

## Die Übungen im und aus dem reinen und gemischten Stütz.

In allen Formen des reinen und gemischten Stützes sind eine Reihe Übungen möglich, die zum Teil reine Bein- oder Armübungen sind, zum größeren Teil aber ein Zusammenwirken nicht nur der Arme und Beine, sondern des ganzen Körpers erfordern. Dabei kann die Ausführung am Ort geschehen, also ohne den einmal eingenommenen Stütz zu verlassen, oder auch vom Ort. Weiter mit Drehungen um die Achse des Körpers und mit diesen zugleich Drehungen um das Gerät herum. (Siehe die Wellen und Felgen.)

Den weitaus größten Raum dieser Übungen beanspruchen die

### Beinübungen

Solche sind

**Fußheben und -senken sowie Fußkreisen.** Das erstere ist einfaches Auf- und Abwärtsbewegen, das letztere eine drehende Bewegung des Fußes im Knöchelgelenk. Als besondere Übungen sind die vorgenannten beim Geräteturnen wenig in Anwendung. Eine turnerische Forderung besteht insofern, als verlangt wird, daß die Fußspitzen bei allen Beinhaltungen immer gut gestreckt sind, d. h. Unterschenkel und Fußröhre sollen eine gerade Linie bilden.

**Unterschenkelheben links, rechts oder beider Beine.** Die Oberschenkel bilden mit dem Oberkörper eine gerade Linie (Fig. 44a). Fälschlich wird diese Übung auch oft „Fersenheben“ genannt.

**Knieheben links, rechts oder beider Beine.** Mit der Beugung des Beines im Kniegelenk geht auch eine solche im Hüftgelenk einher (Fig. 32b und 44b).

**Beinheben links, rechts oder beider Beine, ohne Beugung im Kniegelenk.** Das Verweilen in der Beinhaltung beider Beine wurde oft auch „Sitzhalte“ genannt (Fig. 44c).

**Das Hocken.** Die im Kniegelenk gebeugten Beine werden mit starker Beugung der Hüften zwischen den stützenden oder hängenden Armen hindurch über oder unter einen Gegenstand (Geräteteil) hinweggehoben, und zwar links, rechts oder mit beiden Beinen (Fig. 116, 119 und 167). Geschieht das Hocken aus dem Streckstütz quergrätischend gleichzeitig mit beiden Beinen und mehrmals hintereinander, so nannte man diese Übung früher auch „Gaffeln“ (Fig. 168).



Fig. 167.  
Hocken in den Stütz  
rückwärts.



Fig. 168.  
Gleichzeitiges Hocken aus dem Schwebestütz quergrätischend = „Gaffeln“.

Das Hocken kann vor-, rück- und seitwärts geschehen, und zwar aus dem Stand, Stütz und Liegestütz. Es führt in den Sitz, Stütz, Liegestütz, Hang oder Stand. Hocken seitwärts kann auch so erfolgen, daß der Körper nicht zwischen, sondern hinter den stützenden Händen in Hockhalte das Gerät überspringt. Grundbedingung ist dabei, daß der Oberkörper senkrecht und eine durch ordentliches Knieheben ausgezeichnete Hockhalte vorhanden ist. Bei wagemrechtem Oberkörper wird die Übung zur Wende mit angehockten Beinen = „Hockwende“.

Folgende Formen sind gebräuchlich:

„Aufhocken“ heißt das Hocken links, rechts oder beider Beine aus dem Stand, Sitz, Stütz, Liegestütz oder Hand-

stehen in den Hock-, Hockstütz- (Fig. 87a) oder Streckstand auf dem Gerät.

„Abhocken“ ist die gegensinnige Bewegung des Aufhockens, es führt als Niedersprung aus dem Schwebestütz, Liegestütz, Handstehen in den Stand auf dem Boden (Fig. 169) oder in den Hang (beispielsweise aus der Riesenfelge vorwärts).

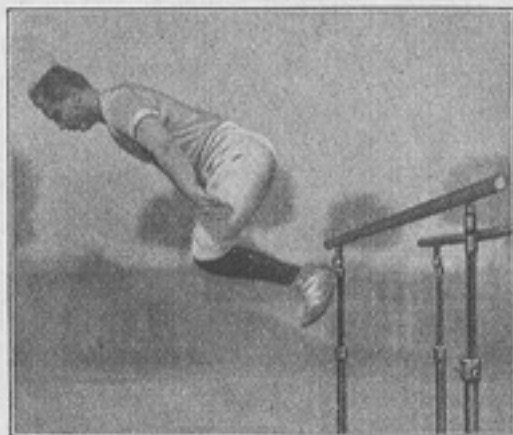


Fig. 169.  
Abhocken aus dem Seithandstehen.

den Liegehang oder Hang und umgekehrt). Es bedingt, daß das Bein oder die Beine zwischen den stützenden (oder hängenden) Armen hindurchgehoben oder geschoben werden. Die Fig. 33, 40a, 42 rechts, 47, 75b, 89a, 116, 119, 127, 129, 138, 139, 150, 156a, 167, 168 zeigen Verhalten des Körpers, die mittels Durchhocken erreicht sind. In den weitaus meisten Fällen ist jedoch der Zusatz „durch“ überflüssig. Der Ausdruck „Hocken in usw.“ bezeichnet ungewisselhaft, was gemacht werden soll.

„Aberhocken“ ist eine Form des Hockens aus dem Sitz, Stand oder Stütz. Hierbei kann auch neben den stützenden Händen gehockt werden. Im übrigen trifft alles beim Durchhocken Gesagte zu.

„Anhocken“ nennt man das Kniebeugen links, rechts oder beider Beine im Schwebe- oder im Liegestütz (Fig. 170) und im Schwebe- und Sturzhang.

„Durchhocken“ ist eine gebräuchliche Bezeichnung für das Hocken aus dem Stütz in den Stütz oder Sitz und umgekehrt (ebenso wie aus dem Hang in

An allen Geräten ist das Hocken eine beliebte Übung. Leuten mit kurzem Oberkörper und langen Armen fällt es besonders leicht. Wer dagegen verhältnismäßig kurze Beine hat, dem wird das Hocken infolge des langen Oberkörpers und der ebenfalls zu kurzen Arme schwer.



Fig. 170.  
Anhocken im Schwebestütz.



Fig. 171.  
Aufhocken links zum „Schraubenaufgrätschen“.

Wie mannigfaltig die Tätigkeit des Hockens ist, geht aus folgenden Wortbildungen, die zugleich auf die betr. Übung hinlenken, hervor:

Hockstand — Hocksitz — Hockstützstand — Hocksturzhang (= Sturzhang mit gebeugten Hüften und Knien) — Hockschwebestütz (= Schwebestütz mit gebeugten Hüften und Knien) — Hockschwebehang (= Schwebehang mit gebeugten Knien) — Hockschwingen (= Schwingen im Stütz oder Hang mit Hockhalte der Beine) — Hockhängeln (= Hängeln mit Hockhalte der Beine) — Hockwende (= Wende mit Hockhalte) — Hockristabschwung und Hockristwelle (s. Wellen) — Hockriesensprung (s. gemischte Sprünge) — Abhocken — Aufhocken — Anhocken — Aberhocken — Winkelhocken (s. gemischte Sprünge) usw.

### Übungsbeispiel:

#### Hocken am Pferd seit (mit Pauschen).

1. Sprung in den Schwebestütz mit flüchtigem Anhocken links, Knicstrecken und Niedersprung rückwärts.

2. Sprung in den Schwebestütz mit flüchtigem Anhocken beider Beine, Niedersprung mit nachfolgendem Aufhocken in den Grätschstand auf Hals und Kreuz, Niedersprung vorwärts mit halber Drehung links.
3. Sprung in den Schwebestütz mit Aufhocken links neben der Hinterpause (auf dem Kreuz) und nachfolgender halber Drehung in den Grätschstand auf Hals und Kreuz, sog. „Schraubenaufgrätschen“ (Fig. 171).
4. Sprung mit Spreizen links in den Schwebestütz quergrätschend im Sattel, Hocken gleichzeitig links und rechts mehrmals (= Gaffeln, Fig. 168) und Abspreizen in den Seitstand rücklings.
5. Seitstand vorlings am Kreuz (mit Stütz rechts auf dem Kreuz, links auf der Hinterpause), Hocken in den Stütz rücklings mit nachfolgendem Hocken in den Seitstand vorlings.
6. Seitstand vorlings am Hals (rechte Hand speichgriffs, linke ellgriffs auf der Vorderpause). Mit Viertel-Drehung rechts, Hocken seitwärts in den Quersitz rechts auf dem Halse, Aufhocken in den Hockstand, Stützhülsen vorwärts in den Liegestütz vorlings, Anhocken und Kniestrecken nacheinander, erst links dann rechts, Abhocken in den Querstand rücklings.
7. Seitstand vorlings am Hals, rechte Hand ellgriffs auf der Vorderpause, linke auf dem Halse, Hocken mit halber Drehung links in den Seitstütz vorlings auf den Pauschen, Niedersprung rückwärts = Hocken rückwärts.

Eine besondere Art des Hockens ist dasjenige mit gleichzeitigem Spreizen. Diese Form ist unter „Wolfsprung“ und „Wolfschwung“ besonders beschrieben (s. dort).

