug).

Im Seit-, Quer-, oder Schrägstreckhang werden die Arme gebeugt, wodurch der Körper bis über Schulterhöhe über den Aufhängepunkt der Hände gehoben werden kann. Die Ausführung kann in allen Griffarten, außer Ellgriff, geschehen.



a b
Fig. 90.
a) Gemischter Hang (rechts Streckspann-, links Beugehang)
b) Beugehang links mit Umfassen des Handgelenks.

Besondere Abungsbeispiele des Armbeugens.

1. Aufziehen in den Beugehang:
 - a) Aus dem Streckhang (mit oder ohne Beinvorhalte) und aus dem Schweb- oder Sturzhang.
 - b) Aus dem Hangstand (oder Liegehang).
 - c) Mit Heben des Körpers soweit, daß der Kopf von unten gegen das Gerät drückt (Fig. 32b).
 - d) Die Brust berührt von unten die Stange (Fig. 32c).
 - e) Am wertvollsten aus dem Spanhang (Fig. 32b). Mindestens sollen aber die Ellbogen stets seitwärts, wie Fig. 32a—c zeigt, gerichtet sein, nie aber nach vorn.
2. Aufziehen in den Beugehang:
 - a) Mit Beintätigkeiten als: Knieheben, Beinheben und Spreizen.
 - b) Ganz langsam oder mit kleinen Haltausführungen.
 - c) Dauerhängen im Beugehang.
 - d) Griff lösen im Beugehang und Armtätigkeiten als: Armheben und -senken, Armstoßen und -kreisen des griffreien Armes.
 - e) Einarmig mit Umfassen des Handgelenks der griffreien Hand (Fig. 90b).

3. Im Beugehang:

- An den Schaukelringen: Seit-, Vor-, Hoch- oder Rückstrecken eines Armes (mit dem Ring).
- Am Reck oder Barren im Seitbeugehang: Seitstrecken eines Armes in den Spannhang und abwechselndes Armbeugen und -strecken links und rechts (Fig. 90 a).
- Kurzes Armbeugen und -strecken = „Armwippen“.
- Am Reck, Barren seit, Schaukelreck, Schaukelringe und Leiter: Armbeugen mit Grifflösen links, rechts oder beider Hände und Überheben in den Unter- oder Oberarmhang ein- oder beidarmig (Fig. 34 a). Beim Schwingen und Schaukeln wird das Überheben der Arme auch „Überwerfen“ genannt. Nicht empfehlenswert ist aber der dafür angewendete Ausdruck „Einlegen“. Auch mit griffesten Händen kann, mit oder ohne Schwingen und Schaukeln, Überheben oder -werfen in den Oberarmhang ausgeführt werden (Fig. 34 b).

Klettern

heißt das Auf- und Abwärtshangeln an Stangen oder Tau mit Unterstützung der Beine. Letztere umklammern (= Kletterschluß) dabei das Gerät in verschiedener Weise. Einige Formen zeigen die Fig. 91 und 92.

Übungsbeispiele.

A. An einer senkrechten Stange.

- Im Hange mit Kletterschluß beider Beine:
 - Grifflösen links oder rechts und Armübungen mit dem griff-freien Arm.
 - Flüchtiges Grifflösen beider Hände mit Handklapp hinter oder vor der Stange.
- Auf- und Abwärtsklettern mit Kletterschluß links, rechts oder beider Beine (dabei sollen die Hände immer möglichst hoch erneut Griffassen und die Beine mit dem Kletterschluß ebenfalls recht hoch ansetzen):
 - Mit Nachgreifen, die linke (oder rechte) Hand ist immer voran.
 - Mit Übergreifen.
 - Mit gleichzeitigem Greifen der Hände.
 - Mit Kletterschluß eines Beines (wie Fig. 91 b).

3. Auf- und Abwärtsklettern:

- Versuche Abarten des Kletterschlusses wie: Beide Knie oder beide Oberschenkel drücken gegen die Stange. Oder Beine gestreckt oder gebeugt und die inneren Fußkanten drücken gegen die Stange.
- Mit Wechsel der Kletterschlußart zu einer anderen bei jedem neuen Griff der Hände.
- Klettern kopfabwärts = Sturzklettern.

B. An zwei senkrechten Stangen.

- Im Hange mit Griff an beiden Stangen und Kletterschluß an einer Stange.
 - Grifflösen abwechselnd links und rechts und Armübungen.
 - Grifflösen und Umarmen der Stange links, rechts oder beider Arme = „Armhang“ (Fig. 91 a).
- Im Hange mit Griff an beiden Stangen und Kletterschluß an beiden Stangen (Fig. 91 b):
 - Abwechselnd Grifflösen einer Hand und Lösen des Kletterschlusses links oder rechts, gleichseitig oder ungleichseitig, d. h. rechte Hand und rechtes Bein oder rechte Hand und linkes Bein usw.
 - Umgreifen der rechten Hand an die linke Stange und des linken Beines zum Kletterschluß beider Beine an der rechten Stange (Fig. 92 a). Mehrmalige Wiederholung des Wechsels dieser Hangart.



a Fig. 91. b
 a) Klettern an zwei Stangen mit Armhang rechts und Kletterschluß an der rechten Stange.
 b) Klettern mit Kletterschluß und Griff an zwei Stangen und gleichzeitigen Bewegungen der Hände und Beine (= „Froschklettern“).

- Auf- und Abwärtsklettern mit Kletterschluß in beliebiger Art:
 - Mit abwechselndem Höhergreifen der Hände.
 - Mit gleichzeitigem Höhergreifen (Fig. 91 b).
- Auf- und Abwärtsklettern mit Griff an beiden oder an einer Stange:
 - Mit Kletterschluß an einer Stange (Fig. 91 a und 92 a).
 - Mit Kletterschluß an beiden Stangen und gleichzeitigem oder nacheinander links und rechts erfolgendem Höherstemmen der Beine (Fig. 91 b). (Bei letzterer Übung kann auch beim Griff an beiden Stangen die Ausführung so sein, daß abwechselnd die linke Hand und das rechte Bein oder die linke Hand und das linke Bein zugleich tätig sind.)



Fig. 92. a) Klettern mit Kletterschluß an der rechten und Griff an der linken Stange. b) Beugehang, erreicht durch Hangeschwingen.



Fig. 93. a) Abgleiten mit Drehen rechts am straffgespannten Tau. b) Tauverschlingen zum Sitz links (= „Taurast“).

C. Am Tau.

Die Übungen an einer Kletterstange sind, mit Ausnahme des einseitigen Kletterschlusses, auch am Tau zu machen. Hinzu kommt noch das Verschlingen des Taus auf verschiedene Art (= Taurast). Dieses Verschlingen ermöglicht dann das Sitzen auf einem Bein (Fig. 93b) oder auf beiden, das Knien in der Schleife oder das Stehen darin. Man muß zunächst ein Stück emporklettern und nachher das Tauende zur gewollten Verschlingung nachholen.

Im Sitz, Knien oder Stand in der Schleife erfolgen dann Schaukelübungen.

Erwähnt sei auch das Abgleiten am senkrechten, durch sich anhängende Turner straffgespannten Tau, wie Fig. 93a zeigt. (Hierbei ist Vorsicht geboten, denn sobald die das Tau straffziehenden Turner nachlassen, muß der Abende in die Tiefe stürzen.)

D. Weitere Kletterformen.

Ist eine nebeneinander befindliche Reihe Stangen oder Tawe vorhanden, so kann das Klettern als Wanderklettern von einer Stange oder einem Tau zum andern erfolgen.

Bei geeigneter Einrichtung bieten auch schräge Stangen oder schräggespannte Tawe Gelegenheit zur Vornahme der meisten am senkrechten Gerät beschriebenen Übungen. Hinzu kommt noch das Versuchen, bei kopfabwärts gerichteter Körper aufwärts zu klettern (= Sturzklettern).

Klettern an schrägen Tauen oder Stangen heißt auch „Entern“. Die Form, wobei beim jedesmaligen Höhergreifen der Hände immer abwechselnd die Beine in den Knielegehang gelangen, heißt „Schlagentern“ (Fig. 94).

Klettern an der Leiter kann mit Kletterschluß im Seit- und Querverhalten am wagerecht, senkrecht und schräg gestellten Gerät erfolgen.

Klettermast und Knoten- oder Klötzchentaue sind Klettergeräte, die auf unseren heutigen Turnplätzen verschwunden sind. Ihre besondere Behandlung hat daher kein Interesse.

Hangeln.

Im Seit-, Quer- oder Schräg(Hand)hang erfolgt abwechselnd Griff lösen links und rechts oder mehrmals nur einer Hand. Hangeln am Ort, wenn der Turner dabei an seinem Platze verbleibt; Hangeln vom Ort, wenn durch das Hangeln gleichzeitiges Fortbewegen erfolgt. Seltener geübte Arten des Hangelns sind solche im Arm-, Knie-, Rist-, Bauch- oder Liegehang. Das Hangeln im Handhang kann mit oder ohne Drehungen gemacht werden und beim Schwingen.

Übungsbeispiele.

A. Am Reck sprunghoch.

- Hangeln am Ort und vom Ort, im Seit- oder Querstreckhang.
 - In allen möglichen Griffarten.
 - Aus irgendeiner Griffart in eine andere.
 - Wie a und b, aber mit Beintätigkeiten.
 - Wie a bis c, aber mit Beugehang.
 - Wie a bis d, aber mit halben oder ganzen Drehungen um die Längsachse = Drehhangeln. Dieses Drehhangeln wird oft auch fälschlich „Hangkehre“ genannt. Die Drehung kann um den linken oder rechten Arm rechts oder links erfolgen, nicht aber, wie ebenfalls fälschlich oft gesagt wird, vorwärts oder rückwärts (Fig. 95).
- Hangeln vom Ort (seitwärts hin und her, oder vorwärts und rückwärts im Quershang).

| | |
|---------------------|----------------|
| a) Mit Nachgreifen | } im Seithang. |
| b) Mit Übergreifen | |
| c) Mit Untergreifen | |

3. Hangeln am oder vom Ort:

- Mit Belastung der Beine durch eine Kugelstange (das kann durch Knieheben auf den Oberschenkeln oder durch Unterschenkelheben und auf diesen liegend geschehen).
- Mit besonderen Armtätigkeiten, wie Vor-, Seit- oder Rückheben des griffreien Armes oder desgleichen, mit Handschlag gegen verschiedene Körperteile und mit Umfassen des Handgelenks der griffesten Hand.

4. Hangeln beim Schwingen vorwärts und rückwärts, oder rechts und links seitwärts, im Seit- oder Querhang = Schwunghangeln.

- In gleicher Griffart.
- Mit Griffwechseln oder mehrmaligem Greifen der Hände.
- Mit Beintätigkeiten.
- Mit Drehungen = Drehschwunghangeln (Fig. 96).

B. Am Reck tief (hüft-, brust- oder kopshoch).

Hangeln am und vom Ort, im Quer- oder Seithangstand vorlings, seitlings und rücklings.

- In Griffarten und Armtätigkeiten wie beim Streck- oder Beugehang am Reck sprunghoch.
- Mit besonderen Beintätigkeiten, wie Schleifen am Boden und mit Hüpfarten.
- Mit Drehungen.

C. Am Schaukelreck und an den Schaukelringen.

Außer den hier möglichen Arten der am festen Reck aufgezählten Übungen kommt noch das Hangeln beim Schaukeln hinzu, und bei den Schaukelringen das Hangeln von einem Ring zum andern, seltener auch das Auf- und Abhangeln an den Seilen.

D. Am Barren.

An einem Barrenholm sind die meisten der schon beim Reck genannten Übungen zu machen. Neu hinzu tritt hier noch:

- Das Hangeln von einem Holm zum andern.
- Das Hangeln im Querhang an beiden Holmen.
- Das Drehhangeln von einem Holm zum andern mit Knieheben oder Beinvorhalte.

E. An der Leiter (wagerecht, schräg und senkrecht).

Die am Reck und Barren genannten Arten des Hangelns sind zum größten Teil ohne weiteres an der Leiter ausführbar. Es kommt aber noch hinzu:

- Das Hangeln von Sprosse zu Sprosse oder an Holm und Sprosse und umgekehrt.
- Bei Leiter senkrecht und schräg noch das Hangeln auf- und abwärts.
- Bei Leiter wagerecht schließlich noch das Hangeln im Stemmhangstand (Füße gegen die Sprossen gestemmt, Hände an Holm oder Sprossen).



Fig. 94.
„Schlagentern“ = Klettern im abwechselnden Knielegehang rechts und links.



Fig. 95.
Aus dem Seitstreckhang halbe Drehung links um den linken Arm.

F. An Kletterstangen und Tau.

Bei entsprechender Einrichtung schräg und senkrecht zu gebrauchen. Es kommt vor allem das Auf- und Abwärts-hangeln in Betracht.

- Die Arme können dabei gebeugt oder gestreckt sein.
 - Es können auch Beinübungen dabei ausgeführt werden.

