

„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 Abungsstoff des Anfängers ebensowohl als zu demjenigen des Turnkünstlers. Mühsam bewältigt es der eine und spielend flechtet es der andere in seine Abungsreihe 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“.

Zwei Übungsbeispiele.

Barren Brusthoch. Armbeugen und -strecken.

Sprung in den Innenquerstütz in der Mitte, alsdann:

1. Langsames Senken in den Innenquerstand.
2. Langsames mäßiges (= halbtiefes) Armbeugen und -strecken, mehrmals.
3. Schnelles mäßiges Armbeugen und -strecken, mehrmals = „Arm-wippen“.



Fig. 204.
Unterarmstützwechsel durch
nacheinander Armbeugen
und -strecken links und
rechts im Wechsel.

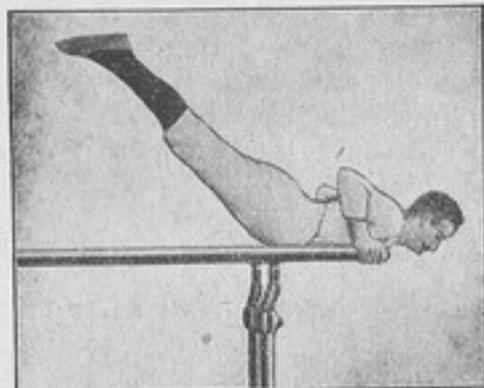


Fig. 205.
Beugestützschwingen.

4. Langsames Senken in den Beugestütz und mehrmals „Beugestütz-wippen“ (= schneller Wechsel zwischen geringerer und größerer Armbeugung).
5. Nacheinander Armbeugen links und rechts in den Unterarmstütz (Fig. 204), Armstrecken nacheinander, mehrmals (= „Unterarm-stützwechsel“).
6. Vorschwingen in den Beugestütz rücklings, Armbeugen in den Unterarmstütz (Fig. 65 a), Einschwingen und beim Rückschwunge Armstrecken = Aufstemmen in den Streckstütz.
7. Schwingen im Stütz mit Armbeugen und -strecken beim Vorschwunge (= Beugen zu Beginn, Strecken am Ende des Vorschwunges).
8. Schwingen im Stütz mit Armbeugen und -strecken beim Rückschwunge (= Beugen zu Beginn, Strecken am Ende des Rückschwunges).
9. Schwingen im Stütz mit Armbeugen und -strecken beim Vor- und Rückschwunge (Fig. 205).

Reck Brusthoch. Armbeugen und -strecken mit Drehungen.

1.—3. Übung Sprung in den Seitstütz vorlings:

1. Mit Ristgriff Armbeugen und -strecken mehrmals.
2. Mit Ristgriff Armbeugen mit Vierteldrehung links und Grifflösen links in den Beugestütz rechts seitlings, linker Arm seitgestreckt, Rückbewegung.
3. Mit Ristgriff Armbeugen, halbe Drehung rechts mit Grifflösen und Wiedererfassen rechts in den Beugestütz rücklings, Armstrecken.
4. Mit halber Drehung links Sprung in den Seitstütz rücklings kammgriffs, Armbeugen und -strecken mehrmals.
5. Mit halber Drehung rechts Sprung in den Seitstütz rücklings kammgriffs, Armbeugen und -strecken abwechselnd links und rechts = „Beugestützwechsel“ (Fig. 64).

Jedes Armstrecken aus dem Unterarm- oder Beugestütz ist ein „Aufstemmen“ und kann natürlich an allen dazu geeigneten Geräten ausgeführt werden.

Die schwierigste Form des Armstreckens ist diejenige, mit der zugleich ein Heben des Körpers in die Stützwage oder in das Handstehen verbunden ist.

Übungsbeispiel.

Barren quer schulterhoch. Armbeugen und -strecken in Verbindung mit Stützwage, Hand-, Schulter- und Oberarmstehen.