Beinspreizen heißt das Vor-, Seit- oder Rückheben eines Beines im Stütz. Weil dabei gewöhnlich das Gerät als Hindernis die Bewegungsbahn des Beines beeinflusst, so entstehen folgende Formen:

„Anspreizen“, das spreizende Bein wird bis zum Berühren des Gerätes gehoben.

„Aufspreizen“, das spreizende Bein wird auf das Gerät aufgelegt.

„Überspreizen“, das spreizende Bein wird über das Gerät oder einen Teil desselben hinweggehoben.

„Einspreizen“. Nur am Barren. Das spreizende Bein wird aus dem Stand, Sitz, Stütz oder Liegestütz über

einen oder beide Holme zwischen dieselben in die Holmengasse gehoben.

„Ausspreizen“ ist die entgegengesetzte Tätigkeit des Einspreizens.

Das Spreizen zwischen die stützenden Arme wurde auch an anderen Geräten früher Ein- oder Auspreizen genannt. Weil dabei aber eine Menge Irrtümer vorkamen, ist es fallengelassen worden. Man begnügt sich heute mit der Bezeichnung „Spreizen links“ (oder rechts) und sagt dann wohin, in welches Verhalten das Spreizen führen soll. (Siehe die Abungsbeispiele auf S. 118 u. 121.)

„Spreizen nach innen“ ist das Beinspreizen in entgegengesetzter Richtung. Es empfiehlt sich, um Irrtümer zu vermeiden, genaue Benennung. Also beispielsweise Befehl:

„Spreizen des linken Beines rechts.“

(Vor dem rechten Bein her, siehe das Einspreizen bei Fig. 172.)

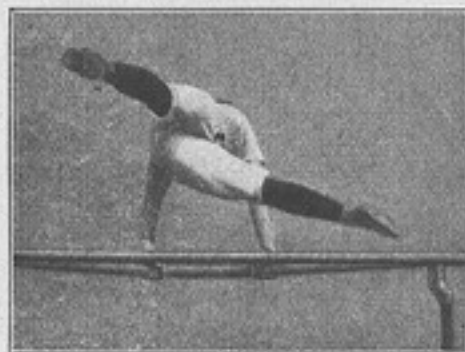


Fig. 172.  
Einspreizen des linken Beines rechts  
(Spreizen links nach innen).

„Spreizen von innen oder außen“ sind Bezeichnungen, die verschiedentlich gebraucht werden, um beispielsweise am Barren, Querstand vorlings, das Spreizen mit Griff lösen zu benennen. Richtiger bezeichnet man die Übung so: „Spreizen links unter der flüchtig grifflösenden linken Hand hinweg in den Reitsitz“ = Spreizen von außen. Spreizen links von innen führt dagegen ohne Griff lösen links in den Reitsitz vor der linken Hand. Ein- und Auspreizen am Barren erfolgen ebenfalls mit Griff lösen einer Hand, und ist ersteres ein Spreizen von außen, letzteres ein solches von innen.

„Zurückspreizen“ sagt man, wenn einem An-, Auf-, Überspreizen oder Spreizen nach innen sofort auf gleichem Wege die Rückbewegung folgt. Dagegen sagt man

„Rückspreizen“, wenn das Spreizen nach hinten, rückwärts, erfolgt.

„Schlußspreizen“ ist falsch gebildet. Spreizen heißt voneinander entfernen. Man sagt statt Schlußspreizen richtiger „Beinschließen“ oder im Stand und Liegestütz „Schlußstellen“.

„Abspreizen“ ist ein Niedersprung aus dem Stütz mit Spreizen, z. B. „Abspreizen links“ heißt Niedersprung mit Spreizen des linken Beines in den Stand vorlings, seitlings oder rücklings. (Desgl. siehe auch Spreizauf- und -absitzen unter „Abungen im Sitzen“.)

#### Vier Abungsbeispiele am Barren:

##### A. Seit.

Sprung in den Seitliegestütz vorlings in der Mitte, alsdann:

1. Aufspreizen auf den vorderen Holm und Zurückspreizen, erst links, dann rechts, Niedersprung rückwärts.
2. An- und Aufspreizen rechts am hinteren Holm, Ein- und Auspreizen rechts und Niedersprung rückwärts.
3. Zurückspreizen links mit nachfolgendem Spreizen links über beide Holme (= Überspreizen) in den Seitstütz neben der linken Hand, Zurückspreizen und Niedersprung rückwärts.
4. Ein- und Auspreizen des rechten Beines links, Einspreizen des linken Beines rechts (Fig. 172) mit nachfolgender Vierteldrehung rechts in den Keitstütz vor der rechten Hand, Spreizabsitzen links rückwärts mit Vierteldrehung links in den Seitstand vorlings.
5. Einspreizen links und Auspreizen nach innen über den vorderen Holm in den Seitstütz quergrätschend zwischen den Händen, Spreizen links in den Liegestütz vorlings, Niedersprung rückwärts.

##### B. Quer.

Sprung in den Querstütz vorlings am Ende mit

1. Spreizen links von innen in den Keitstütz vor der linken Hand, Zurückspreizen und Niedersprung rückwärts.
2. Spreizen links von innen in den Schrägstütz vor der rechten Hand, Spreizabsitzen rechts.
3. Spreizen rechts unter der flüchtig grifflösenden rechten Hand hinweg in den Keitstütz vor der rechten Hand, Einschwingen und Niedersprung rückwärts. (Beim Einschwingen müssen beide Beine

zuvor gleich hoch über den Holmen emporgeschwungen und hier geschlossen werden.)

4. Einspreizen links über den linken Holm, Auspreizen rechts über den rechten Holm.
5. Spreizen links über beide Holme und nachfolgend Spreizen rechts in den Außenquerstütz links, Niedersprung rechts seitwärts.
6. Einspreizen links über den rechten Holm, Auspreizen rechts über den linken Holm und Niedersprung rückwärts.



Fig. 173.  
Spreizen links über den rechten Holm beim Rückschwunge.

##### C. Quer.

Vor- und Rückschwungen im Innenquerstütz in der Mitte und

1. Beim Vorschwunge Spreizen links über den linken Holm mit nachfolgendem Spreizen rechts beim Rückschwunge über den rechten Holm, Niedersprung.
2. Beim Rückschwunge Spreizen links über den rechten Holm (Fig. 173) und Auspreizen rechts in den Außenquerstand.
3. Beim Vorschwunge Spreizen links vor rechts über den rechten Holm, Rückschwungen und beim nächsten Vorschwunge Spreizen rechts vor links über den linken Holm, Kehre rechts (Scherspreizen).
4. Beim Vorschwunge Spreizen links hinter rechts über den rechten Holm oder beim Rückschwunge Spreizen links hinter rechts über den rechten Holm (Scherspreizen).

Bei den Spreizübungen unter C muß das spreizende Bein jeweils unter der flüchtig den Griff lösenden Hand hinweggelangen. Irrtümlich wird dieses Spreizen oft auch Kreispreizen genannt. (Siehe Kreispreizen und die Anmerkung zu Abungsbeispiel B daselbst.)

##### D. Quer.

Sprung in den Stütz rücklings am Ende und

1. Aufspreizen nacheinander links und rechts in den Liegestütz vorlings, Zurückspreizen (= Rückbewegung) und Niedersprung.
2. Spreizen links von innen in den Keitstütz hinter der linken Hand, Spreizabsitzen rechts rückwärts.

3. Schwingen im Stütz und Einspreizen rechts beim Rückschwingen, Niedersprung vorwärts (Fig. 174. Wird diese Übung ohne Schwingen ausgeführt, so ist es „Kreispreizen rechts“, siehe dort).
4. Auspreizen links im Stütz mit nachfolgendem Auspreizen rechts in den Querstand rücklings (= Abspreizen).



Fig. 174.

Einspreizen rechts beim Rückschwingen.

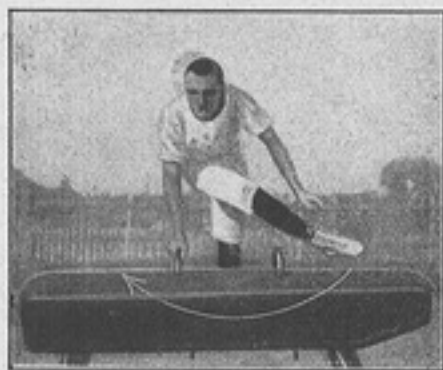


Fig. 175.

Kreispreizen des rechten Beines rechts.

3. Spreizen rechts und links in den Schwebestütz über der Hinterpausche (Fig. 48), Kreispreizen des linken Beines links in den Schwebestütz seitlings über dem Kreuz (Fig. 46), Flanke links in den Seitstand rücklings.

**Kreispreizen** heißt das Beinspreizen, wobei die Bewegung kreisbogenförmig unter den flüchtig grifflösenden Händen hinwegführt. Bei der Benennung muß gesagt sein, welches Bein und welcher Kreisbogen, ob links oder rechts kreisend, bei der Übung tätig ist.

### Drei Übungsbeispiele.

#### A. Pferd seit mit Pauschen.

Aus dem Streckstütz vorlings (wo angängig auch rücklings):

1. Kreispreizen des linken Beines rechts, des rechten links und Niedersprung rückwärts.
2. Kreispreizen des rechten Beines rechts (Fig. 175), Spreizen des rechten Beines links in den Schwebestütz quergrätchend und Spreizen links in den Stütz rücklings, Kreispreizen des linken Beines rechts und Niedersprung vorwärts.