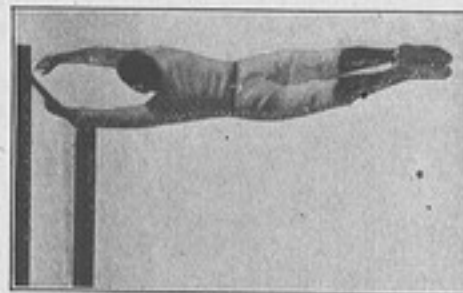


Fig. 96.
Drehschwunghangeln = am Ende des Vorschwunges halbe Drehung links um den linken Arm. Wiederholung widergleich.

- Das Hangeln erfolgt schräg-auf- oder abwärts, oder in wagerechter Ebene an einer nebeneinander befindlichen Tau- oder Stangenreihe als Wanderhangeln, und zwar von Stange zu Stange oder von Tau zu Tau, dabei auch mit Drehungen.
- Schwunghangeln an zwei Stangen oder an befestigten Tauen auf- und abwärts und am Ort.

G. Hangeln an Doppelgeräten.

Als besondere Eigentümlichkeiten sind hier zu nennen:

1. Am Doppelreck (zwei Stangen in verschiedenem Abstand übereinander):
 - a) Hangeln auf- und abwärts von einer Stange zur anderen.
 - b) Eine Hand im Hang an der oberen, die andere im Stütz an der unteren Stange als Stützhangeln, im Seit- oder Querverhalten. Die obere Hand hangelt, die untere stützt. (Im Querverhalten sind die Beine über der unteren Stange seitgegrätscht.)
2. Am Doppel- oder Kreuzbarren: Hangeln von Holm zu Holm.

H. Seltenerer Formen des Hangelns.

1. Hangeln im Ober- oder Unterarmhang.
 - a) Mit oder ohne Griff der Hände.
 - b) Mit gestreckten oder gebeugten Armen.
 - c) Vorlings oder rücklings.
2. Hangeln im Kniehang und im Zehen- oder Risthang. Diese Arten sind aber nur rechts oder links seitwärts an der Reckstange oder einem Barrenholm möglich.
3. Hangeln im Sturzhang an der Reckstange vorlings oder rücklings nur links und rechts seitwärts möglich. Im Quersturzhang, die Stange zwischen den Beinen, auch vor- und rückwärts. An den Kletterstangen auch abwärts und aufwärts (sehr schwer), am Barren quer vorwärts und rückwärts und am Ort.
4. Hangeln im Hang rücklings (sehr schwer): an den Kletterstangen abwärts, am Barren vorwärts und am Reck seitwärts möglich.
5. Hangeln am Quer- oder Schwebebaum (sehr beschränkt) im Arm- oder Handhang resp. im Hangstand.
6. Hangeln in verschiedenen Formen des Biegehanges = Biegehangeln.

z. B.: Biegehang vorlings am Tau oder an den Kletterstangen an der Oberseite der schrägen Leiter kopfaufwärts „Aufwärtshangeln von Sprosse zu Sprosse“ (Fig. 97); oder Knieleliehang und Kniehang am Reck „Hangeln seitwärts hin und her“.



Fig. 97
Biegehangeln.

Hangzucken.

Eine Turnübung, die ebenfalls mit Griff lösen der Hände ausgeführt wird, aber nicht wie beim Hangeln nacheinander,

sondern das Griff lösen geschieht gleichzeitig. Die Hände hüpfen also gleichsam in die Höhe.

Wie das Hangeln, so kann auch das Hangzucken im Seit-, Quer- oder Schräghang erfolgen, und zwar am Ort sowohl als vom Ort, in einigen Übungen auch mit Drehungen. Turnerisch beschränkt sich das Hangzucken in der Hauptsache auf den Hand- und Armhang. Die anderen Hangarten sind dabei bedeutungslos oder scheiden ganz aus.

Übungsbeispiele.

A. Am Reck sprunghoch.

1. Hangzucken am Ort im Seit- oder Querstreckhang
 - a) Mit Ausnahme von Ellgriff in allen Griffarten.
 - b) Aus einer Griffart in eine andere = Griffwechseln.



Fig. 98.
Aus dem Seitstreckhang
Drehhangzucken.

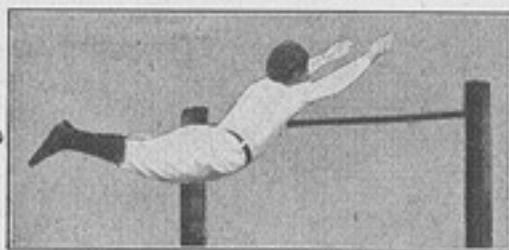


Fig. 99.
Hangzucken] mit Handklapp am Ende eines Rückschwunges.



Fig. 100.
Anschwingklemmen mit
Hangzucken am Ende
eines Rückschwunges
und Handklapp gegen
die Oberschenkel.

- c) Wie a und b, aber mit Beintätigkeiten.
- d) Wie a bis c, aber im Beugehang.
- e) Mit Viertel- oder halben Drehungen = Drehhangzucken (Fig. 98).
- f) Mit schnellem Handklappen.
- g) Mit Schwingen = Schwinghangzucken. Das letztere auch mit Drehungen, z. B.: Beim Vorschwunge Hangzucken mit halber Drehung an die andere Reckseite = Drehschwunghangzucken.
- h) Schwinghangzucken mit Handklapp (Fig. 99 und 100).

2. Hangzucken vom Ort im Seit- oder Querhang ohne und mit Schwingen, dazu ein Teil der unter 1. aufgezählten Tätigkeiten.
3. Hangzucken im Schwebehang und im Sturzhang.
4. Am Doppelreck:
 - a) Hangzucken von der oberen Stange an die untere und umgekehrt.
 - b) Mit Griff der Hände an je einer Stange Umgreifen durch Hangzucken (die vorher hochgefaßte Hand hat nun Griff an der tieferen Stange und umgekehrt).
 - c) Stützhangzucken (= an der oberen Stange Hangzucken und zugleich an der unteren Stützhüpfen).

B. Am Reck tief (Hüft-, Brust- oder Kopfhoch).

Hangzucken am und vom Ort, im Quer- oder Seithangstande vorlings, seitlings und rücklings.

- a) Mit Griffarten und Armtätigkeiten wie beim Streck- oder Beugehang am Reck Sprunghoch.
- b) Mit besonderen Beintätigkeiten als: Schleifen am Boden, Hüpfen und Spreizen.
- c) Mit einer Hand, die andere im Hüftstütz usw. oder am Handgelenk der grifffesten Hand.

C. Am Schaukelreck und Schaukelringen.

Vorwiegend ohne Schaukeln. Hangzucken:

- a) Abwärts an den Seilen.
- b) Im Hangstande.
- c) Am Schaukelreck, mit oder ohne Schaukeln und im Hangstande als Wechsel zwischen Schluß- und Weitgriff.

D. Am Barren.

Außer den schon beim Reck tief genannten Arten kommt hier noch hinzu:

- a) Das Hangzucken im Hangstande von einem Holm zum andern mit beiden Händen sowohl wie mit einer Hand, oder gleichzeitiges Umgreifen vom entfernteren auf den näheren Holm (zuvor hat eine Hand Griff am entfernteren, die andere am näheren Holm).
- b) Am hohen Barren mit Knieheben oder Vorheben der Beine usw. Schwunghangzucken von einem Holm zum anderen.
- c) Hangzucken im Querhang an beiden Holmen.

E. An der Leiter.

Was am Reck Sprunghoch und tief und am Barren zu machen ist, geht zum größten Teil — einige Formen noch besser — auch an der Leiter wagerecht auszuführen. Reiche Ausbeute bietet außerdem:

- a) Das Hangzucken mit Griff nur an den Sprossen, an den Holmen oder an Holm und Sprossen zugleich.
- b) Das Schwunghangzucken im Seit- und Querhang am und vom Ort, letzteres mit möglichst weitem Zwischenhüpfen der Hände.
- c) Das Hangzucken auf- und abwärts an der Leiter senkrecht und schräg im Seit- und Querhang, zum Teil vorlings und rücklings, an Holmen oder Sprossen.

Die meisten Arten des Hangzuckens an der Leiter natürlich auch mit Beintätigkeiten.

F. An Kletterstangen und Tauen.

Hangzucken auf- und abwärts an schrägen oder senkrechten Stangen oder Tauen.

- a) Mit Griff an einer Stange oder an beiden zugleich (Fig. 92 b).
- b) Mit Beintätigkeiten.
- c) Mit und ohne Schwingen.
- d) Hangzucken im Hangstande an einer oder an beiden Stangen.
- e) Hangzucken abwärts im Sturzhang und im Hang rücklings (schwer).
- f) Zwischen einer Stangenreihe Schwunghangzucken von einem Stangenpaar an das andere.

G. Seltenerer Formen des Hangzuckens.

1. Im Armhang. Mit und ohne Griff der Hände bei gebeugten oder gestreckten Armen.
 - a) Seitwärts am Reck, Leiter wagerecht oder Barren seit.
 - b) Vor- und rückwärts am Barren quer. Beide Arme auch am Ort.
2. Im Liegehang Hangzucken auf- und abwärts, z. B. an den schrägen Leitern, Stangen oder Tauen = Liegehangzucken (Liegehang wie bei Fig. 97).

Schwingen

heißt das pendelartige Hin- und Herbewegen des Körpers im Hang und im Stütz. Auch die gleichen Bewegungen der Arme und Beine nennt man Schwingen. Das letztere kann natürlich auch im Stehen geschehen.

Übungsbeispiele.

A. Schwingen im Handhang.

1. Beinschwingen, links, rechts oder beider Beine.
 - a) Im Seit- oder Querhang vor- und rückwärts und rechts und links seitwärts.

b) Kreuzend in der Weise, das seit- oder quergrätschend gleichzeitig ein schwunghafter Wechsel der Beinhaltung erfolgt. Beim Seitgrätschen kann dabei das rechte Bein vor oder hinter das linke geschwungen werden.

c) Im Kreise links und rechts als **Kreis schwingen** (= Beinkreisen).

Mit einem Bein beschränkt, dagegen mit beiden Beinen eine schöne, wertvolle Übung. Man achte darauf, daß der Oberkörper nicht mit gedreht wird. Diese Übung ist besonders an den Schaukelringen wirkungsvoll (Fig. 101).



Fig. 101.

Beinkreisen im Streckhange

Alle hier genannten Übungen des Beinschwingens sind natürlich auch an allen dazu geeigneten Geräten möglich. Ihre Ausführung kann im Streckhang sowohl als wie im Beugehang, zum Teil auch im Hang rücklings und mit den verschiedensten Griffarten, einige auch mit Griff nur einer Hand erfolgen. Ferner kann dabei Griffwechseln, Hangeln und Hangzucken gemacht werden.



Fig. 102.

Schwingen im Streckhang rechts.

2. Vor- und Rückschwingen des gestreckten Körpers im Seitstreck- oder -beugehang:

- Mit verschiedenen Griffarten.
- Mit Griffwechseln am Ende des Vor- oder Rückschwunges.
- Mit Hangeln oder Hangzucken (Fig. 96, 99 und 100).
- Mit Drehungen am Ende des Vor- oder Rückschwunges, und zwar: Mit Ristgriff, am Ende des Vorschwunges halbe Drehung links um den linken Arm (Fig. 96), oder halbe Drehung rechts um den rechten. Ferner mit Ristgriff am Ende des Rückschwunges halbe Drehung rechts um den rechten Arm.

Desgleichen mit Kammgriff, am Ende des Vorschwunges halbe Drehung rechts um den linken Arm und halbe Drehung links um den rechten. Am Ende des Rückschwunges ebenso. Jedesmal kann die freie Hand dann zur gleichen Griffart oder zu Zwiegriff fassen. Diese Drehungen beim Schwingen wurden früher Hangkehren genannt.

e) Mit angefügten Beinübungen, wie: Spreizen, Grätschen oder Knie- und Unterschenkelheben.

f) Mit Griff nur einer Hand (Fig. 102).

3. Rechts und Linksseitwärtsschwingen des gestreckten Körpers im Seitstreck- oder -beugehang. Nicht so bequem, aber zum Teil in derselben Form wie beim Vor- und Rückschwingen.

4. Vor- und Rückschwingen des gestreckten Körpers im Querstreck- oder -beugehang. Vorwiegend an der Leiter wagerecht in Anwendung. Übungsmöglichkeiten wie beim Schwingen im Seithang. An der Leiter kommt in allen Fällen die Griffweise an Holm und Sprossen hinzu.

5. Rechts- und Linksseitwärtsschwingen im Querstreck- oder -beugehang. Auch diese Form ist am meisten an der Leiter wagerecht im Betrieb.

B. Schwingen im Armhang.

1. Oberarmhangschwingen:

- Mit griffesten Händen.
- Ohne Griff der Hände, Arme vor-, seit- oder rückgestreckt resp. vorwärts, seitwärts oder rückwärts auf das Gerät aufgelegt.
- Mit Hangeln und Hangzucken.
- Mit Beintätigkeiten.

Das Oberarmhangschwingen ist vor allem am Barren quer mit griffesten Händen beliebt, aber auch im Seithang daselbst und im Seithang am Reck und Leiter wagerecht kann es geübt werden. Ebenso am Schaukelreck und -ringen.

2. Unterarmhangschwingen ist möglich, aber nicht allzu formenreich. Wenige sind nur in Anwendung.

- Am hohen Barren quer, mit Umsassen der Holme von außen mit und ohne Fassung der Hände ineinander (Fig. 37 b).
- An den Schaukelringen in gleicher Weise wie am Barren.

Die beste Form des Unterarmhangschwingens ist diejenige nahe im Ellbogengelenk, vorwiegend am Reck seit (Fig. 103) und den Schaukelringen oder dem Schaukelreck. (Nicht verwechseln mit Schaukeln, s. dort.)

Auch Unterarmschwingen kann mit Beinübungen, Hangeln und Hangzucken gemacht werden.

C. Schwingen im Liegehang und im Knie- und Risthang.

Diese Arten des Schwingens dienen vor allem dem Bestreben, den Körper aus einer Liegehangart in den Sitz oder Stütz auf das Gerät



Fig. 103.

Unterarmhangschwingen vorlings.

zu befördern, indem mit dem völlig ausgenützten Vor- oder Rückschwung das Hinausstemmen erfolgt. Aus dem Knie- und Risthang soll das Schwingen entweder einen Welllauf- oder -umschwung einleiten oder einen Abschwung vorbereiten, z. B. „Kniehangabschwung“ (Fig. 104). Daß das Schwingen des Körpers auch im Stütz geschehen kann, sei nur nebenbei erwähnt. (S. weiteres darüber unter: „Die Übungen im reinen und gemischten Stütz“.)



Fig. 104.
Kniehangabschwung aus dem Schwingen im Kniehang.



Fig. 105.
Schaukelsprung von den Ringen über die Schnur.

Schaukeln,

vor- und rückwärts, heißt das pendelförmige Hin- und Herbewegen eines Gerätes, daher Schaukelringe, Schaukelreck, zum Teil auch Tau und Rundlauf, Schaukeldiele, Schaukelwippe (bei letzterem geht die Schaukelbewegung auf und nieder). Das Schaukeln darf nicht mit dem Schwingen verwechselt werden, denn beim Schwingen ist nur der Körper aktiv beteiligt. Das Gerät verbleibt in Ruhe.

Während des Schaukelns sind eine Reihe Übungen ausführbar, und zwar solche im Hang, wie sie am festen Reck beschrieben sind, außerdem Weit- und Hochsprung als Niedersprung aus dem Hang beim Schaukeln = Schaukelsprung (Fig. 105). Ferner Übungen aus dem Hang in den Sitz, Stütz oder Stand im Gerät und Übungen im Sitz, Stütz

und Stand darin. Schließlich sind noch Abgänge oder Niedersprünge vom schaukelnden Gerät, wie Abgrätschen (Fig. 106), freier Überschlag rückwärts (Fig. 107) usw. zu erwähnen und Aus- und Einschultern. Mit letzterem Ausdruck bezeichnet man eine ganze Drehung um die Breitenachse aus dem Stand, Hangstand oder dem Hang. Der



Fig. 106.
Abgrätschen rückwärts von den Ringen am Ende des Vorschaukelns.



Fig. 107.
Freier Überschlag rückwärts am Ende des Vorschaukelns.

Drehungspunkt liegt dabei in den Schultergelenken mit Ausbreiten der Arme. Drehung vorwärts = Einschultern, Drehung rückwärts = Ausschultern (Fig. 108 und 109). Dieses Ein- und Ausschultern wird vielfach auch Ein- und Auskugeln genannt.

Kreisfliegen,

eine dem Schaukeln verwandte Übung am Rundlauf oder Tau, erfolgt nach Erfassen des Gerätes rechts oder links im Kreise herum.

Es werden dabei Lauf-, Hüpf- und Springübungen, letztere auch über in den Weg gestellte Hindernisse ausgeführt. Ferner Übungen in den verschiedensten Hangarten,



Fig. 108.
Einschultern am Ende des
Vorschaukelns.



Fig. 109.
Ausschultern am Ende des
Rückschaukelns.

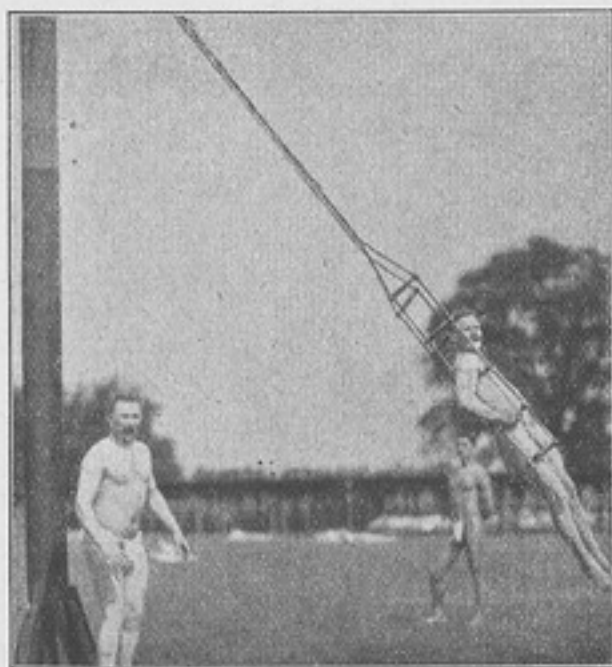


Fig. 110.
Kreisfliegen am Rundlauf im Hangflüg an zwei Strickleitern.

im Stütz- und im Liegehang
(Fig. 110—112).

Die Rundlaufbilder stehen
nur der Wissenschaft halber
mit hier. Rundlaufturnen
ist gesundheitschädlich und
plagraubend. Wir verwerfen
es deshalb ganz.

Unterschwing

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
werden.

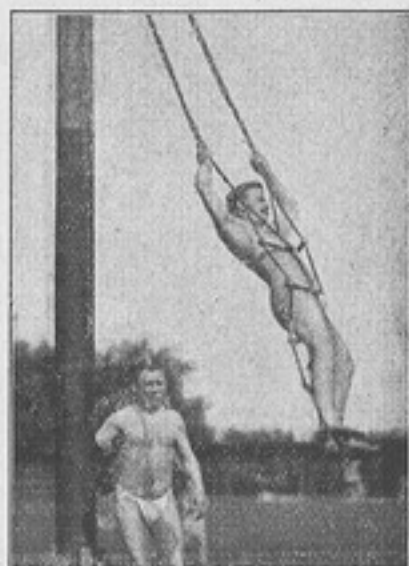


Fig. 111. Kreisfliegen am Rundlauf im
Stand in zwei Strickleitern.

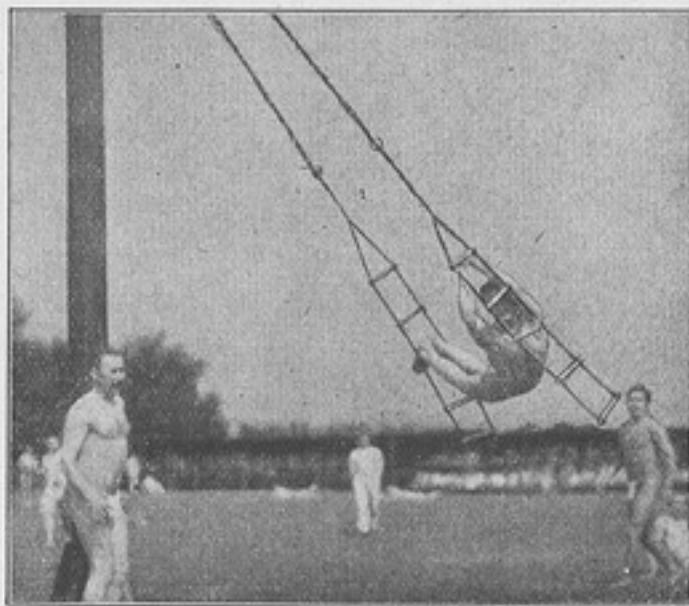


Fig. 112. Kreisfliegen am Rundlauf im Schwimmhang an zwei Strickleitern.

Abungsbeispiele.

1. Aus dem Stand:

- Ansprung an das Gerät, Reck oder Leiter wagerecht und nach mehrmaligem Schwingen oder mit dem ersten Vorschwunge Niedersprung vorwärts in den Seitstand rücklings, auch mit gestrecktem Körper (sog. Abschnellen).
- Unterschwingung mit Viertel-, halben und ganzen Drehungen um die Längsachse.
- Wie b, aber mit Beinheben bis zum Anrsten und Überspringen einer mit dem Reck gleichlaufenden Springsehnur (Fig. 113).



Fig. 113.
Unterschwingung aus dem Stütz als Hochsprung über eine Sehnur.

- Unterschwingung in den Stütz oder Oberarmhang an einem an der entfernteren Seite des Gerätes stehenden Barren quer.

2. Aus dem Stütz Unterschwingung in den Formen wie bei 1. a bis d.

Außerdem:

- In den Hang.
- In den Hang mit halben Drehungen zum Hang an der andern Reckseite.
- In den Hang an einem zweiten Reck.
- In den Oberarmhang an einem an der entfernteren Seite des Gerätes stehenden Barren quer, in den Stütz dahin oder in den Stand oder Sitz auf dem Pferd oder Bock.

- Eine besondere Form ist der Unterschwingung aus dem Stütz, der durch den flüchtigen Schwebehang führt und wobei z. B. im Schwebehang eine schrauben- oder wendeschwungartige Dreiviertel-Drehung rechts in den Querstand links seitlings erfolgt.
- Zu den Unterschwingungen mögen ferner jene Abgänge aus dem Stütz oder anschließend an Fellaumschwünge gerechnet werden, die mit einer ganzen Drehung um die Breitenachse gemacht werden, z. B.: Mit ganzer Drehung rückwärts um die Breitenachse beim Niedersprung vorwärts als freier Überschlag rückwärts, oder mit ganzer Drehung vorwärts, beim Niedersprung rückwärts als freier Überschlag vorwärts (Fig. 114 und 115).

Beim Unterschwingung aus dem Stütz achte man darauf, daß der Körper zunächst einen halben Wellumschwung rückwärts, beinahe bis in den flüchtigen Sturzhang vorlings macht, dann erst erfolgt mit kräftigem Schrägvorhochstoßen der Niedersprung. Dieser soll nicht mit Forthüpfen und Armschlenkern, sondern fest und sicher geschehen.



Fig. 114.
Freier Überschlag rückwärts beim Vorschwingen.



Fig. 115.
Freier Überschlag vorwärts beim Rückschwingen.

Durchschub,

eine Übung, die aus dem Hange mit Beinheben, Durchhocken und Drehen rückwärts erfolgt, wobei die Fußsohlen das Gerät berühren können (Fig. 116), oder die aus dem Außen- oder -schrägstande am Barren gemacht wird, in der Weise, daß der Körper über dem entfernteren Holm, und zwar mit oder ohne Drehung um die Längsachse in den Liegehang, den Sitz oder Liegestütz geschoben wird.

Abungsbeispiele.

Am Reck:

Mit verschiedenen Griffarten:

- Durchschub mit ganzer Drehung rückwärts:
 - Aus dem Stande in den Hangstand rücklings.

- b) Aus dem Hange in den Hang rücklings (Fig. 116).
 c) In den Hang rücklings, mit Griffösen einer Hand, ganze Drehung um die Länge und wiederholter Durchschub.
2. Durchschub vorwärts aus dem Hangstande oder dem Hang rücklings, mit ganzer Drehung vorwärts in den Hangstand oder den Hang.
3. Durchschub wie 1. und 2. am Schaukelreck und an einem Barrenholm, ferner an einem Holm oder den Sprossen der Leiter wagerecht seit und an der Leiter wagerecht quer, endlich am Barren über den entfernteren Holm:



Fig. 116.
Durchschub rückwärts
am Reck.



Fig. 117.
Durchschub in den Liege-
hang (= Sturzliegehang)
am Barren.



Fig. 118.
Durchschub in die
Spannbeuge über einen
niederen Barrenholm.

- a) Bei gleicher Holmhöhe (Fig. 117) in die verschiedenen Liegehang- und anschließend daran Sitz- und Liegestützarten.
 b) Bei ungleicher Holmhöhe außerdem in die Spannbeuge über den tiefen Holm (Fig. 118) mit Griff am hohen Holm, und einige Arten des Durchschubs auch mit Griff am tiefen Holm über den hohen.
4. Die Bewegung des Durchschubs ist aber auch am Barren quer und an den Schaukelringen möglich und beliebt. Hier ist allerdings der Name „Durchschub“ sinnlos, man bezeichnet deshalb die Übung mit dem, was sie ist, und zwar mit „Drehen“ rückwärts oder vorwärts. Abriegen ist dieser Name beispielsweise auch sonst an Stelle Durchschub nicht falsch, so wie ja Durchschub auch sehr gut mit „Hocken“ ersetzt werden kann (siehe dort).