#### B. Barren quer.

Schwingen im Innenquerstütz in der Mitte und:

1. Beim Vorschwunge Kreispreizen des linken Beines links, Niedersprung.
2. Beim Rückschwunge Kreispreizen des rechten Beines rechts, Niedersprung.
3. Beim Vorschwunge Kreispreizen des linken Beines rechts, Niedersprung.
4. Beim Rückschwunge Kreispreizen des rechten Beines links, Niedersprung.

Das Kreispreizen am Barren quer führt stets über beide Holme, eine Ausnahme macht nur eine besondere Art aus dem Innenquerstütz, und zwar dann, wenn das nichtspreizende Bein nicht mit vor- oder rückschwingt, sondern während des Kreispreizens völlig in Ruhe verharrt. Dabei kann der Kreisbogen nur über einen Holm führen.

#### C. Barren seit.

Aus dem Siegestütz vorlings (oder rücklings) in der Mitte:

1. Kreispreizen des linken Beines rechts über den hinteren Holm.
2. Kreispreizen des rechten Beines rechts über den hinteren Holm.
3. Kreispreizen des linken Beines rechts über beide Holme.
4. Kreispreizen des rechten Beines rechts über beide Holme.

**Schraubenspreizen** ist eine Übung, wobei während und mit dem Spreizen eine Drehung um die Längsachse des Körpers erfolgt. Diese liegt dann nicht in der Mitte des Körpers, sondern im nichtspreizenden Beine. Die Bezeichnung Schraubenspreizen links bezieht sich auf die spreizende Tätigkeit des linken Beines. Den Grad der beabsichtigten Körperdrehung muß man besonders benennen. Es ist falsch zu sagen Schraubenspreizen vorwärts resp. rückwärts, denn eine Schraube kann sich nur links oder rechts drehen.

### Übungsbeispiele.

#### A. Pferd seit mit Pauschen.

Sprung in den Seitstütz vorlings auf den Pauschen und Schraubenspreizen links:

1. Mit Dreiecksdrehung links und Überspreizen übers Kreuz, Rückbewegung. (Die Hände bleiben hierbei griffest. Fig. 176.)
2. Mit halber Drehung links in den Seitstütz rechts, Spreizabstzen links.

3. Mit Dreivierteldrehung links in den Grätschstütz, Grätschabstützen.
4. Mit ganzer Drehung links in den Seitstütz links, Spreizabstützen rechts.

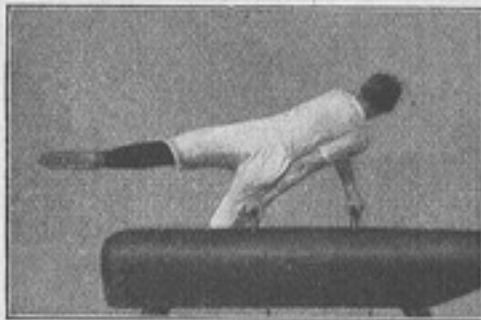


Fig. 176.  
Schraubenspreizen links mit Dreiviertel-Drehung links und Überspreizen übers Kreuz.

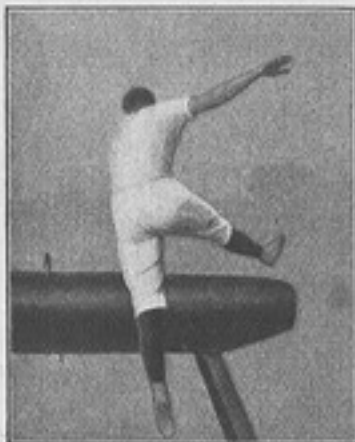


Fig. 177.  
Aus dem Stütz rücklings Schraubenspreizen rechts mit Dreiviertel-Drehung links in den Grätschstütz auf dem Hals.

5. Mit ganzer Drehung links in den Seitstütz links und nachfolgendem Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Stütz vorlings, Niedersprung rückwärts. Diese Übung wird vielfach „Schraube“ genannt und zwar „halbe Schraube“ (Entwicklungsbeispiel). Die „ganze Schraube“ ist die Übung mit sofort anschließender Wiederholung, so daß also mit

drei Körperdrehungen der Turner wieder in den Stütz vorlings an die linke Pferdeite gelangt.

#### B. Pferd quer mit Pauschen.

Grätschauflitzen auf das Kreuz, Erfassen der Hinterpausche links kamm-, rechts ellgriffs und Schraubenspreizen links:

1. Mit Dreivierteldrehung links in den Stütz rücklings, Niedersprung vorwärts.
2. Mit Dreivierteldrehung links in den Stütz rücklings und nachfolgendem Schraubenspreizen rechts mit Dreivierteldrehung links in den Grätschstütz auf dem Hals, Grätschabstützen rückwärts (Fig. 177).
3. Wiederholung der 2. Übung mehrmals in derselben Drehungsrichtung.

#### C. Barren quer.

Sprung in den Streckstütz vorlings am Ende mit Spreizen links in den Schrägstütz vor der rechten Hand, Schraubenspreizen rechts:

1. Mit Vierteldrehung links in den Seitliegestütz vorlings, Niedersprung rückwärts.

2. Mit halber Drehung links und Spreizen durch die Holmgasse in den Grätschstütz vor den Händen, Kehrabstützen rechts.
3. Mit Dreivierteldrehung links und Spreizen durch die Holmgasse in den Seitstütz rücklings, Niedersprung vorwärts.
4. Mit eineinhalber Drehung links und zweimaligem Spreizen durch die Holmgasse in den Außenquerstütz rechts vor der linken Hand, Niedersprung links seitwärts.
5. Sprung in den Querstütz vorlings mit Spreizen links über beide Holme in den Schrägstütz vor der rechten Hand, Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Grätschstütz hinter den Händen, Rückgreifen und Schraubenspreizen links durch die Holmgasse mit halber Drehung links in den Außenquerstütz rechts vor der linken Hand, Niedersprung links seitwärts.

Scherspreizen entsteht durch gleichzeitiges Spreizen beider Beine nach innen kreuzend. Im Seitverhalten ist notwendig, zu bestimmen, welches Bein vorn resp. hinten sein soll.

#### Entwicklungsbeispiel.

##### Pferd seit mit Pauschen.

Sprung in den Stütz und:

1. Spreizen des rechten Beines links (vor dem linken).
2. Aufspreizen des rechten Beines auf den Hals in den Liegestütz rechts seitlings, Niedersprung vorwärts.
3. Spreizen des rechten Beines links in den Schwebestütz quergrätschend.

Im Schwebestütz quergrätschend:

1. Seit-schwingen der Beine links und rechts.
2. Seit-schwingen der Beine links in den Liegestütz rechts seitlings, Niedersprung vorwärts.
3. Seit-schwingen der Beine links und Scherspreizen in den Schwebestütz quergrätschend, linkes Bein vorn = „Schere“. Weil hierbei die Beine nach links geschwungen werden, so heißt die Übung Schere links (Fig. 178).
4. Schere links und rechts hintereinander mehrmals im Wechsel. (Fig. 179 zeigt, wie dabei das Gleichgewicht von einem Arm auf den anderen verlegt wird. Griffsicherheit und Beherrschung dieses Gleichgewichtsstiltwechsels ist hier wie überhaupt bei allen Pferdgeschwüngen die Hauptsache für gutes Gelingen der Übung.)

Eine andere, schwierigere Form der Schere ist die, wobei im Seit-schwebestütz quergrätschend, linkes Bein vorn, das Scherspreizen oder „Scheren“ beim Seit-schwingen links erfolgt.

Sehr schwierig ist ferner die sog. „Doppelschere“. Die Ausführung ist so:

„Aus dem Seitstütz vorlings; Spreizen rechts in den Schwebestütz quergrätschend, Schwingen beider Beine nach links mit Handlüssen links in den Seitliegestütz rechts seitlings. Nun erfolgt mit halber Drehung rechts und Stützwechsel der Hände (durch Stützhüpfen) auf den Pauschen das zweite Scheren. Das linke Bein kommt vor und wir befinden uns wieder im Schwebestütz quergrätschend im Sattel, schauen aber nach der anderen Pferdfseite.“



Fig. 178.  
Schere links.



Fig. 179.  
Die Verlegung des Gleichgewichts von einem auf den anderen Arm beim Scheren seitwärts, links und rechts im Wechsel.

Wird nun die ganze Übung, ohne den Liegestütz, in einem zusammenhängenden Schwunge gemacht, dann muß ein zweimaliges Scheren erfolgen. Machen wir nur eine Schere links, dann wird mit halber Drehung stets das rechte Bein vorn sein (quergrätschend).

### Zwei Übungsbeispiele.

#### A. Pferd seit mit Pauschen.

Aus dem Seitstütz quergrätschend im Sattel, linkes Bein vorn:

1. Schere rechts mit Vierteldrehung links in den Grätschstütz im Sattel, Wendeabstigen rechts.
2. Schere links mit Vierteldrehung links in den Grätschstütz im Sattel, Wendeabstigen rechts.
3. Schere rechts mit halber Drehung links in den Seitstütz links im Sattel, Spreizabstigen rechts.
4. Schere links mit halber Drehung links in den Seitstütz links im Sattel, Spreizabstigen rechts nach links.

5. Schere rechts mit Vierteldrehung links in den Grätschstütz im Sattel, mit Ristgriff auf der Vorderpausche Rückschwingen und Schere hinter den Händen mit Vierteldrehung links in den Seitstütz rechts, Spreizabstigen rechts (rückwärts).
6. Schere links mit Vierteldrehung links in den Grätschstütz im Sattel, mit Ristgriff auf der Vorderpausche Rückschwingen und Schere hinter den Händen mit halber Drehung links, Wendeabstigen links.