Durchschwung

ist die gleiche Übung wie Durchschub, aber im Schwingen, schwunghaft. Die beim Durchschub genannten Formen sind auch als Durchschwung zu machen. Neu hinzu tritt noch

Durchschwung rückwärts aus dem Stand oder Hang über eine Schnur als Hoch- oder Weitsprung (Fig. 119).

Am Barren quer oder an den Schaukelringen heißt die Übung schwunghaftes Drehen vor- oder rückwärts.

Durchschub und Durchschwung sind beliebte Ausgangsübungen für allerehand Well- und Felgauf-, -um und -überschwünge. Wer besonders „gelenkig“ ist, mag auch mal den Doppeldurchschub oder Doppeldurchschwung am Reck versuchen. Aus dem Spannhang kammergriffs führt der erste Durchschwung mit Ausschultern²⁾ in den Hang ellgriffs, der zweite unmittelbar folgende in den Seitstand.

Zu den Übungen im Hang seien schließlich noch einige Abgänge oder Niedersprünge gerechnet, die entweder aus dem Stande, dem Ansprung oder anschließend an andere Übungen erfolgen, z. B.: Kniehangabschwung (Fig. 104), ein Niedersprung aus dem Schwingen im Kniehang, und zwar am Ende des Vor- oder Rückschwunges oder aus dem Sitz auf der Stange in den Stand; oder Kniehangabsprung, Niedersprung aus dem Kniehang ohne Schwung. Ferner: Hüftabschwung, Niedersprung aus dem Bauch- oder Hüftgang mit Überschlagen vorwärts (Fig. 120), Drehen rückwärts aus dem Wageliegen rücklings (Fig. 121), sog. „Rückenabschwung“



Fig. 119.
Durchschwung rückwärts als Hochsprung
über eine Schnur.

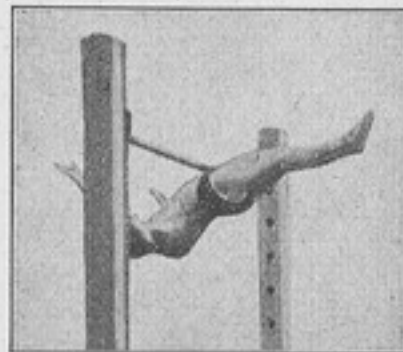


Fig. 120.
Wellabschwung vorwärts aus dem
Hüftgang (= sog. Bauchabschwung).

und Rist- oder Zehenhangabschwung und -absprung aus dem Rist- oder Zehenhang ohne Gebrauch der Hände. Letztere Übung ist allerdings turnerisch zu entbehren.

Eine gern geturnte Übung ist das Abgrätschen, ein Niedersprung, der aus dem Hang mit Schlußgriff am Reck erfolgt.



Fig. 121.
Abschwung rückwärts mit gestrecktem Körper aus dem Wagellegen rücklings (= sog. Rückenabschwung.)

1. Aus dem Hang ohne oder mit Schwingen, im letzteren Falle am Ende des Vorschwunges. Mit Beinheben, Grätschen und Drehen rückwärts werden die Hände gleichsam weggeschlagen (Fig. 122). Auch aus dem Querhang möglich.
2. Anschließend an einen Grätschsaufschwung (s. dort) erfolgt mit Abschwung rückwärts aus dem Seitgriff mit Seitgrätschen (Hände schlußgriffs zwischen den Beinen) der Abschwung.

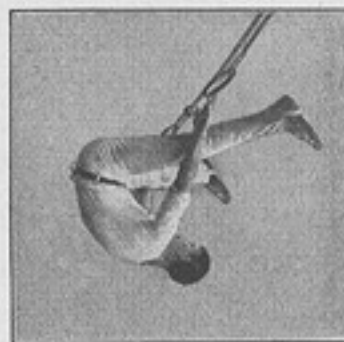


Fig. 122.
Abgrätschen rückwärts nach einem Grätschsaufschwung vorwärts.

Das Abgrätschen kann auch mit Griff nur einer Hand an der Stange gemacht werden. Die andere Hand umfaßt dabei das Handgelenk der griffesten Hand.

Abgrätschen wird auch am Schaukelreck mit und ohne Schaukeln und am Ende des Vor- und Rückschaukelns geübt, am leichtesten aber an den Schaukelringen (Fig. 106). Hier auch so, daß beim Rückschaukeln der Niedersprung nicht mit Drehen rückwärts, sondern aus dem Schwebehang mit Grätschen vorwärts erfolgt (Fig. 123a und b).

Endlich sei noch das Ein- und Ausshultern im Hange erwähnt. Es geschieht mit Drehen rückwärts oder vor-



a) Erster Moment.



b) Zweiter Moment.

Fig. 123.
Abgrätschen vorwärts beim Rückschaukeln.

wärts in den Hang. Die Drehung erfolgt im Schultergelenk (Fig. 108 und 109, sog. Ein- und Auskugeln).



Aus dem Stand, Hangstand oder Hang in den Liegehang, Sitz, Stütz oder Stand auf dem Gerät.

In diesem Abschnitt sind alle diejenigen Abungen beschrieben, die entweder aus dem Ansprung oder mit oder ohne Schwingen in den Liegehang, Sitz, Stütz oder Stand auf dem Gerät führen.

Solche Abungen sind:

1. Aufschwung, Aufzug, Aufkippen, Aufstemmen
2. Die verschiedenen Formen des An- und Aufsprunges.

Die entgegengesetzten Tätigkeiten sind:

Abschwung, Abzug, langsames Senken=fälschlich „Abstemmen“ und Ab- oder Niedersprünge.

Unter all diesen Abungen nehmen den größten Raum die Aufschwünge ein. Weil bei ihrer Ausführung gleichzeitig eine Viertel- bis ganze Drehung um die Längen-, Breiten- oder Tiefenachse des Körpers erfolgt, was an die Drehung eines Rades um die Welle erinnert, so heißen die Aufschwünge in der Regel

Wellaufschwünge.

Man unterscheidet eine größere Zahl der verschiedensten Spielarten. Das gemeinsame Merkmal besteht darin, daß der Körper mit Schwung auf das Gerät gehoben wird. Außer den Händen berührt dabei zur Unterstüzung noch irgendein anderer Körperteil das Gerät. Der betreffende Körperteil ist in der Regel dann auch für den Namen des Wellaufschwunges maßgebend. In Fällen, wo die Mitwirkung anderer Körperteile nicht klar zu bezeichnen ist, heißt die Abung einfach „Aufschwung“. Eine weitere Ausnahme macht der sog. „Bauchaufschwung“. Diese Bezeichnung ist turnerisch nicht üblich. Die betreffende Abung heißt einfach

Wellaufschwung rückwärts in den Stütz vorlings, oder Durchhocken und Wellaufschwung vorwärts in den Stütz rücklings oder in den Seitstütz. Hierzu einige

Abungsbeispiele.

Wenn im Beinheben und -senken am sprunghohen Reck und beim Schwingen im Hang einige Fertigkeit erlangt ist, dann bedarf es keiner weiteren Vorübungen. Mit entsprechender Hilfeleistung übe man auch mit verschiedenen Griffarten:



Fig. 124.
Wellaufschwung rückwärts beim Vorschwung am Reck.



Fig. 125.
Aufschwung rückwärts an den Ringen.



Fig. 126.
Aufschwung rückwärts in den Grätschstütz hinter den Händen.

1. Wellaufschwung rückwärts in den Streckstütz vorlings:
 - a) Am brust-, kopf- und reichhohen Reck aus dem Quergrätschstand unter der Stange oder dem Hangstand vorlings.
 - b) Aus dem Ansprung an das sprunghohe Reck oder ebenda bei einem Vorschwung (Fig. 124).
 - c) Mit Unterarmhang links, rechts (andere Hand griffest am Gerät) oder beider Arme, dabei entweder mit oder ohne Griff der Hände.
 - d) Wie a bis d am Schaukelreck, hier auch mit Griff an den Seilen und mit oder ohne Schaukeln.
 - e) Wie a bis c, aber am entfernteren Holm des seitgestellten Barrens oder der Leiter waggeredt.
 - f) Mit Ballen- oder Speichgriff auch an den Schaukelringen, Fig. 125 (= mit Anstemmen der Ringe an die Hüften oder Leistengegend beim Drehen rückwärts).
 - g) Am Barren, aus dem Querschwebegang speichgriffs in der Mitte oder rücklings am Ende, ebenso aus dem Querstand rücklings am Ende. Aufschwung rückwärts in den Oberschenkelhang oder den Grätsch-, Reit- oder Querstütz hinter den Händen (Fig. 126).
 - h) Am Barren aus dem Querstand rücklings mit Speichgriff an den Holmenden Aufschwung rückwärts in den Stütz oder in das Handstehen.

2. Wellausschwung vorwärts in den Seitsitz oder Streckstüz rücklings:
- Aus dem Hangstand rücklings am hüft- oder brusthohen Reck (Fig. 127).
 - Mit vorausgehendem Hocken durch den flüchtigen Schwebegang oder Sturzhang rücklings.
 - Aus dem Hang rücklings, ohne oder mit Schwingen.



Fig. 127.
Wellausschwung vorwärts
in den Stüz rücklings.



Fig. 128.
Ausschwung vorwärts
in den Grätschsitz vor
den Händen.

- Wie a bis d, aber am näheren Holm des Barrens seit oder der Leiter wagerecht.
- Wie a bis d am Schaukelreck.
- Am Barren, aus dem Innenquerstand oder dem Querstand vorlings am Ende mit Rumpfbeugen vorwärts, Rückheben der Arme und Erfassen der Holme speichgriffs, Ausschwingung vorwärts in den Grätsch-, Reit- oder Quersitz vor den Händen (Fig. 128, Vorbedingung ist wirklich schwunghafte Ausführung, sonst ist es „Ausstemmen“).

Weitere Wellausschwünge sind

Knieausschwung* aus dem Liegehang an einem Kniegelenk vorwärts oder rückwärts in den Sitz oder Stüz auf dem Gerät.
Hauptfordernis: gestrecktes Schwungbein.

Vorübungen und Entwicklungsbeispiele.

Seitstreckhang am Reck.

1. Knieausschwung vorwärts in den Seitsitz auf einem Schenkel.
Entwicklung:

* Ausführlich heißt diese Übung: Kniewellausschwung. Zur Verkürzung der Turnsprache genügt aber schon „Knieausschwung“. Beides ist richtig. Sinnentsprechend trifft es auch auf Umschwung und andere Ausschwünge zu.

- Beinheben in den Schwebegang, Senken.
- Beinheben in den Schwebegang, Unterspreizen links in den Knieleliegang, Rückbewegung.
- Mehrmaliges Schwingen im Knieleliegang.
- Knieausschwung links vorwärts, erst nach mehrmaligem, dann nach einem Vorschwunge im Knieleliegang (Fig. 129). Rückbewegung und Niedersprung beliebig.

2. Knieausschwung rückwärts in den Seitsitz auf einem Schenkel, Bis in den Knieleliegang die gleichen Vorübungen wie beim Knieausschwung vorwärts. Das Ausschwingen erfolgt dagegen mit dem Vorschwingen im Knieleliegang. Es entspricht das einer



Fig. 129.
Knieausschwung
links vorwärts.



Fig. 130.
Knieausschwung
rechts rückwärts (= sog.
„Berliner“).

Kreisbewegung rückwärts. Die Rückseite des Körpers geht voran (Fig. 130).

3. Höherentwickeln des Knieausschwunges vorwärts:
 - Mit Unterspreizen links neben die linke Hand.
 - Mit Hocken links zwischen die Hände.
 - Mit Unterspreizen links neben die rechte Hand.
 - Mit Unterspreizen des linken Beines rechts unter der flüchtig grifflösenden rechten Hand hinweg.
 - Wie a bis d, aber mit Schwingen im Streck- oder Beugehang.
 - Wie a bis e, aber mit verschiedenen Griffarten, auch mit Kreuzgriff.
 - Mit Viertel- oder halben Drehungen.
 - Mit abwechselndem Spreizen oder Hocken links und rechts als Knieausschwungwechsel.
4. Höherentwickeln des Knieausschwunges rückwärts. In gleicher Weise wie beim Knieausschwung vorwärts, siehe 3a bis f. Außerdem mit einem Schwunge gleich beim Ansprunge oder nach kurzem Vorschwunge = sog. „Berliner“ (Fig. 130).

Andere Formen des Knieaufschwunges.

1. Versuche aus dem Knieleugehang am Reck: Knieaufschwung vor- oder rückwärts in der Weise, daß dabei
 - a) eine Hand auf das an der Reckstange hängende Knie aufgelegt wird (Fig. 131).
 - b) Mit Griff nur einer Hand, die andere hat Hüftstütz oder der griffreie Arm ist seitgestreckt (Fig. 132).
2. Am Schaukelreck: Neben den am festen Reck möglichen Formen noch Knieaufschwung vor- oder rückwärts mit Griff an den Seiten und am Ende des Vor- oder Rückschaukelns.



Fig. 131.
Knieaufschwung vorwärts, eine Hand aufs hängende Knie gelegt.



Fig. 132.
Knieaufschwung vorwärts mit seitgestrecktem Arm.



Fig. 133.
Knieaufschwung vorwärts, das linke Bein von innen aufgelegt.

3. An den Schaukelringen: Aus dem Knieleugehang: Knieaufschwung vor- oder rückwärts, mit oder ohne Schaukeln.
 - a) Vorwärts, das linke Bein von innen auf den linken Arm aufgelegt (Fig. 133).
 - b) Vorwärts, das linke Bein von außen und oben auf den linken Arm aufgelegt (Fig. 134).
 - c) Vorwärts, das linke Bein von innen auf den rechten Arm aufgelegt (Fig. 135). Diese Übung ev. mit Hilfeleistung.
 - d) Rückwärts, das linke Bein spreizend von unten auf den linken Arm aufgelegt (Fig. 136).

Bei allen diesen Aufschwüngen ist die Handhaltung so, daß der Handrücken oben ist.
4. Am Barren:
 - a) Seit. Knieaufschwung rückwärts am entfernteren Holm, die Hände haben anfänglich Griff am näheren Holm und Erfassen zu Beginn des Aufschwunges den entfernteren.

- b) Quer. Aus dem Innenquerstand oder -schwebegang ellgriffs Knieaufschwung vorwärts, das linke Bein am linken oder rechten Holm (Fig. 137).
- Beliebte Anfügungen an die Knieaufschwünge sind neben anderen Übungen vor allem die Knieumschwünge (siehe dort).



Fig. 134.
Knieaufschwung vorwärts, das linke Bein von außen und oben auf den linken Arm gelegt.



Fig. 135.
Knieaufschwung vorwärts, das linke Bein von innen auf den rechten Arm gelegt (sehr schwierig).



Fig. 136.
Knieaufschwung rückwärts, das linke Bein von unten aufgelegt



Fig. 137.
Knieaufschwung links vorwärts in den Schräglag vor der rechten Hand.



Fig. 138.
Nühlauaufschwung links vorwärts.

Nühlauaufschwung, eine dem Knieaufschwung wesensverwandte Übung. Hauptmerkmal ist das völlige Gestrecktsein beider Beine während des Aufschwunges (Fig. 138). Die Übung führt in den Sitz oder Schwebestütz und kann aus dem Seitverhalten vor- oder rückwärts

und aus dem Querverhalten seitwärts ausgeführt werden. Dabei können, wie beim Knieaufschwung, die Hände zwischen oder neben den Beinen sein, im letzteren Falle auch mit Kreuzgriff. Vorübungen und Entwicklung wie Knieaufschwung.

Sitzaufschwung. Aufschwung aus dem Liegehang an beiden Kniegelenken (also eigentlich ein Knieaufschwung beider Beine) vorwärts oder rückwärts in den Sitz. Am



Fig. 139.
Sitzaufschwung vorwärts.

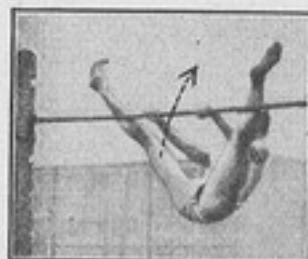


Fig. 140.
Grätschsitzaufschwung rückwärts aus dem Anschwungstemmen.

besten gelingt sie aus dem Sitz mittels Sitzabschwung und daran anschließendem Sitzaufschwung als „Sitzumschwung“ (siehe dort). Bequemer läßt sich die Übung aus dem Schwingen im Hang mit Hocken oder Grätschen ausführen. Diesen Tätigkeiten folgt dann unverzüglich das Aufschwingen vor- oder rückwärts in den Sitz.

Vorübungen und Entwicklungsbeispiele.

Zur Erlernung des Sitzaufschwunges ist als eine gute Vorübung die öftere Ausführung des Sitzabschwunges anzusehen und das Schwingen im Knieleliegehang.

1. Aus dem Seitensitz auf der anfänglich hüft- bis brusthohen, später sprunghohen Reckstange, mit gestreckten oder gebeugten Knien: Sitzabschwung rückwärts mit Ristgriff und vorwärts mit Kammgriff in den Knieleliegehang und Schwingen darin:

- a) Die Knie zwischen den Händen.
- b) Die Knie zu beiden Seiten neben den Händen, also grätschend mit Schlußgriff = Grätschsitzaufschwung.
- c) Die beiden Knie neben der rechten oder linken Hand.
- d) Wie a bis c mit fortgesetztem Wechsel der Hände zum Griff zwischen oder neben den Knien, beim Sitzabschwung sowohl als wie beim Schwingen im Knieleliegehang.

2. Sitzaufschwung vorwärts oder rückwärts:
 - a) Am brusthohen Reck mit Ristgriff und Hocken in den Knieleliegehang.
 - b) Mit Hocken links zwischen, rechts neben die Hände.
 - c) Mit Hocken beider Beine neben die Hände.
 - d) Wie a bis c, aber am sprunghohen Reck nach vorausgehendem Schwingen (Fig. 139).
 - e) Wie d, jedoch mit Untergrätschen als Grätschsitzaufschwung (Fig. 140). Die Übung ist auch aus dem ruhigen Hange möglich.



Fig. 141.
Sohlenaufschwung rückwärts aus dem Anschwungstemmen.

3. Andere Formen des Sitzaufschwunges:
 - a) Aus dem Kniehang mit Umfassen der Unterschenkel und anschließendem Wellumschwung (sog. Wurzelwelle, siehe dort).
 - b) Aus dem Kniehang, eine Hand zwischen den Knien an der Stange, die andere von unten her fest auf die Unterschenkel gedrückt. (Hilfeleistung.)
 - c) Am Schaukelreck: Versuche die am festen Reck möglichen Formen ohne und mit Schaukeln und mit Griff an der Stange sowohl wie teilweise auch an den Seiten.

Sohlenaufschwung. Eine ziemlich schwierige Übung, die mit Anstemmen der Sohlen links, rechts oder beider Beine an die Reckstange, im letzteren Falle auch grätschend und nach vorausgehendem Schwingen ausgeführt wird. Am besten gelingt der Sohlensaufschwung aus dem Stütz mit Hock- oder Grätschsohlenstand nach einem Sohlenabschwung als „Sohlenumschwung“ vorwärts oder rückwärts. Die Beine können dabei gebeugt oder gestreckt sein. Geübte Turner machen die Übung aus dem Anschwungstemmen (Fig. 141).

Schraubenausschwung. Am Reck aus dem Seitengang erfolgt der Ausschwingung derart, daß mit dem Beinheben ein Unterschenkel, linkes Bein nach links, flüchtig mit der Waden- seite von unten über die Stange gelegt wird (Fig. 142). Die Übung führt in den Stütz.

Am Barren aus dem Außenseitstand vorlings, nach vorausgehendem Durchschub über den entfernteren Holm in



Fig. 142.
Schraubenausschwung links
vorwärts.



Fig. 143.
Schraubenausschwung mit Drei-
vierteldrehung links
in den Querliegestütz
vorlings.

den schrägen Biegehang mit Schraubenspreizen und Drei- vierteldrehung in den Querliegestütz oder Stütz (Fig. 143). Hierzu ein

Entwicklungsspiel.

Schraubenausschwung links. Barren seit, brusthoch: Außen- seitstand vorlings in der Mitte mit Zweigriff (links Rist, rechts Ramm am näheren Holm:

- Mehrmals Durchschub links schräg vorwärts über den ent- fernteren Holm in den schrägen Biegehang mit gestreckten Beinen.
- Durchschub in den schrägen Biegehang und eine Vierteldrehung links mit Schraubenspreizen rechts.
- Durchschub in den schrägen Biegehang. Schraubenspreizen rechts mit schneller Dreivierteldrehung links und Aufstemmen in den Oberarmliegendehang = Schraubenausschwung.
- Schraubenausschwung in den Querliegestütz (Fig. 143).
- Schraubenausschwung in den Grätschstütz hinter den Händen. Dieser Schraubenausschwung wird oft auch „Scherenausschwung“

genannt. Die Bezeichnung ist nur dann zutreffend, wenn der Durchschub möglichst hoch und ein wirkliches „Scheren“ der Beine zum Ausdruck kommt.

Schwimmbangausschwung, eine Übung am Schaukelreck, wobei z. B. der Körper rücklings am linken Fußrist und der rechts das Seil gefaßten Hand hängt (Schwimmbang, Fig. 144). Aus diesem Hang erfolgt mittels Beinschwingen rechts und Aufziehen links und rechts am rechten Seil



Fig. 144.
Schwimmbang am linken Fuß
und an der rechten Hand.



Fig. 145.
Schwimmbangausschwung
vorwärts
(siehe Fig. 144).

der Ausschwingung (Fig. 145). Auch am linken Kniegelenk hängend und zugleich mit der linken Hand an der Stange kann der Schwimmbangausschwung durch Beinschwingen rechts und Aufziehen rechts und links am linken Seil in den Sitz erfolgen.

Ausschwung aus dem Armhang. Am Barren aus dem Innenseitstand: Unterarmhang am hinteren Holm und Aufschwung vorwärts in den Seitliegestütz rücklings (Fig. 146).

Wesensgleich mit den Wellenausschwüngen sind die

Wellenaufzüge.

Sie unterscheiden sich von diesen nur durch die langsamere Hebung des Körpers. Was bei jenem durch die Ausnutzung des Schwunges gelang, soll bei diesem durch geschickte Kraft- anwendung erreicht werden. Folgende Formen kommen hauptsächlich in Frage.

1. Wellaufzug rückwärts. Am sprunghohen Reck, Seitstreckhang ristgriffs. Entwicklung:
 - a) Beinheben links, rechts, beider Beine in die Vorhalte.
 - b) Beinheben in den Schwebegang.
 - c) Beinheben in den Sturzhang vorlings.
 - d) Beinheben in den Hilsthang = Wellaufzug.
 - e) Wellaufzug in den Stütz vorlings.
 - f) Wellaufzug rückwärts auch an den entfernteren Holmen des Barrens oder der Leiter wagerecht mit Griff am entfernteren Holm.
2. Wellaufzug vorwärts. Am sprunghohen Reck, Seitstreckhang ristgriffs. Entwicklung:
 - a) Beinheben in den Schwebegang, Kniebeugen und Ansohlen an die Reckstange.

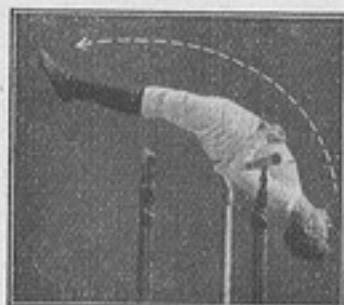


Fig. 146.
Armwellenausschwingung vorwärts.



Fig. 147.
Wellaufzug vorwärts mit einer halben Drehung rechts in den Stütz vorlings.

- b) Beinheben und Durchhocken in den Schwebegang rücklings = Durchschub.
 - c) Durchschub in den Sturzhang rücklings.
 - d) Durchschub und Wellaufzug vorwärts in den Seitst.
 - e) Durchschub und Wellaufzug vorwärts in den Stütz rücklings.
 - f) Wellaufzug vorwärts an näheren Holmen von Barren oder Leiter.
3. Erschwerungen des Wellaufzuges treten ein, wenn verschiedene Griffarten zur Anwendung gelangen oder wenn mit dem Aufzug zugleich Drehungen um die Längsachse vorgenommen werden, z. B. am Reck: „Aus dem Seitstreckhang kammgriffs, Durchschub und Wellaufzug vorwärts mit halber Drehung rechts in den Stütz vorlings (Fig. 147). Oder: „Aus dem Seitstreckhang ristgriffs Wellaufzug rückwärts mit halber Drehung links um den rechten Arm in den Seitst. oder Stütz rücklings kammgriffs.“

Eine weitere Erschwerung findet der Wellaufzug am Schaukelreck während des Schaukelns.

4. Schließlich sei noch an die Aufzüge am Barren quer erinnert, die in den Stütz, Grätschst. oder Oberschenkelhang führen. Sie entsprechen in ihrer Ausführung den unter Wellaufschwung g und h sowie unter Wellaufschwung vorwärts bei f beschriebenen Formen (Fig. 126 und 128).

Wellaufzug und Wellaufschwung werden oft verwechselt mit

Felgausschwung und Felgaufzug.