Fig. 180.  
Aus dem Grätschstütz im Sattel Schere hinter den Händen mit Vierteldrehung links in den Seitstütz rechts auf dem Kreuz.



Fig. 181.  
Aus dem Grätschstütz Schere hinter den Händen mit halber Drehung rechts.

7. Schere rechts mit Vierteldrehung links in den Grätschstütz im Sattel, mit Ristgriff auf der Hinterpausche Vorschwingen und Schere vor den Händen mit Vierteldrehung links und Spreizabstigen links.
8. Schere links mit Vierteldrehung links in den Grätschstütz im Sattel, mit Ristgriff auf der Hinterpausche Vorschwingen und Schere vor den Händen mit halber Drehung links, Rehrabstigen links.
9. Schere rechts in den Seitstütz rechts auf dem Kreuz, Spreizabstigen links.
10. Schere links in den Seitstütz rechts auf dem Hals, Spreizabstigen links,
11. Schere rechts mit Vierteldrehung links in den Grätschstütz auf dem Kreuz, Wendeabstigen rechts.
12. Schere links mit Vierteldrehung links in den Grätschstütz auf dem Hals, Grätschabstigen vorwärts.
13. Scheren rechts mit Vierteldrehung links in den Hockstand auf dem Kreuz, Niedersprung rückwärts.
14. Scheren rechts mit Vierteldrehung links in den Liegestütz vorlings, Scheren mit halber Drehung links in den Grätschstütz im Sattel, Wendeabstigen rechts.

Die am Pferd seit mit Pauschen erwähnten Arten des Scherens sind natürlich auch am Pferd seit ohne Pauschen ausführbar, ebenso zum Teil am Pferd quer (Fig. 180 bis 182) und an anderen geeigneten Geräten.

### B. Barren quer.

Aus dem Innenquerstütz in der Mitte:

1. Vorschwingen und Schere mit Vierteldrehung links vor der rechten Hand in den Außenseitig rechts (Fig. 183), Spreizen rechts in den Liegestütz vorlings, Niedersprung rückwärts.



Fig. 182.  
Aus dem Grätschitz Schere vor den Händen mit halber Drehung links.

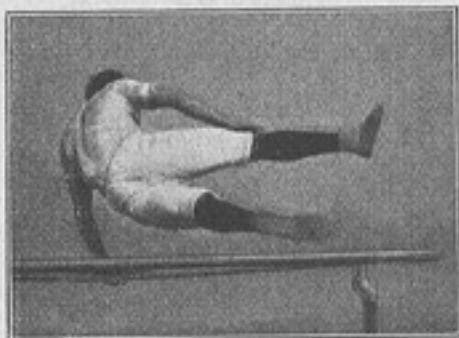


Fig. 183.  
Vorschwingen und Schere vor der rechten Hand mit Vierteldrehung links in den Außenseitig rechts.

2. Rückschwingen und Schere mit Vierteldrehung links hinter der linken Hand in den Innenseitig rechts, Spreizabstizen links (Fig. 184).
3. Vorschwingen und Scheren vor den Händen mit Vierteldrehung links in den Liegestütz links seitlings (rechtes Bein auf dem vorderen, linkes auf dem hinteren Holm), Niedersprung vorwärts.
4. Rückschwingen und Scheren hinter den Händen mit Vierteldrehung rechts in den Liegestütz links seitlings, Niedersprung rückwärts.
5. Vorschwingen und Schere vor den Händen mit halber Drehung links in den Grätschitz hinter den Händen, Wendebstizen rechts.
6. Rückschwingen und Schere hinter den Händen mit halber Drehung links in den Grätschitz vor den Händen, Rehrbstizen links.
7. Die Formen des Scherspreizens auf Seite 117 unter C 4.

Das Scherspreizen findet außer als reine Spreizübung noch Verwendung beim „Auf- und Absitzen“ (siehe „Die Übungen im Sitzen“) und als „Schersprung“ (siehe „Gemischte Sprünge“).

Niedersprung mit Scherspreizen heißt „Abscheren“, z. B.: „Pferd quer, Liegestütz vorlings, Abscheren mit halber Drehung links in den Querstand vorlings“. Grundbedingung ist dabei, daß die Beine kreuzend das Gerät überfliegen, daß also nicht ein einfaches Abgrätschen rückwärts gemacht wird.

Eine andere Übung, bei der ebenfalls beide Beine spreizend tätig sind, ist

### das Grätschen.

Nicht wie beim Scherspreizen kreuzend nach innen, sondern ohne Kreuzen, mit beiden Beinen gleichmäßig nach außen spreizend, so unterscheidet sich das Grätschen vom

Scheren. Dabei können die Beine seitwärts oder vor- und rückwärts auseinandergebracht werden. Im ersteren Fall sagt man „Seitgrätschen“, im letzteren „Quergrätschen“.

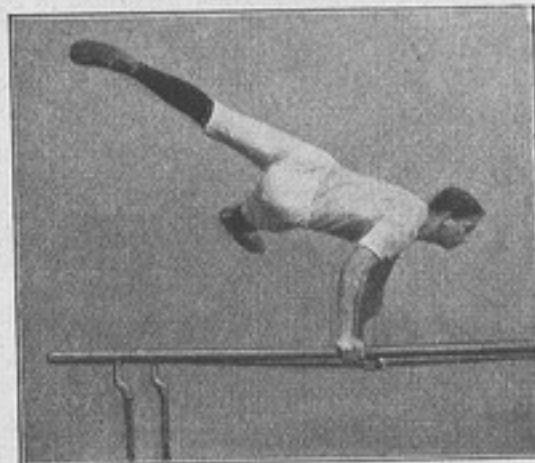


Fig. 184.  
Rückschwingen und Schere hinter der linken Hand mit Vierteldrehung links in den Innenseitig rechts.

### Abungsbeispiel.

#### Barren quer.

- Aus dem Innenquerstütz in der Mitte Vor- und Rückschwingen mit:
1. Seitgrätschen und Schließen über den Holmen am Ende jedes Vorschwinges.
  2. Seitgrätschen und Schließen über den Holmen am Ende jedes Rückschwunges.
  3. Seitgrätschen und Schließen über den Holmen am Ende jedes Vor- und Rückschwunges.
  4. Aufgrätschen (= Auslegen der gegrätschten Beine auf die Holme in den Sitz- oder Liegestütz) vor den Händen in den flüchtigen Grätschitz (Fig. 55d).
  5. Aufgrätschen hinter den Händen in den flüchtigen Grätschitz.



6. Aufgrätschen im Wechsel vor und hinter den Händen in den flüchtigen Grätschstütz (oder auch Liegestütz vor- oder rücklings).
7. Vierteldrehung links am Ende des Vorschwunges und Quergrätschen in den Seitstütz links seitlings (linkes Bein auf dem vorderen, rechtes auf dem hinteren Holm), Rückbewegung.
8. Vierteldrehung rechts am Ende des Vorschwunges mit Quergrätschen in den Seitstütz rechts mit Auspreizen links (Fig. 55 b). (Man achte darauf, daß das Quergrätschen erst nach der Körperdrehung geschieht.)

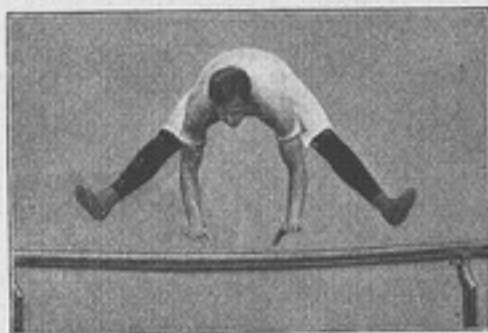


Fig. 185.  
Grätschen aus dem Stütz am näheren in den Stütz am entfernteren Holm.

9. Vierteldrehung links am Ende des Vorschwunges mit Quergrätschen in den Seitstütz quergrätschend (Fig. 55 c).
10. Grätschen beim Vorschwunge unter den flüchtig grifflösenden Händen hinweg.
11. Grätschen beim Rückschwunge.
12. Grätschen beim Vorschwunge mit Fallen in den Oberarmhang.

Das Grätschen findet weiter Verwendung aus dem Seitliegestütz vorlings in der Barrenmitte: „Grätschen über den hinteren Holm in den Stand oder Stütz“ oder aus dem Stütz am näheren in den Stütz am entfernteren Holm, desgleichen als „Eingrätschen“ aus dem Querstand am Ende in den Querstütz usw. (Fig. 185 u. 186.) Ferner „Abergrätschen“, z. B. aus dem Stütz vorlings am Pferd seit „Abergrätschen in den Stütz rücklings“, und als „Ausgrätschen“, z. B. aus dem Querstütz rücklings (oder vorlings) am Barrenende „Grätschen aus dem Stütz in den Stand“ (Fig. 187). Ein-, Aus- und Abergrätschen findet noch besondere Würdigung unter „Grätsche“ bei den „Gemischten Sprüngen“.