Zwischen beiden Abungsarten besteht aber ein wesentlicher Unterschied in der Ausführung. Konnte beim Wellaufzug oder -schwung neben den Händen noch ein anderer Körperteil das Gerät berühren, ja bekam sogar zum Teil die betreffende Abung ihren Namen nach jenem Körperteil, z. B. Knieausschwung, Sitzausschwung usw., so darf beim Felgausschwung oder Felgaufzug außer den Händen kein anderer Körperteil das Gerät berühren. Darin unterscheiden sich Well- und Felgausschwung und -aufzug. Selbstredend wird, da kein anderer Körperteil mitwirkend das Gerät berühren darf, die Abung ungleich schwieriger und zugleich in bezug auf Ausführungsmöglichkeiten bedeutend beschränkt.



Fig. 148.
Felgausschwung rückwärts.

Folgende Formen werden hauptsächlich geübt:

1. Felgausschwung rückwärts:
 - a) Aus dem Seitstand oder Hangstand am brusthohen Reck.
 - b) Aus dem Seitstreckhang am sprunghohen Reck (Fig. 148).
 - c) Mit Schwingen in erschwerter Form, wenn der Aufschwung durch das Handstehen hindurch in den Stütz führt, dann heißt die Abung „Riesenfelgausschwung“.
 - d) Mit verschiedenen Griffarten.
 - e) An den Schaukelringen, dem Schaukelreck, an letzterem auch beim Schaukeln, Leiter wagerecht und Barren quer.
2. Felgausschwung vorwärts:
 - a) Aus dem Schwebegang rücklings oder Sturzhang rücklings.
 - b) Mit Schwingen und Durchschwung (Hocken, Fig. 150).

3. Vorübungen und Entwicklungsbeispiele sind mit der Abweichung, daß die Übung völlig frei, also ohne Berührung durch einen anderen Körperteil außer den Händen gemacht wird, genau wie beim Wellenaufschwung und Wellenaufzug.

Wurde das Heben des Körpers in Verbindung mit einer Drehung um die Breitenachse (seltener um die Längsachse) in den Sitz, Stütz oder Stand auf dem Gerät, je nachdem Well- oder Felgaufzug oder -aufschwung genannt, so heißt die entgegengesetzte Bewegung, also das Senken des Körpers mit Drehung um die Breitenachse:

Well- oder Felgabzug oder -abschwung. Das Senken oder Abschwingen des Körpers rückwärts aus dem Stütz in den Schwebegang wird außerdem auch gern als „Fallen in den Schwebegang“ bezeichnet. Mit

Well- und Felgüberschwung benennt man Aufschwünge, die über das Gerät hinweg durch den flüchtigen Stütz in den Hang daran oder in den Stand davor oder dahinter führen, z. B.:

1. Am hüft- und brusthohen Reck, aus dem Seitstand vorlings mit Ristgriff an der Stange: „Ansprung in den flüchtigen Stütz und Wellüberschwung rückwärts in den Seitstand vorlings“. (Der Leib berührt flüchtig die Stange.) Oder „Felgüberschwung rückwärts in den Stand“. (Ohne die Stange zu berühren erfolgt Felgaufschwung in den freien Stütz und mit kräftigem Abdrücken sofort Niedersprung rückwärts. Fig. 149.)
2. Am sprunghohen Reck, ristgriffs, anschließend an Rippe oder Schwungstemme: „Felgüberschwung rückwärts in den Hang“. Dieser beliebte Überschwung ist eine flüssige Verbindung der verschiedensten Reckübungen untereinander.
3. Am sprunghohen Reck, aus dem Stütz oder Hang: „Riesenfelgüberschwung rückwärts in den Seitstand vorlings“. (Statt in den flüchtigen Schwebestütz führt der Aufschwung in das flüchtige Handstehen, und mit kräftigem Abstützen geschieht der Niedersprung rückwärts.) Wird die Übung aus dem Stütz gemacht, so muß selbstredend zuerst Abschwingen rückwärts in den Hang erfolgen, dann erst kann der Riesenfelgauf- und -überschwung beginnen.
4. Am sprunghohen Reck, aus dem Schwingen im Seitreckhang ristgriffs (auch kammgriffs): „Durchschwung und Felgüberschwung

vorwärts in den Seitstand rücklings“. (Die Übung führt nach dem Hocken durch den flüchtigen Stütz mit Vorhalte der Beine, worauf sofort kräftig abstützend der Niedersprung vorwärts geschieht, sog. „Wolkenschieber“, Fig. 150.)

5. Als Vorübung zur Erlernung des Well- und Felgüberschwunges vorwärts und rückwärts ist das fleißige Üben des Well- und Felgaufschwunges anzusehen. Auch die sichere Beherrschung des Schwebestützes ist von Vorteil. Den Überschwung selbst übe man zuerst am niederen Reck.
6. Erschwerungen des Well- oder Felgüberschwunges treten durch Anwendung der verschiedenen Griffarten und durch die Bauart der verschiedenen Geräte ein, z. B. an den entfernteren Holmen des Barrens oder der Leiter wagerecht und am Schaukelreck.



Fig. 149.
Felgüberschwung rückwärts in den
Seitstand vorlings.



Fig. 150.
Felgüberschwung vorwärts
(= sog. „Wolkenschieber“).

Aber Well- und Felgumschwünge siehe den Abschnitt: „Die Abungen im und aus dem reinen und gemischten Stütz.“

Stemmübungen.

Die Stemmübungen unterscheiden sich von den Well- und Felgaufzügen oder -aufschwüngen dadurch, daß bei ihrer Ausführung in der Regel keine Drehung um die Breitenachse erfolgt. Nur durch Emporziehen mittels geschickter Anwendung der Armkraft oder ebenso, aber am Ende eines Schwunges im Hange wird der Körper in den Stütz auf das Gerät gehoben. Die Ausführung des Stemmens mit oder ohne Schwung ist treffend niedergelegt in den Bezeichnungen:

Zugstemmen, Schwungstemmen, Ruckstemmen und Rippen.

Das Rippen bildet unter den Stemmübungen eine selbständige größere Gruppe, weil dabei das Ausstemmen der Arme durch unterstützende Tätigkeit des ganzen Körpers erleichtert wird.

Dem „Ausstemmen“ steht als sinngemäße entgegengesetzte Tätigkeit das langsame Senken gegenüber. Dieses langsame Senken wird hier und da gern „Abstemmen“ genannt. Letzteres ist jedoch eine sinnwidrige Bezeichnung, denn beim langsamen Senken führen die Armmuskeln keinerlei stemmende Tätigkeit aus.

Unter den Stemmübungen ist in erster Linie zu erwähnen die Zugstemme, das langsame Ausstemmen aus dem Hangstand oder Hang in den Stütz.

Vorübungen und Entwicklungsbeispiel.

Die zum langsamen Ausstemmen nötige Kraft und Geschicklichkeit, die in der Ausbildung der Arm-, Schulter-, Rücken- und Brustmuskeln besteht, vermitteln folgende

Vorübungen:

- Armbeugen und -strecken im Hangstand oder Hang = „Aufziehen in den Beugehang“.
- Gerät brust- oder schulterhoch, mit Rist-, Kamm- oder Zweigriff, Sprung in den Beugestütz links, rechts oder beider Arme. (Im ersteren Falle mit Beugehang des anderen Armes, im letzteren Ausstemmen aus dem Beugestütz in den Streckstütz.)
- Aus dem Streckstütz oft wiederholtes langsames Senken in den Stand oder Hang. (Hierbei werden im Beugestütz die Ellbogen seitwärts gedreht, dadurch ist es leichter möglich, ohne „Ruck“ in den Beugehang zu kommen, Fig. 151.)

Außerdem alle Formen des Hangelns, Hangzuckens und der Beugehangübungen (siehe dort), auch mit verschiedenen Griffarten.)

Entwicklungsbeispiel. Ruck sprunghoch.

- Sprung in den Seitbeugehang ristgriffs, langsam Senken in den Streckhang, Niedersprung. Mehrmals üben.
- Sprung in den Seitbeugehang ballengriffs, langsam Senken in den Streckhang, Niedersprung.

- Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs, mehrmals mäßiges Armbeugen und -strecken, Niedersprung.
- Sprung in den Seitstreckhang ballengriffs, Aufziehen in den Beugehang, langsam Senken in den Streckhang, Niedersprung.
- Sprung in den Seitstreckhang ballengriffs, Aufziehen in den Beugehang und Ausstemmen in den Streckstütz = Zugstemmen (Fig. 152), langsam Senken in den Streckhang, Niedersprung.

Hierbei sei erneut an die Ausführungen zu den Entwicklungsbeispielen auf Seite 55 und folgende erinnert, wo gesagt wird, daß die Entwicklungsbeispiele und Vorübungen, die den Turnübungen beigelegt sind, nicht in dieser Form



Fig. 151.
Langsam Senken aus dem Stütz.



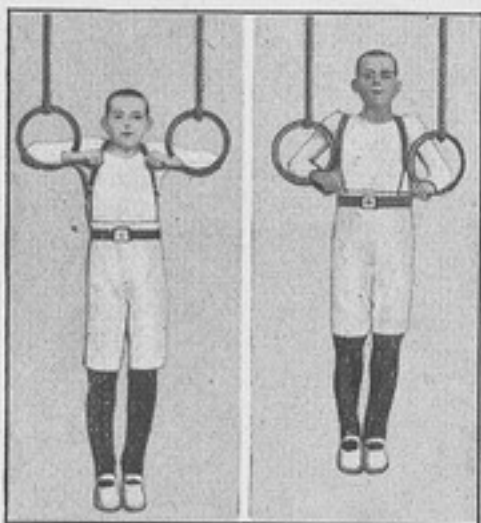
Fig. 152.
Zugstemme mit Ballengriff.

als zum Turnen für die Übungsstunde geeignet betrachtet werden sollen. Die Entwicklungsbeispiele sind nur eine Zusammenstellung solcher Vorübungen, die sämtlich schon den Charakter der Zielübung tragen, Vorübungen also, die in erster Linie auf die ausübenden Muskeln und Nerven des Turnenden einwirken, die zur Bewältigung der jeweils angestrebten Übung hinleiten.

Es wäre doch unsinnig, solchen Turnern, die die Zielübung bereits beherrschen, in der Turnstunde mit den Vorübungen dazu aufzuwarten. Umgekehrt aber muß jeder Vorturner wissen, daß die Hauptübungen nur dann Erfolg verheißend geübt werden können, wenn schon lange zuvor in den verschiedensten Übungsgruppen die Vorübungen zur Hauptübung geturnt und beherrschen gelernt wurden.

Höherentwickeln und Erschweren der Zugstemme.

- Zugstemme mit verschiedenen Griffarten (am leichtesten Ballen-, am schwierigsten Kammgriff).
- Zugstemme aus dem Ansprung mit Kreuzgriff (z. B. links über rechts Ristgriff, rechts unter links Kammgriff) und nachfolgender halber Drehung = „Drehzugstemme“.



a) Unterarmhang vorlings.
b) Aufstemmen daraus in den Unterarmstütz.

- Aufstemmen aus dem Unterarmhang vorlings an den Schaukelringen durch Auswärtsdrehen der Arme in den Unterarmstütz (Fig. 153) desgleichen am Barrenende.
- Aufstemmen aus dem Unterarmstütz am Barren quer mit oder ohne Vor- und Rückschwingen.
- Aufstemmen aus dem Schwimmhang an den Schaukelringen (Fig. 154 a und b). Oder die gleiche Übung auch an anderen Geräten, wobei jedoch ein unterstützender Turner, der die Füße des Abenden hochhält, den Schwimmhang ermöglicht. Ferner aus dem Liegehang wie Fig. 154 a, aber rücklings, mit halber Drehung und Aufstemmen in den Liegestütz vorlings.
- Aus der freien Stützwage am Barren quer, Senken in die Hangwage rücklings und wieder Aufstemmen in die Stützwage (das Aufstemmen ist hierbei die Rückbewegung des Senkens).
- Aufstemmen aus dem Schräghang im Barren.

Weitere Formen des Aufstemmens sind neben der Ausführungsmöglichkeit des Zugstemmens auch an anderen Geräten, wie Barren, Schaukelringen und -reck, sowie Leiter möglich, und zwar:

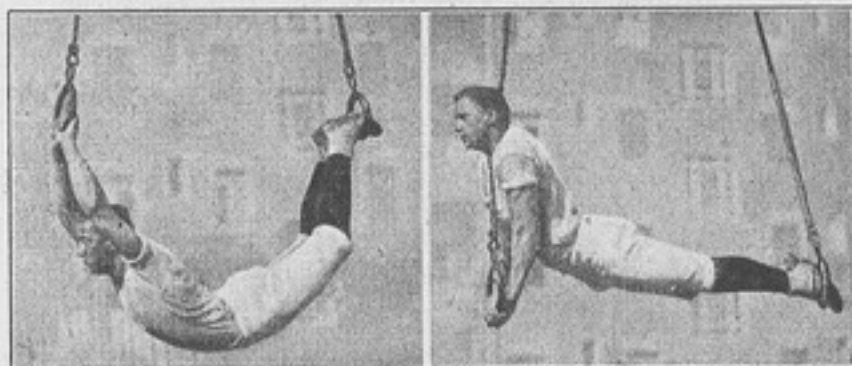
a) Aus dem Hangstand vorlings am niederen Reck oder am Barren. Ferner am Barrenende aus dem Querhang ballengriffs mit Vorhalte der Beine: Aufstemmen in den Beuge- oder Streckstütz.

b) Aufstemmen aus dem Oberarmhang am Barren quer mit ineingefassten Händen in den Unterarmstütz, desgleichen mit griffesten Händen an den Holmen in den Streckstütz.

Aus dem Stand, Hangstand oder Hang in den Liegehang usw.

Aufstemmen, das zu den Schwungstemmen hinleitet, ist a) dasjenige am Ende des Vor- oder Rückschaukelns an Schaukelringen oder -reck, und ebenso

b) das Aufstemmen aus dem Oberarmhang am Barren quer, beim Vor- oder Rückschwingen.



a) Schwimmhang an den Schaukelringen.
b) Aufstemmen daraus in den Liegestütz.

Schließlich sei noch an das ein-armige Aufstemmen in den Beugestütz erinnert.

- Aus dem Unter- oder Oberarmhang rücklings oder vorlings Aufstemmen nacheinander links und rechts in den Stütz rücklings oder vorlings.
- Aufstemmen aus dem Hang in den Beugestütz links oder rechts mit Grifflösen der anderen Hand und Viertel-Drehung. (In diesem Beugestütz seitlings [Fig. 155] Armübungen.)



a) Aufstemmen mit Viertel-Drehung rechts in den Beugestütz links seitlings.

- Aufstemmen in den Beugestütz links oder rechts mit Grifflösen der anderen Hand und halbe Drehung in den Beugestütz rücklings: Wechselseitiges Armstrecken und -beugen links und rechts = „Beugestützwechsel“ (Fig. 64) oder auch Aufstemmen in den Streckstütz rücklings.
- Aus dem Querhang (speichgriffs am Reck: Aufstemmen in den Beugestütz links oder rechts, Senken in den Hang und Auf-

stemmen des anderen Armes in den Beugestütz an der anderen Reckseite, Senken in den Hang, Niedersprung = „Beugestützwechsel“.

- e) Ein anderer Beugestützwechsel ist aus dem Beugestütz rücklings kammgriffs von der einen Reckseite zur anderen möglich, indem beispielsweise die linke Hand den Griff aufgibt, alsdann eine halbe Drehung rechts mit Senken in den Beugehang rechts, Griffassen links kammgriffs und Aufstemmen links mit Dreiviertel-Drehung rechts in den Beugestütz links erfolgt. Eine weitere Viertel-Drehung rechts in den Beuge- oder Streckstütz rücklings beendet die Übung.

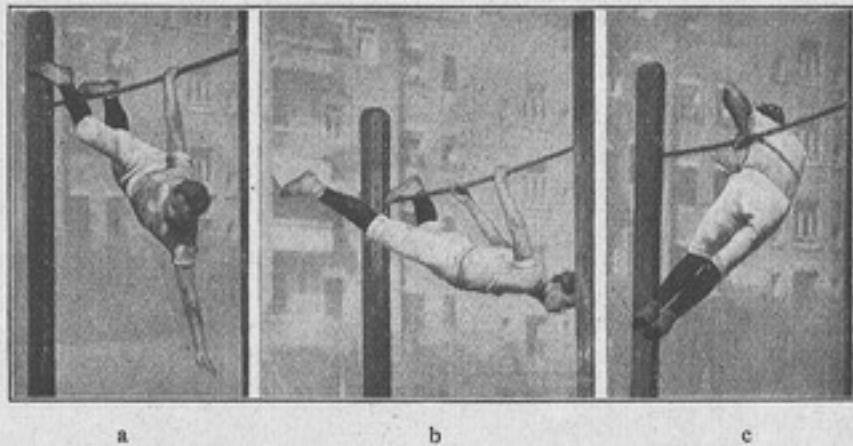


Fig. 156. Schraubenaufstemmen.

- a) Aus dem Seitgriffhang vorlings, Hocken rechts mit Griffösen links und
b) mit Dreiviertel-Drehung links und Wiedererfassen links ristgriffs
c) Lösen des linken Fußes von der Stange, weitere Vierteldrehung links und Aufstemmen links und rechts in den Stütz vorlings.

Eine ähnliche wie die unter e beschriebene Übung ist

- f) das sog. Schraubenaufstemmen. Die Ausführung ist so: Aus dem Seitstreckhang ristgriffs erfolgt Beinheben mit Seitgrätschen und Anrücken beider Beine, hierauf mit Hocken rechts Dreiviertel-Drehung links, Griffösen links und Wiedererfassen der Stange links rücklings ristgriffs an der anderen Reckseite, Aufstemmen links in den Beugestütz, hierbei eine weitere Viertel-Drehung links mit Lösen des bis dahin noch im Risthang befindlichen linken Fußes und der rechten Hand, Wiedererfassen der Stange rechts vorlings und Aufstemmen in den Stütz (Fig. 156 a bis c).

Die Übung kann auch am Barren gemacht werden. Man gelangt aus dem Außenseitverhalten in das Innenseitverhalten

am selben Holm. Hier aber auch so, daß zuletzt eine Vierteldrehung weniger gemacht wird und daß mit Übergreifen rechts auf den entfernteren Holm die Übung im Innenquerstütz endigt.

Vom ruhigen Aufstemmen, dem Zugstemmen, unterscheidet sich

die Ruckstemme, auch Zuckstemme genannt. Die Übung ist ein ruckhaftes Aufstemmen aus dem Hang, ohne Schwung, nur mit energischem Vor- und Rückschwingen der Beine. Die

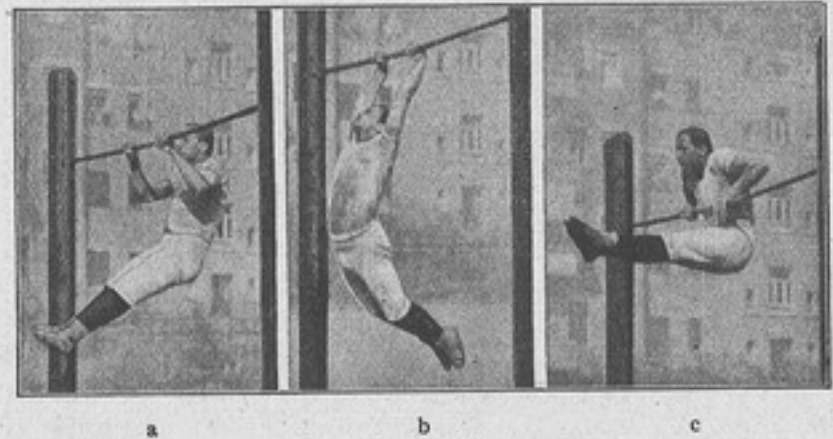


Fig. 157. Ruckstemme.

a bis c. Die drei Momente des Ruckstimmens: Vorschwingen, Rückschwingen und Aufstemmen.

Vorübungen

sind neben dem Beinschwingen und Armwippen die gleichen wie bei der Zugstemme.

Entwicklungsbeispiele:

Recksprunghoch.

Sprung in den Seitstreckhang ristgriffs und

a) kurzes Vor- und Rückschwingen der Beine;

b) kräftiges Armwippen;

c) Vor- und Rückschwingen der Beine mit Armwippen (Fig. 157 a u. b);

d) Ruckstemme in den Beugestütz (Fig. 157 a—c);

e) Ruckstemme in den Streckstütz (Fig. 157 a—c).

Rückbewegung immer ruckhaftes Senken in den Hang und Niedersprung.

Höherentwickeln und Erschweren:

- Ruckstemmen aus dem Hang oder Ansprung mit Rist-, Zwi-, Ramm- und, wenn auch sehr schwierig, mit Ellgriff.
- Ruckstemmen in den Schwebestütz.
- Ruckstemmen mit Kreuzgriff (z. B. links über rechts Ristgriff, rechts unter links Rammgriff) und halber Drehung = „Dreh-ruckstemme“.

Die vornehmste unter den Stemmübungen ist unstreitig

die **Schwungstemme**. Das Aufstemmen erfolgt hierbei am Ende eines Rückschwunges aus dem Streck- oder



Fig. 158.
Schwungstemme.

Beugehandhang. Mit schönem „Anschweben“ ohne Ruck und Zuck soll der Körper in den Stütz gelangen. Darum wird auch die Übung am Ende eines Vorschwunges, wie beispielsweise am Barren aus dem Oberarmhang oder dem Unterarmstütz, nur mit „Aufstemmen“

bezeichnet. Ebenso kann von einem Schwungstemmen an den Schaukelringen oder am Schaukelreck keine Rede sein, da hier am Ende des Vor- oder Rückschaukelns, nicht aber „Schwingens“, das Aufstemmen erfolgt.

Vorübungen:

Alle Vorübungen für Zug- und Ruckstemmen sind zugleich auch solche für die Schwungstemme. Außerdem muß das Schwingen am Reck in allen Formen, vor allem im Handhang und auch aus dem Stütz, fleißig geübt werden. Möglichst hohes Schwingen mit „hohlem“ Kreuz und leicht zurückgenommenem Kopf ist anzustreben.

Entwicklungsbeispiel:

Reck sprunghoch.

Seitstreckhang ristgriffs.

- Schwingen im Streckhang mit weitem Ausholen durch Armbeugen, flüchtiges Heben in den Schwebegang und kräftigem Schrägvorhochstoßen der Beine.
- Schwingen im Seitstreckhang und Ausstemmen in den flüchtigen Schwebestütz = „Anschwingstemme“ und sofort Niedersprung rückwärts.
- Anschwingstemme mit Wellumschwung rückwärts in den Streckstütz und Unterschwingung in den Seitstand rücklings.
- Anschwingstemme, mehrmals und Unterschwingung in den Stand.
- Schwungstemme in den Schwebestütz (Fig. 158), Unterschwingung in den Stand.

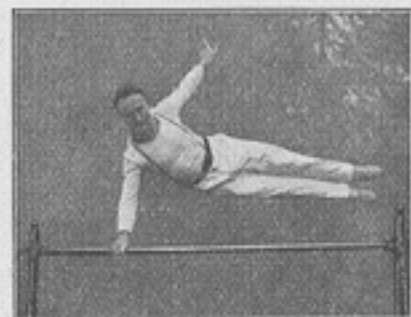


Fig. 159
Schwungstemme mit anschließender
Planke.

Höherentwickeln und Erschweren:

- Schwungstemme mit verschiedenen Griffarten, selbst mit Ellgriff und mit Griffwechseln.
- Schwungstemme mit anschließendem Flanken- oder Rehrschwung (Fig. 159) usw. oder mit Schwingen in das Handstehen und mit Überschlag.
- Schwungstemme mit halber Drehung am Ende des Vorschwunges um den ristgriffs haltenden Arm = „Dreh-schwungstemme“.

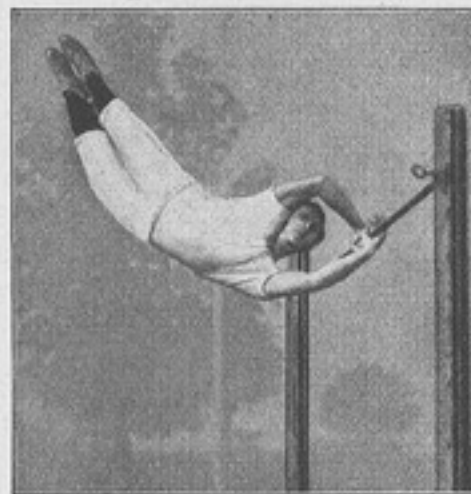


Fig. 160.
Aus dem Stütz vorlings Dreh-schwungstemme
mit halber Drehung rechts.

- d) Drehschwungstemme mit halber Drehung am Ende eines Vorschwunges durch Hangzucken.
- e) Drehschwungstemme aus dem Stütz oder Handstehen auf der Reckstange oder nach einem Riesenselgumschwung rückwärts. Die linke Hand greift dabei beim Vorschwung kammgriffs unter der rechten hin zum Kreuzwiegriff, ohne nachfolgendem Griffwechsel (Fig. 160).
- f) Drehschwungstemme mit halber Drehung am Ende eines Rückschwunges, und zwar aus dem Hang kamm- oder wiegriffs. Die Drehung erfolgt dabei am Ende des Rückschwunges um den kammgriffs haltenden Arm, beim nun folgenden Rückschwunge geschieht das Aufstemmen in den Stütz ristgriffs.
- g) „Schwungstemme rücklings“. Aus dem Stütz rücklings mit Kammgriff fallen vorwärts in den Sturzhang, Unterschwingung nach oben und hinten durch den Streckhang rücklings (also rückbewegend) und Aufstemmen mit diesem Schwunge in den Stütz rücklings. Diese jedenfalls schwierigste Schwungstemme kann auch aus dem Streckhang kammgriffs nach vorausgehendem Durchschwung in den Streckhang rücklings gemacht werden.
- h) Aus dem Stütz rücklings kammgriffs Abschwingen vorwärts mit Auschultern und sofortige Schwungstemme ellgriffs in den Stütz.