Wenn zu gleicher Zeit beim Überspringen oder -schwingen des Gerätes ein Bein in Hochhalte, das andere in Spreizhalte die Abungen ausführt, so nennt man dies einen

**Wolfsprung oder Wolfschwung.** Auch diese Abungsart findet ihre besondere Würdigung unter den „Gemischten

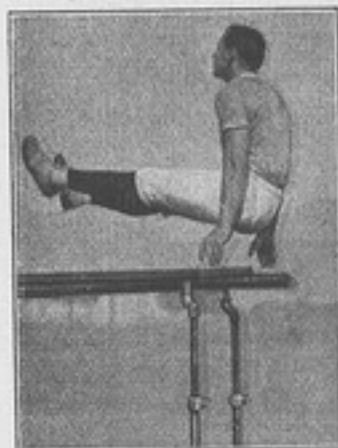


Fig. 186.  
Eingrätschen in den Stütz.



Fig. 187.  
Ausgrätschen aus dem Stütz.

„Sprüngen“. Hier sei nur ein Beispiel für den Wolfschwung angeführt:

Pferd seit mit Pauschen: „Aus dem Seitstütz vorlings auf den Pauschen Wolfschwung links in den Stütz rücklings“ (Fig. 188).

Wenn also die Abung aus dem Stütz in den Sitz führt, so heißt sie Wolfschwung, führt sie dagegen aus dem Anlauf in den Stütz rücklings oder in den Stand, oder aus dem Stütz vorlings in den Stand rücklings, so heißt sie Wolfsprung. Die Bezeichnung links sagt, daß das linke Bein dabei spreizt.



Fig. 188.  
Aus dem Stütz vorlings Wolfschwung links in den Stütz rücklings.

**Beinschwingen** heißt das schnelle, schwinghafte Spreizen eines Beines oder die gleiche Tätigkeit beider geschlossener

Beine. Das Beinschwingen beim Gerätturnen ist in der Regel kreisbogenförmig, bei einigen Abungen aber auch vor- und rückwärts sowohl wie links und rechts seitwärts.

Die besonderen Abungen des Beinschwingens sind:

„Vor- und Rückschwingen links“, rechts oder beider Beine, und zwar so, daß dem Vorschwingen sofort das Rückschwingen folgt. (Vor- und Rück- = vorwärts und rückwärts.)

„Vor- und Rückschwingen links“, rechts oder beider Beine unterscheidet sich vom vorhergehenden dadurch,

daß das Rückschwingen nur die Rückbewegung des Vorschwingens ist, daß also kein Rückschwingen stattfindet. Z. B.: „Seitstreckhang am Reck, Vor- und Rückschwingen links.“ Die Ausführung ist dabei so, daß das linke Bein nach dem Vorschwingen ohne Rückschwung wieder an das rechte herangebracht wird.



Fig. 189.  
Aber- und Rückschwingen  
rechts.

deutet, daß das oder die Beine über das Gerät oder einen Teil desselben hinweg- und auf dem gleichen Wege wieder zurückgeschwungen werden (Fig. 46 und 189).

Dieses Aber- und Rückschwingen ist eine beliebte Verbindungs- oder Ausgangsübung, besonders beim Pferdturnen. Hier sind auch einige besondere Benennungen entstanden, die aber ihres bildlichen Charakters wegen in neuerer Zeit abgeschafft worden sind. Der Wissenschaft halber seien sie hier mitgeteilt. So hieß z. B. das Aber- und Rückschwingen links oder rechts mit entsprechender Körperdrehung und angefügtem Schwung über das Gerät (Flanke, Kehre usw.) in den Stand an der anderen Seite desselben „ganzes Rad“. Wenn aber der Schwung nur in den Sitz oder Stütz auf dem Gerät führt, so nannte man die Übung „halbes Rad“.

Und wenn das Beinschwingen mit Schraubenspreizen ausgeführt wird, dann hieß die Übung „Schraubensrad“ (Fig. 176). Heute sagen wir beispielsweise am Pferd seit statt „halbes Rad links“: „Aber- und Rückschwingen links“ (mit nachfolgendem Flankenschwung rechts in den Seitstütz auf dem Kreuz). Dabei muß, um dem zum Flankenschwung ausholenden Beinschwingen links den rechten Nachdruck zu verleihen, eine Achtdrehung rechts mit dem Aberschwingen erfolgen. Das linke Bein muß also ordentlich „herumgeworfen“ werden.

„Aber- und Rückschwingen beider (geschlossener) Beine“ verdient aber noch eine besondere Hervorhebung, weil dafür im selben Sinne wie für die gleiche Tätigkeit mit einem Bein so hier mit beiden eine bildliche Bezeichnung lange Jahre in Gebrauch war. Es ist das der Ausdruck „Finte“. Finte rechts bedeutete soviel wie „Aber- und Rückschwingen beider Beine“ (Fig. 46); mit nachfolgendem Kehrschwung rechts in den Querstütz links auf dem Hals = „halbe“ Finte; „ganze“ Finte, wenn die Kehre in den Stand führt.

Das Aberschwingen der geschlossenen Beine über das Gerät derart, daß dadurch der Körper von der einen Gerätsseite an die andere gebracht wird, hat zu verschiedenen bildlichen Bezeichnungen Veranlassung gegeben. Drei noch heute gültige sind

das Flanken. Die rechte oder linke Körperseite ist während des Aberfliegens über das Gerät demselben zugedreht. (Über die Bewegungsrichtung dabei siehe auf Seite 136). Führt die Bewegung aus dem Stand, Stütz, Sitz oder Liegestütz in den Sitz oder Liegestütz auf dem Gerät, so sagt man „Flankenschwung“, desgleichen aus dem Liegestütz in den Stand, Stütz und Sitz. Wenn dagegen dieser Flankenschwung aus dem Stand oder Stütz im Stütz oder im Stand an der anderen Gerätsseite endigt, dann heißt die Übung „Flanke“ (Fig. 190). Von großer Wichtigkeit für das

Einüben des Flankenschwunges ist der Hinweis, daß das Körpergewicht möglichst weit über den stützenden Arm verlegt wird. Er muß also das Schwergewicht des Körpers voll tragen.



Fig. 190.  
Flanke rechts.

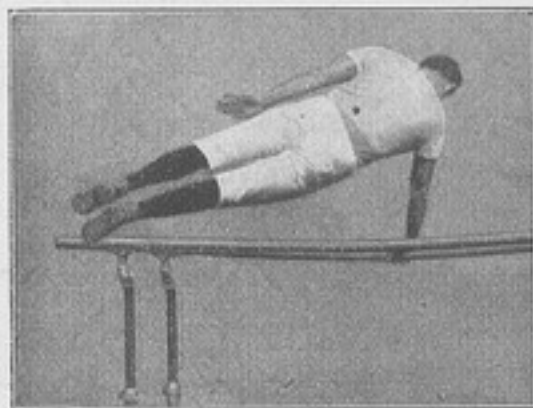


Fig. 191.  
Flanke links über den linken Holm beim Vorschwunge (vorausgehend Vierteldrehung rechts).

zwei Abungsbeispiele zeigen nicht die Entwicklung des Flankens (siehe diese unter den „Gemischten Sprüngen“), sondern sie sollen nur auf mögliche Flankenschwünge hinweisen.

Vielfach wird der Fehler gemacht, das Flanken am Pferd seit mit falschen Vorübungen zu lehren, daß z. B. der Flanke links mit Stütz auf den Pauschen ein Flankenschwung links in den Seitstütz auf dem Hals vorausgeht. Hierbei wird aber das Gleichgewicht viel zu weit nach links, also vom stützenden Arme weg, verlegt. Es führt das zu schlechten Angewohnheiten, die das schöne gestreckte Flanken sehr erschweren. Erst der Geübte kann unbedenklich auch die verschiedenen Flankenschwünge mit Pauschenstütz auf dem Hals oder dem Kreuz ausführen. Sie gehören zu den Erschwerungen des Flankens. Die folgenden

## Zwei Abungsbeispiele.

### A. Pferd seit mit Pauschen.

Sprung in den Seitstreckstütz vorlings auf den Pauschen und:

1. Flankenschwung links in den Seitstütz auf dem Halse. (Nicht für Anfänger.)
2. Aber- und Zurückschwingen links mit nachfolgendem Flankenschwung rechts in den Seitstütz im Sattel.
3. Aber- und Zurückschwingen beider Beine rechts mit nachfolgendem Flankenschwung links in den Seitstütz rechts auf dem Halse.
4. Flankenschwung rechts in den Biegestütz links seitlings (über dem Kreuz).
5. Flanke rechts in den Seitstand rücklings (Fig. 190).
6. Flanke links in den Stütz rücklings.



Fig. 192.  
Flanke rechts über den rechten Holm beim Rückschwunge (vorausgehend Vierteldrehung rechts).

### B. Barren seit, etwas über hüfthoch.

Aus dem Seitliegestütz vorlings in der Mitte, Flankenschwung links:

1. In den Innenseitstand.
2. In den Seitstütz vorlings am vorderen Holm.
3. In den Seitstütz auf dem hinteren Holm.
4. In den Seitstand rücklings.
5. In den Seitstütz zwischen den Händen auf dem vorderen Holm.
6. In den Innenseitstütz rechts auf dem vorderen Holm.
7. In den Biegestütz rechts seitlings (das rechte Bein auf dem vorderen, das linke auf dem hinteren Holm).

Ferner: Aus dem Innenquerstütz in der Barrenmitte:

1. Flanke links über den linken Holm beim Vorschwunge (Fig. 191).
2. Flanke rechts über den rechten Holm beim Rückschwunge (Fig. 192).

Bei diesen Flanken muß eine entsprechende Vierteldrehung vorausgehen. (Vgl. zu den beiden letzten Beispielen die weiter unten folgenden „Bewegungsrichtungen des Flankens, Kehrens und Wendens“.)

Das Kehren ist wie das Flanken ein Überschwung oder -sprung mit geschlossenen Beinen, wobei der Turner dem

Gerät seine Rückseite zukehrt (Fig. 193; über die Bewegungsrichtungen siehe Seite 136). Es muß vorzüglich auf gestreckte Beinhaltung gesehen werden und darauf, daß keinerlei Körperverdrehung, die das reine Bild des Kehrens verwischt, sich einschleicht. Die Bezeichnungen „Kehrschwung“ und „Kehre“ sind unter den gleichen Vorbedingungen zu verstehen wie „Flankenschwung“ und „Flanke“.



Fig. 193.  
Kehre links.



Fig. 194.  
Aus dem Innenquerstülz Kehre links  
über beide Holme.

### Zwei Übungsbeispiele.

#### A. Barren quer, etwas über hüfthoch.

Querstand vorlings, Kehrschwung rechts:

1. In den Außenquerstülz vor der linken Hand.
  2. In den Keitstülz vor der linken Hand.
  3. In den Grätschstülz vor den Händen.
  4. Aber den linken Holm in den Innenquerstülz vor der rechten Hand.
  5. Aber beide Holme in den Keitstülz vor der rechten Hand.
  6. Aber beide Holme in den Außenquerstülz vor der rechten Hand.
- Kehre rechts:
7. Aber den linken Holm in den Querstand vorlings.
  8. Aber beide Holme in den Querstand links seitlings. (Fig. 194 zeigt die widergleiche Ausführung.)
  9. Aber den linken Holm in den Querstülz.
  10. Aus dem Querstreckstülz vorlings am Ende Vor- und Zurückschwingen rechts mit nachfolgender Kehre über beide Holme in den Streckstülz. Auch mehrmals hintereinander ausführen. Diese Übung wird fälschlich oft Kreiskehre resp. -flanke genannt.

Die Abungen 1 bis 6 sind solche des Auffizens mit Kehrschwung und können ebensogut mit „Kehrauffizen rechts“ in die betreffende Sitzart bezeichnet werden (desgleichen Flanke und Wende. Siehe weiteres unter „Die Abungen im Stülz“). Dem Auffizen folgt naturgemäß auch „Kehrauffizen rechts“.

Dieselben Abungen sind auch aus dem Innenquerstülz in der Mitte des Barrens ausführbar. Der Kehrschwung beginnt dann am Ende des Rückschwingens im Querstülz. Die Abungen 3 bis 9 werden in der Barrenmitte oft mit „Kreiskehre“ verwechselt. Vor allem aber die 6. und 8. Übung, sie sind weiter nichts als Kehre resp. Kehrschwung über beide Holme (Fig. 194). (Vgl. weiter unten Kreisflanke, -kehre und -wende.)

#### B. Pferd seit nur mit Vorderpausche.

Sprung in den Seitstreckstülz vorlings im Sattel, linke Hand auf der Vorderpausche und Kehrschwung links:

1. In den Querstülz links auf dem Sattel.
2. In den Grätschstülz auf dem Sattel.
3. In den Querstülz rechts (oder Streckstülz) auf dem Kreuz.

Sprung in den Stülz und

4. Kehre links in den Querstand (Fig. 193).

Dieselben Abungen als Erschwerung aus dem Stülz auf beiden Pauschen und:

1. Aber- und Zurückschwingen links mit nachfolgendem Kehrschwung links in den Liegestülz rücklings.
2. Aber- und Zurückschwingen beider Beine links und Kehre links.

Wie bei dem Flanken am Barren quer (desgleichen in jedem anderen Querverhalten), so geht bei dem Kehren am Pferd seit der Übung eine Vierteldrehung voraus, die indessen nicht als zum eigentlichen Kehre- oder Flankenschwung gehörig gerechnet werden kann.

Das Wenden ist ebenfalls, wie das Flanken und Kehren, ein Übersprung oder -sprung über das Gerät. Die Vorderseite des Abenden ist dabei dem Gerät zugewendet.

(Über die Bewegungsrichtungen siehe Seite 136.) Das Wenden gelingt dem Anfänger gewöhnlich eher als Flanken und Kehren. Grundbedingung ist dabei gestreckte Beinhalung und Vermeidung des Hüftbeugens. Die Beine sollen mitsamt dem im Kreuz leicht gewölbten Körper (= Kreuz hohl!) möglichst frei über das Gerät hinüberschwingen (Fig. 195 a und b).



Fig. 195 a.  
Wende links.

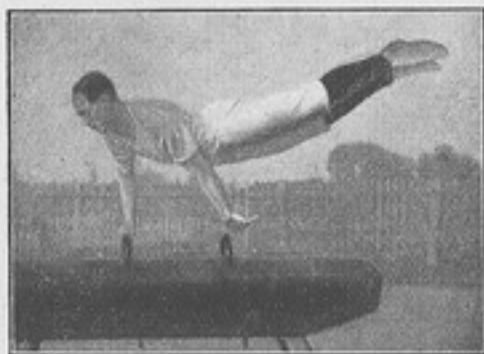


Fig. 195 b.  
Wende links.

### Zwei Übungsbeispiele.

#### A. Barren quer.

Aus dem Innenquerstütz in der Mitte, Vor- und Rückschwingen und:

1. Wendeschwung rechts in den Reitsitz hinter der rechten Hand. (Zum Unterschiede des gewöhnlichen Spreizens rechts ist es notwendig, daß hierbei beide Beine geschlossen bis über Holmhöhe schwingen, so daß also unzweifelhaft der Anfang eines Wendeschwunges ersichtlich ist.)
2. Wendeschwung links in den Hockstand rechts hinter der linken Hand.
3. Wendeschwung rechts in den Außenquersitz links hinter der rechten Hand.
4. Wende links in den Querstand rechts seitlings (Fig. 195 a).
5. Am Ende des nächsten Vorschwunges Wende rechts über den linken Holm. (Der Wende rechts geht hierbei eine Vierteldrehung links voraus. Vgl. die Hinweise beim Flanken unter Bewegungsrichtungen auf S. 138.)

#### B. Pferd seit mit Pauschen.

Sprung in den Seitstütz vorlings auf den Pauschen und:

1. Wendeschwung rechts in den Quersitz rechts auf dem Kreuz. (Beide geschlossene Beine müssen bis über Pferdshöhe schwingen, bevor der Sitz eingenommen wird.)
  2. Wendeschwung links in den Grätschsitz auf dem Hals.
  3. Wendeschwung rechts in den Liegestütz vorlings über dem Kreuz.
  4. Wendeschwung links in den Quersitz rechts auf dem Kreuz.
  5. Wendeschwung rechts in das Wageknien auf dem Kreuz.
  6. Wendeschwung links in den Hockstand rechts auf dem Hals mit Vorspreizen links.
  7. Wende links in den Querstand rechts seitlings am Sattel (Fig. 195 b).
- Seitstütz vorlings auf den Pauschen und:
8. Aber- und Zurückschwingen rechts und Wendeschwung links in den Hockstand auf dem Hals.
  9. Aber- und Zurückschwingen beider Beine links und Wende rechts.

Flanke, Wende und Kehre sind an allen dazu geeigneten Geräten zu üben, am leichtesten wohl aber am Pferd auszuführen und zu lernen, am schwierigsten am Reck. Hier wächst die Schwierigkeit (wie ja zum Teil auch an anderen Geräten) mit der Höhe des Gerätes.

#### Besondere Erschwerungen und Abwechslungen für Flanke, Kehre und Wende

können durch Anwendung von allerlei Griffarten und Stützformen geschaffen werden. Z. B.:

1. Seitstütz vorlings auf dem Hals (Kreuz) des Pferdes, Flanke (Wende, Kehre) über die Pauschen.
2. Aufstellen von Hindernissen, Filzhut usw. auf die Stelle des Gerätes, über welche der Schwung hinwegführt.
3. Höherstellen derjenigen Geräteseite, über welche der Schwung hinwegführt.
4. Allmähliges Höherstellen des Gerätes.
5. Mit Stütz nur einer Hand als Festsprünge, wobei die andere Hand einen Stab oder eine Keule schwingen kann.
6. Flanke, Wende und Kehre mit zugeordneten Drehungen (siehe Übungsbeispiel S. 139).

7. Kreiskehre (-wende, -flanke) (siehe daselbst) Fig. 196, 197, 198a und b, 199).

8. Wanderflanke. Eine Kreisflanke mit Stützwechsel vom Pauschenstütz in den Stütz auf das Kreuz und die Hinterpausche resp. auf den Hals und die Vorderpausche (siehe Abungsbeispiel am Pferd auf Seite 143). (Fig. 200.)



Fig. 196.  
Kreiskehre links.

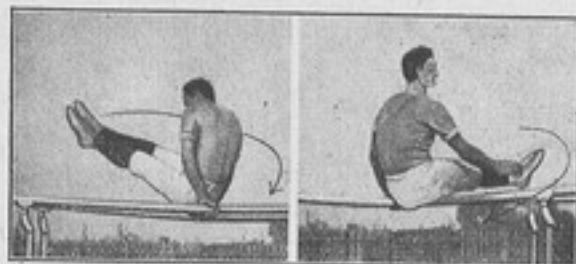


Fig. 197.  
Kreiskehre rechts.  
a) Mit Stütz links. Beginn der Abung.  
b) Nach halber Drehung kurz vor dem Niedersprung  
als seitlings.