Die Rippe. Wurde die Schwungstemme als die vornehmste unter den Stemmübungen bezeichnet, so kann mit Zug und Recht gesagt werden, daß die Rippe die populärste, die beliebteste unter ihnen ist. Ihre endliche Bewältigung ist das Ideal des strebsamen Turnanfängers, und erst derjenige kann sich mit vollem Recht ein Turner nennen, der die Rippe sicher beherrscht.

Die vielseitigen Formen der Rippe haben alle das eine gemeinsam, daß durch schwinghaftes Heben und Senken der Beine das Aufstemmen in den Stütz gefördert wird. Mit dem beginnenden Beinensenken vereinigt sich zunächst ein Schrägaufwärtsstoßen der Beine = „Rippstoß“. Das ist das „Abkippen“ und mit dem Abkippen geschieht das Aufstemmen der gestreckten Arme in den Stütz. In diesem Augenblick müssen alle Muskeln des Körpers gestrafft sein.

Das Anheben der Beine zur Rippe, auch dann, wenn kein Abkippen danach erfolgt, heißt „Ankippen“.

Vorübungen.

Auch für das Kippen sind die für Zug-, Ruck- und Schwungstemme genannten Vorübungen notwendig, und wer durch Aufziehen in den Beugehang oder Aufstemmen usw. seine Arm-, Schulter- und Rückenmuskeln gekräftigt und geübt hat, der mag ohne viele Umstände eine der verschiedenen



a b c d
Fig. 161. Die Laufkippe.
a) Vorlaufen in den Hangstand. c) Abkippen.
b) Ankippen. d) Rippen in den Schwebeküß.

Hauptformen des Kippens probieren. Fleißiges Wiederholen und unermüdeliches Üben an jedem Turntage führt sicher, den einen eher, den andern später zum Ziel.

Fünf Hauptformen der Rippe sind besonders erwähnenswert; diejenige am niederen Reck nach einem kräftigen Vorlaufen = „Laufkippe“, ferner die Rippe aus dem ruhigen Streckhang am Reck = „Streckhangkippe“ und aus dem Schwingen am Hochreck = „Schwungkippe“, Abschwingen aus dem Stütz in den Schwebehang = „Stützkippe“ und endlich aus dem Oberarmhang am Barren quer = „Oberarmkippe“. Daneben gibt es natürlich noch eine ganze Reihe von Abarten, auch an anderen Geräten.

Entwicklungsbeispiele.

1. Reck brusthoch, Laufkippe. Seitstand vorlings, Hände ristgriffs an der Stange.
 - a) Vorlaufen bis in den Hangstand, der Körper soll möglichst ausgestreckt sein (Fig. 161 a), Rücklaufen, mehrmals üben.
 - b) Vorlaufen bis in den Hangstand und sofort Beinheben zum Kipphang = „Ankippen“ (Fig. 161 b). Senken der Beine in den Seitstand vorlings.

- c) Vorlaufen bis in den Hangstand, An- und Abkippen in den flüchtigen Stütz (Fig. 161 c). (Das Abkippen soll möglichst nicht so hoch erfolgen, d. h. die Reckstange soll etwa in Höhe der unteren Hälfte des Schienbeins beim Abkippen sein). Niedersprung rückwärts.
- d) Laufkippe in den Schwebestütz (Fig. 161 d), Unterschwingung in den Seitstand rücklings.

Zur Erlernung guten An- und Abkippens wird die leichteste Form der Rippe, aus dem Seitstand vorlings am niederen Reck empfohlen: „Sprung in den Ripphang ristgriffs und zweimaliges Abkippen. Das zweite Kippen führt hierbei erst in den Stütz.“

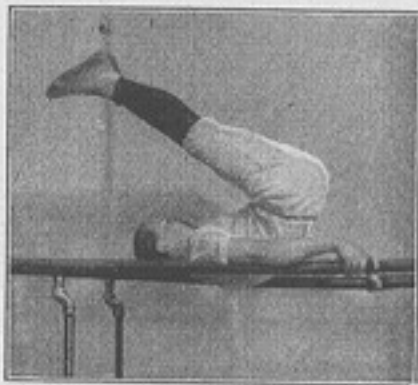


Fig. 162.

Kipplage, Moment vor dem Abkippen.

2. Reck sprunghoch, Schwungkippe. Schwingen im Seitstreckhang ristgriffs und

- a) beim Vorschwung Ankippen und Beincken, Niedersprung rückwärts;
- b) beim Vorschwung An- und Abkippen in den flüchtigen Stütz, Niedersprung rückwärts;
- c) Schwungkippe in den Schwebestütz, Unterschwingung in den Seitstand rücklings.

- ## 3. Barren quer, Oberarmkippe. Oberarmhang in der Mitte.
- a) Schwingen im Oberarmhang, Niedersprung rückwärts.
- b) Schwingen im Oberarmhang bis in das Oberarmliegen (Kippelage, Fig. 162). Das Oberarmliegen entspricht dem Ankippen am Reck, Rückbewegung in den Stand.
- c) Schwingen und Rippen in den Grätschstütz vor den Händen.
- d) Schwingen und Rippen in den Querstreckstütz, Niedersprung.

Höherentwickeln und Erschweren.

Am Reck:

- a) Rippen mit verschiedenen Griffarten, aus dem Stande am niederen Reck oder aus dem Schwingen am hohen Reck.
- b) Rippen mit nachfolgendem Aufhocken, Aufgrätschen, Heben in das Handstehen oder Planke, Hocke usw.
- c) Rippen mit vorausgehenden Drehungen im Schwingen, z. B. ristgriffs: Am Ende des Vorschwunges halbe Drehung links

um den linken Arm und beim nächsten Vorschwunge Rippe. Die rechte Hand gibt dabei flüchtig den Griff auf und erfährt die Stange nach der Drehung wieder. Auch am Stützreck mit Vorschweben ausführbar.

- d) „Drehkippen“, Schwingen entweder mit Zweigriff, z. B. rechts Kamm-, links Ristgriff, beim Rückschwunge halbe Drehung links um den rechten Arm mit Griffösen und Wiedererfassen links und sofortiges Beinheben und Rippen in den Streckstütz. Oder: Schwingen mit Zweigriff, rechts Kamm-, links Ristgriff, beim Rückschwunge halbe Drehung links um den linken Arm mit Griffösen und Wiedererfassen rechts und sofortiges Beinheben

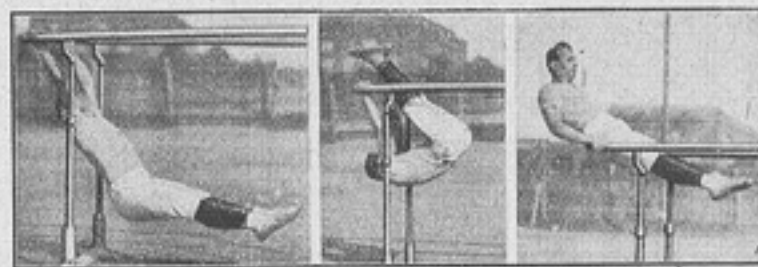


Fig. 163. Vorschwebekippe.

- a) Ansprung mit Vorschweben. b) Ankippen.
c) Moment nach dem Abkippen, kurz vor dem Stütz.

mit Rippen in den Streckstütz. Endlich: Schwingen mit Kreuzzweigriff, links über rechts Ristgriff, rechts Kammgriff, beim Rückschwunge halbe Drehung links und sofortiges Beinheben und Rippen in den Streckstütz.

- e) Eine sehr schwierige Form ist die Drehkippe mit Ristgriff und Hangzucken bei der Drehung, also: Schwingen mit Ristgriff, beim Rückschwunge Hangzucken mit halber Drehung links in den Hang ristgriffs und sofortiges Beinheben und Rippen in den Stütz.
- f) Am Barren: Oberarmkippe in verschiedene Sitzarten, in die Stützlage oder in das Hand- und Schulterstehen.

Andere Formen des Kippens:

- a) Rippen aus dem Stütz durch Abschwingen rückwärts in den Schwebehang = „Stützkippe“ (oder „Schwebehangkippe“).
- b) Rippen aus dem Sitz durch Abschwingen und Hocken in den Schwebehang oder mit Schlußgriff zwischen den Beinen. Abschwingen rückwärts und Grätschen in den Schwebehang.

- c) Am Barren quer: Ansprung in den Hang ellgriffs mit Vorhalte der Beine = „Vorschweben“, Rippen in den Streckstüz = „Vorschwebekippe“ (Fig. 163a bis c). Auch am niederen Reck, hier aber nicht ellgriffs).

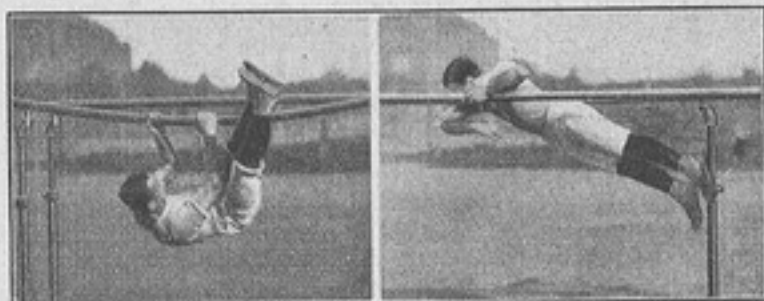


Fig. 164. Rippen seitlings.
a) Haltung beim Ankippen.
b) Nach dem Abkippen, kurz vor dem Oberarmhang.



Fig. 165.
Kippe am Ende des Vorschaukelns.

- d) Am Barren seit oder an der Leiter wagerecht. Mit Griff am näheren Holm, Rippen in den Streckstüz.
e) Außenquerstand links seitlings am Barren in der Mitte, mit Speichgriff am näheren Holm, linke Hand hinten: Ansprung mit Rippen außerhalb des Barrens und halbe Drehung rechts in den Queroberhang oder den Querstüz auf beiden Holmen (Fig. 164a u. b).
f) Rippen an Schaukelringen oder Schaukelreck ohne und mit Schaukeln, im letzteren Falle am Ende, des Vorschaukelns sowohl wie beim Rückschaukeln (Fig. 165). An den Ringen auch nach vorausgehendem Einschnütern ausführbar.
g) Am Reck: Aus dem Seitstreckhang zwiegriffs, links Rist-, rechts Kammgriff, Durchschwung rückwärts in den Schwebegang rücklings, halbe Drehung links um den rechten Arm und Kippe in den Stüz = „Durchschwungdrehkippe“.

- h) Am Reck: Rippen aus dem Schwebegang rücklings entweder beim Schwingen im Hang ristgriffs und Durchhocken in den Schwebegang rücklings und folgendem Kippen in den Stüz rücklings = „Kippe rücklings“. Oder aber aus dem Schwingen im Streckhang rücklings und schließlich aus dem Seitstüz mit Ristgriff und Rückfallen in den Schwebegang (Fig. 166a bis c).
i) Am Reck tief: Aus dem Seitstand rücklings kammgriffs Sprung in den Schwebegang rücklings und Kippe rücklings.



Fig. 166. Kippe rücklings.
a) Ankippen rücklings. b) Moment nach dem Abkippen rücklings.
c) Kurz vor volendetem Stüz rücklings.

- k) Am Reck: Rippen mit ausgiebigem Schwung ohne Beugung im Hüftgelenk = „gestreckte Kippe“.
l) Am Barren: Querstreckstüz in der Mitte, Rückfallen mit gestrecktem Körper in den wagerechten Oberarmhang und sofortigem Kippen mit gestrecktem Körper in den Streckstüz = „gestreckte Kippe“. (Die Fußspitzen sollen nach Möglichkeit beim Rückfallen nicht über Holmhöhe herausgehoben werden.) Ferner auch gestreckte Kippe aus dem Schwingen im Oberarmhang.
m) Am Barren: Querstreckstüz in der Mitte, Vorfallen mit gestrecktem Körper in den wagerechten Oberarmhang vorlings und sofort Kippen rückwärts in den Querstreckstüz = „gestreckte Kippe rückwärts“.
Abung l und m können von geübten Turnern zu ein'er Abung verbunden werden, also Kippen rückwärts und vorwärts im Wechsel. Die Abung wird verschiedentlich „Wiegkippe“ genannt.
n) „Abstoßkippe“ vorlings und rücklings ist eine Form des Kippens, wobei das Kippen durch Abstoßen mit den Fußsohlen von einem geeigneten Geräteteil unterstützt wird, z. B. am Barren: Außenquerstand, das Abstoßen geschieht vom entfernteren Holm; oder wagerechte Doppelleiter, das Abstoßen erfolgt von der entfernteren Leiter.