Weitere Erschwerungen finden die Flanken, Kehren und Wendeln im Anschlusse an die Schwungstemmen und Riesenselgen am springhohen Reck. „Riesensflanke“, „Riesenskehre“ und „Riesenswende“ sind sie deshalb hier und da schon getauft worden.

Zur Aufklärung über die Bewegungsrichtungen

der verschiedenen Flanken-, Wendeln- und Kehrschwünge, die sich nicht nach der Seite des Turners, die er dem Gerät zugehrt, sondern nach der Schwungrichtung regeln, diene folgende Zusammenstellung:

#### Pferd seit.

- Flanke links = über den Hals; Schwung nach links.
- Flanke rechts = über das Kreuz; Schwung nach rechts.
- Kehre links = über das Kreuz; beginnt mit Schwung nach rechts (nach der vorausgehenden, nicht dazu gehörigen Vierteldrehung rechts führt der Kehrschwung nach links).
- Kehre rechts = über den Hals; beginnt mit Schwung nach links (nach der vorausgehenden, nicht dazugehörigen Vierteldrehung links führt der Kehrschwung nach rechts).
- Wende links = über den Hals; Schwung nach links.
- Wende rechts = über das Kreuz; Schwung nach rechts.

Hierbei sei wieder daran erinnert, daß bei Kehre und Wende die vorausgehende Vierteldrehung nicht zur Abung selbst gehört. Diese Drehung ist aber im Seitverhalten an allen Geräten notwendig. Daß die Drehung nicht zur Abung gehört, wird sofort im Querverhalten ersichtlich.



Fig. 198a.  
Kreiswende links aus dem Seitstand  
oder Stütz vorlings.



Fig. 198b.  
Kreiswende links aus dem Querstütz.

#### Barren quer.

- Aus dem Innenquerstütz in der Mitte:
- Kehre rechts über den rechten Holm; Schwung nach rechts.
- Kehre links über den linken Holm; Schwung nach links.
- Kehre rechts über beide Holme; Schwung nach rechts.
- Kehre links über beide Holme; Schwung nach links (Fig. 194).
- Wende rechts über den rechten Holm; Schwung nach rechts.
- Wende links über den linken Holm; Schwung nach links.

Kehre und Wende über einen Holm machen keinerlei Benennungsschwierigkeiten, dagegen muß bei der Kehre über beide Holme mit Nachdruck betont werden, daß das Rückschwingen nicht zur Kehre gehört. Die Abung wird erst Kehre, wenn die eigentümliche „Sitzhalte“ der Beine beginnt. Dann aber führt der Schwung stets in der oben als richtig gekennzeichneten Richtung.

Viel Zweifel verursacht oft die richtige Bezeichnung der Flanke im Innenquerstütz in der Barrenmitte. Wie soll

man da vergessen, daß erstens einmal die hier notwendig vorausgehende Vierteldrehung nicht zur Übung gehört, und zweitens, daß beim Flanken die Benennung, ob links oder rechts, stets die gleiche Seite betrifft, ganz gleich ob die Flanke aus dem Stütz vorlings oder rücklings gemacht wird. Die Bezeichnung „Flanke rückwärts“ ist daher überflüssig.



Fig. 199.  
Kreisflanke links.



Fig. 200.  
Wanderflanke mit Stützwechsel vom Pausenstütz in den Stütz auf das Kreuz.

### Barren quer.

Aus dem Innenquerstütz in der Mitte Vorschwingen und:

Flanke links über den rechten Holm: nach vorausgehender Vierteldrehung rechts, Schwung nach links.

Flanke links über den linken Holm: nach vorausgehender Vierteldrehung rechts, Schwung nach links (= sog. Flanke rückwärts, Fig. 191).

Flanke rechts über den linken Holm; nach vorausgehender Vierteldrehung links, Schwung nach rechts.

Flanke rechts über den rechten Holm: nach vorausgehender Vierteldrehung links, Schwung nach rechts (= sog. Flanke rückwärts).

### Rückschwingen und

Flanke rechts über den rechten Holm: nach vorausgehender Vierteldrehung rechts, Schwung nach rechts (Fig. 192).

Flanke rechts über den linken Holm: nach vorausgehender Vierteldrehung rechts, Schwung nach rechts (= sog. Flanke rückwärts).

Flanke links über den linken Holm: nach vorausgehender Vierteldrehung links, Schwung nach links.

Flanke links über den rechten Holm: nach vorausgehender Vierteldrehung links, Schwung nach links (= sog. Flanke rückwärts).

Flanke, Wende und Kehre können aber insofern noch erschwert werden, als ihnen vor dem Niedersprunge oder kurz vor Einnahme eines Sitzes, Stützes oder Liegestützes eine Viertel-, halbe oder Dreivierteldrehung angefügt wird, was aber bei unkorrekter Ausführung leicht zu undeutlichen Übungsgebilden verleitet. Man ist oft genug nicht imstande zu sagen, ob ein Flanken-, Kehr- oder Wendeschwung ausgeführt wurde.

### Abungsbeispiel.

Flanken, Wenden und Kehren mit Drehungen.

#### Barren quer.

Schwingen im Innenquerstütz in der Mitte und:

1. Beim Vorschwingen Flanke links über den rechten Holm mit Vierteldrehung rechts (früher „Flankewende“ genannt).
2. Beim Vorschwingen Kehre links mit Vierteldrehung links.
3. Beim Vorschwingen Kehre rechts mit halber Drehung links.
4. Beim Vorschwingen Kehre links mit halber Drehung links (früher „Kehrwende“ genannt).
5. Beim Rückschwingen Wende rechts mit Vierteldrehung links (früher „Wendeflanke“).
6. Beim Rückschwingen Wende links mit halber Drehung links (früher „Wendekehr“).
7. Beim Rückschwingen Flanke links über den rechten Holm mit Vierteldrehung links (früher „Flankekehr“).
8. Kehre rechts über beide Holme mit Vierteldrehung rechts (früher „Kehreflanke“).
9. Kehre rechts über beide Holme mit halber Drehung rechts (nicht zu verwechseln mit Kreiskehr, siehe dort).

Diese Beispiele können noch weit vermehrt werden. Die eingeklammerten älteren Bezeichnungen „Kehreflanke“ usw. bedeuten, daß der betreffenden Übung eine Vierteldrehung in der Schwungrichtung angefügt wurde, wodurch eine andere Übung entstand, also Flanke mit Vierteldrehung zur Kehre usw. Weil dabei aber Mißverständnisse

entstehen können, sagen wir lieber nur „Flanke mit Viertel-drehung“ usw.

Alle Flanken-, Wende- und Kehrschwünge, denen eine Viertel- oder halbe Drehung angefügt wird, hatten außerdem noch den Beinamen „Drehkehre“, „Drehflanke“ und „Drehwende“. Wir können aber auch auf diese Bezeichnungen verzichten, wenn wir stets die Übung und den Grad der Drehung benennen.

Führen Kehre, Flanke und Wende in kreisförmigem Schwünge über das Gerät, dann nennt man die Übung

**Kreiskehre, Kreisflanke oder Kreiswende.** In Wirklichkeit wird freilich nur in wenigen Fällen eine tatsächlich dem Sinn des Wortes entsprechende Übung ausgeführt. Meistens wird nur ein Kreiswürgen der Beine mit Flanken-, Wende- oder Kehreniedersprung gemacht. Der vorausgehende Kreiswürgen der Beine hierbei wird in der Hauptsache als dasjenige bezeichnet, was diesen Übungen zu dem Namen verholfen hat. Jede einzelne hat aber ihre Eigenheiten.

„Kreisflanke“ müßte, um diesen Namen zu verdienen, so ausgeführt werden, daß z. B.:

„Am Pferd seit aus dem Seitstütz oder -stand vorlings zunächst (beim Rechtskreisen) ein Flankenschwung links über den Hals beginnt, alsdann müßte in dieser wetterfahnenartigen Körperhaltung mindestens eine halbe Drehung um die Breitenachse, die hier durch den rechten Arm läuft, zurück in die Ausgangsstellung aber rücklings erfolgen.“

Das ist aber sehr schwer. Wenn es einmal jemand ausführen kann, dann soll diese Übung so bezeichnet werden.

„Kreisflanke rechts mit halber Drehung rechts um die Breitenachse.“ Bei dieser Übung wird also zweimal während des Kreiswürges das Gerät mit Flankenschwung links über Schwüngen.

Die Kreisflanke links, die wir aber gewöhnlich als solche bezeichnen, ist so:

„Flankenschwung rechts über das Kreuz mit nachfolgendem Flankenschwung links (rückwärts) über den Hals in die Ausgangsstellung zurück = Kreisflanke links“ (Fig. 199).

Hier ist unzweifelhaft nur ein Kreiswürgen der Beine mit zweimaligem Flankenschwung vorhanden. Auch „Doppel-flanke“ ist ein häufiger Ausdruck für diese Übung. Wir gebrauchen denselben aber ebenfalls nicht, weil auch dieser Name verschieden gedeutet werden kann. Beim Einüben des Kreisflankens als Dauerübung (es sind von gewandten und kräftigen Turnern schon 30 und mehr Kreisflanken hintereinander gemacht worden) sehe man darauf, daß während des Schwürges im Stütz vor- und rücklings der Körper sowie die Arme ordentlich gestreckt sind. Man muß das Schwergewicht des Körpers beim Pendeln nach links und rechts immer über der Pferdmitte erhalten. Mancherorts legt man beim Aben deshalb einen Gegenstand (Taschentuch usw.) unter den Lotpunkt der vorderen Pferdseite. Dieses Taschentuch muß der Abende während des Flankens immer sehen können. In mancher Beziehung noch eigenartiger verhält es sich mit der

„Kreiskehre“. Am Pferd seit aus dem Seitstand oder -stütz vorlings müßte die Übung (beim Rechtskreisen) so ausgeführt werden:

„Kehrschwung rechts über den Hals mit nachfolgendem Kehrschwung rechts über das Kreuz“.

Also nur dann, wenn wirklich mit einem Kreiswürgen der Turner zweimal die Kehre ausführen würde, wäre das Wort Kreiskehre am Platze. Die Schwierigkeit dieser Übung ist aber ein Hindernis für die Einbürgerung dieses Namens. Wir sagen darum nach wie vor dann Kreiskehre, wenn das Kreiswürgen der Beine eine Kehre beschließt. Also so:

„Flankenschwung links mit nachfolgendem Kehrschwung rechts = Kreiskehre rechts“. (Fig. 196.)

Auch „Doppelkehre“, wie die Übung oft genannt wird, ist falsch, denn dann müßte eine doppelte, also zweimalige Kehre erfolgen.



„Kreiswende“ ist, wenn auch ebenfalls schwierig, so doch noch am leichtesten in des Wortes wahrster Bedeutung auszuführen. Strenggenommen muß die Ausführung so fein (Pferd seit aus dem Stand oder Stütz);

„Wendeschwung rechts mit nachfolgender halber Drehung links und Wende rechts = Kreiswende (Fig. 198a).

Das Wort „Doppelwende“ ist aus den gleichen, schon bei „Doppelkehre“ und „Doppelflanke“ geltend gemachten Gründen nicht zu empfehlen.



Fig. 201.  
Dreifache Kehre links.

Wird die Übung nicht mit einem Niedersprung oder im Stütz beendet, dann heißt sie „Kreiswende-, -kehr- oder -flankenschwung in den Sitz oder Liegestütz.“

Beliebte Übungen sind die fortgesetzten, d. h. mehrfach, ja vielfach wiederholten Kreisflanken, vor allem am Pferd seit, und die drei-, vier- usw. -fache Kehre.

Besonders die „dreifache Kehre“ ist ein gern gewählter Niedersprung gewandter Pferdturner. 3. B. Seitstütz vorlings:

„Über- und Zurückschwingen links, Flankenschwung rechts über das Kreuz und Kreiskehre links mit Dreiviertel-Drehung links in den Querstand rechts seitlings am Hals = dreifache Kehre links“ (Fig. 201).

Die Bezeichnung links ist dabei nach der linkskreisenden Bewegung gewählt worden, wie ja überhaupt für „Kreiskehre“, „Kreiswende“ und „Kreisflanke“ stets die rechts- resp. linkskreisende Bewegung der Beine und des Körpers für die Bezeichnung maßgebend sind, unbekümmert darum, daß beispielsweise eine Kreisflanke rechts mit Flankenschwung links beginnt. Die Kreisbewegung ist also bestimmend.

### Zwei Übungsbeispiele.

#### A. Pferd seit mit Pauschen.

Sprung in den Stütz vorlings auf den Pauschen, alsdann:

1. Über- und Zurückschwingen rechts mit nachfolgendem Kreiskehrschwung rechts in den Grätschstz auf dem Kreuz.

2. Über- und Zurückschwingen beider Beine links mit nachfolgender Kreisflanke links.
3. Flanke rechts in den Stütz rücklings und Kreisflanke links (in den Stütz rücklings zurück).
4. Kreiskehre rechts über Hals und Kreuz (Fig. 196).

Seitstand vorlings (oder Stütz vorlings mit Über- und Zurückschwingen links), rechte Hand ellgriffs auf der Hinterpausche mit Abstützen links vom Sattel:

5. Kreiswende links (durch die Stützwage auf dem rechten Arm).
6. Kreisflanke links, während beim zweiten Schwunge die Flanke über das Kreuz führt, greift die linke Hand vor die rechte auf die Hinterpausche; ist der Flankenschwung über das Kreuz vollendet, so greift die rechte Hand in den Stütz auf das Kreuz, eine weitere Kreisflanke kann sich anschließen = „Wanderflanke links“ (Fig. 200). Grundbedingung ist Gestrecktbleiben der Arme. Am Pferd quer mit Anlauf:

7. Kreiswende rechts mit Vierteldrehung rechts in den Querstand rechts seitlings am Kreuz.

#### B. Barren quer.

Aus dem Innenquerstütz in der Mitte:

1. Schwingen mit Ellgriff rechts, am Ende des Vorschwunges Kreiskehrschwung links mit halber Drehung links in den Grätschstz vor den Händen, Kehrabstützen links.
2. Schwingen mit Ellgriff links, am Ende des Vorschwunges Kreiskehre rechts in den Querstand links seitlings (Fig. 197).
3. Schwingen in das Handstehen, Griffwechseln zum Ellgriff rechts, Senken und am Ende des Vorschwunges Kreiskehre links mit Vierteldrehung links in den Außenseitstand rücklings.
4. Hohes Rückschwingen und mit Grifflösen rechts Kreiswende links in den Querstand links seitlings (Fig. 198b).

Aus dem Außenseitstand vorlings mit Zwiegriff am näheren Holm (links Rist-, rechts Kammgriff):

5. Kreiskehre rechts in den Querstand links seitlings (nicht auf den entfernteren Holm greifen). Diese Übung ist auch am tiefen Reck möglich.

Die fortgesetzte Verlegung des Körpergleichgewichtes bedingt hervorragende Griffsicherheit.

In einer besonderen Richtung zeichnet sich aber noch die Wende aus. Zwei Formen geben Veranlassung zu schönen Übungen. Erstens die sogenannte

„Hohe Wende“ oder „Handstandwende“, auch „Aberschlagwende“ genannt. In vollendeter Weise wird die Übung so ausgeführt, daß ohne Pause die Wende durch das Handstehen hindurch zum Niedersprung gelangt. Darum ist die „Handstandwende“ der richtigste Ausdruck, während „hohe Wende“ und „Aberschlagwende“ noch Zweifel offen lassen (Fig. 202). Die andere Form ist die

„Radwende“. Das ist eigentlich nur ein Aberschlag seitwärts aus dem Handstehen (Fig. 203).



Fig. 202.  
Abwenden rechts aus dem  
Handstehen = „Handstand-  
wende“.



Fig. 203.  
Aberschlag links seitwärts = Rad-  
wende links.

Der Umstand, daß Flanke, Wende und Kehre auch mit Stütz nur einer Hand ausgeführt werden können, hat zu den Benennungen „Fechterflanke“, „Fechterkehre“ und „Fechterwende“ Veranlassung gegeben. Man dachte dabei an den Krieger, der in einer Hand das Schwert, das Fechtgerät, sich mit der anderen in den Sattel des Pferdes schwingt. Diese Formen finden ihre besondere Würdigung bei den „Abungen im Sitz“ (Auf- und Absitzen) und bei den „Gemischten Sprüngen“.

### Armübungen.

Die meisten der unter „Beinübungen“ genannten Tätigkeiten sind nicht ohne mehr oder weniger große Mitwirkung der Arme ausführbar, wie ja die Abungen im Stütz überhaupt ganz enorme Anforderungen an die Stützkraft und Geschicklichkeit der Arme stellen. Einige Formen können jedoch als reine Armübungen angesprochen werden, wenn auch teilweise z. B. beim „Lieggestütz“ und „Hangstütz“ die Mitwirkung anderer Körperteile vorhanden ist. Solche Abungen sind:

**Schulterheben und -senken** ist nicht als besondere Turnübung anzusehen, wenn es auch hier und da mal geübt werden mag. Welcher Beweglichkeit die Schultergelenke im Stütz fähig sind, zeigt die Fig. 8 a und b, an der zu sehen ist, wie beim straffen und schlaffen Stütz die Schultern elagert sind.

**Armbeugen und -strecken** im Stütz gehört zum Übungsstoff des Anfängers ebensowohl als zu demjenigen des Turnkünstlers. Mühsam bewältigt es der eine und spielend flechtet es der andere in seine Übungsreihe ein. Das Armbeugen und wieder -strecken ist eine der wichtigsten Kräftigungsübungen für die Arm-, Schulter-, Rücken- und Brustmuskeln. Der Anfänger, besonders wenn er weniger entwickelt ist (auch Turnerinnen), beginnt damit am besten im Liegestütz. Es ist da leichter. Empfehlenswert ist auch öfteres langsames Armbeugen im Stütz auf niedrigen Geräten bis zum Stehen auf dem Boden; es bereitet die Arbeit des Streckens vor. Jeder Vorturner muß aber darauf achten, daß beim Armbeugen nicht zugleich der Kopf zwischen die Schultern einsinkt, sondern frei gehoben bleibt. Das Armbeugen führt entweder in den Beugestütz, Unterarmstütz oder Oberarmhang. Zugleich mit dem Armbeugen können auch Beinübungen gemacht werden. Früher nannte man das Armbeugen und -strecken „Knickstützen“ und mit Schwung „Knickstützschwüngen“.