1. Beugestütz, Heben in das Schulterstehen rechts, Senken und Strecken der Arme.
2. Unterarmstütz, Heben in das Oberarmstehen und mit Armstrecken weiter in das Handstehen, Senken in den Beugestütz.
3. Streckstütz, Heben in das Handstehen mit Armbeugen und -strecken a) mit gebeugten, b) mit gestreckten Hüften.
4. Streckstütz, Armbeugen und Heben in die Stützwage auf dem rechten Arm, Vierteldrehung links um die Tiefenachse mit Grifflösen links und Vorstrecken des linken Armes (Fig. 50), Griffassen, alsdann halbe Drehung rechts um die Tiefenachse mit Stützwage auf dem linken Arm, Rückbewegung = „Drehling“, Armstrecken und Senken.
5. Beugestütz, Heben in die Stützwage auf beiden Armen, Armstrecken in die freie Stützwage, Senken und Niedersprung.

Eine besondere Form des Hebens in das Handstehen mag hierbei erwähnt sein. Es ist diese das „Heben in das Handstehen mit gestreckten Armen und gestreckten

Beinen". Die Hüften werden hierbei anfänglich gebeugt, die Körperlast nach vorn verlegt (Fig. 206). Einzelne Kraftturner führen dieses Handstehen auch aus dem Querliegestütz vorlings aus. Der gestreckte Körper wird dabei weit vorgeschoben.

Stützen ist abwechselndes Grifflösen und Heben der Hände im Stütz, Liegestütz und Handstehen. Es kann am Ort sowohl wie vom Ort, vorwärts, rückwärts oder seitwärts ausgeführt werden und entspricht dem Gehen. Stützen kann ferner mit Drehungen = „Drehstützen“ und beim Schwingen = „Schwungstützen“ erfolgen.

Drei Abungsbeispiele.

Barren brusthoch. Stützen am und vom Ort, mit Drehungen und beim Schwingen.

Innenquerstütz in der Mitte:

1. Stützen links und rechts am Ort.
2. Stützen links und rechts am Ort mit jedesmal leichtem Schlag gegen Brust oder Kopf.
3. Stützen links und rechts am Ort mit jedesmal Seitheben des griffreien Armes.
4. Stützen vor- oder rückwärts mit einem Arm in den Spannstütz, Rückbewegung und widergleich (Fig. 53 b).
5. Stützen vom Ort, vor- und rückwärts.
6. Stützen am und vom Ort im Spannstütz = „Spannstützen“.
7. Stützen mit Vierteldrehungen aus dem Quer- in das Seitverhalten, und zwar fortgesetzt links oder rechts in einer Richtung, oder links und rechts abwechselnd drehend.
8. Stützen beim Vor- und Rückschwingen.
 - a) Beim ersten Vorschwunge links, beim zweiten rechts usw.
 - b) Bei jedem Vorschwunge kurz einmal links und rechts vorwärts.
 - c) Bei jedem Rückschwunge kurz einmal links und rechts rückwärts.
 - d) Beim Vorschwunge einmal links und rechts vorwärts und beim Rückschwunge einmal links und rechts rückwärts.

Barren schulterhoch. Schwierigere Formen des Stützens.

1. Versuche soweit als möglich die im vorigen Abungsbeispiel genannten Möglichkeiten des Stützens auszuführen:
 - a) Im Beugestütz.
 - b) Im Liegestütz.
 - c) Im Unterarmstütz.

- d) Im Handstehen. Das Stützen im Handstehen nennt man gern „Handgehen“. (Vgl. hierzu das Kapitel „Bewegungsrichtungen“ im ersten Teil.)
- e) Barren seit: Stützen seitwärts mit abwechselndem Übergreifen einer Hand zum Kreuzgriff.

Im Beugestütz ist besonders eine Form, der sog. „Löwengang“, erwähnenswert. Ausführung: Beugestütz vorlings am Ende, Griff lösen links und möglichst weit vorwärts erneut Griffassen (dabei soll

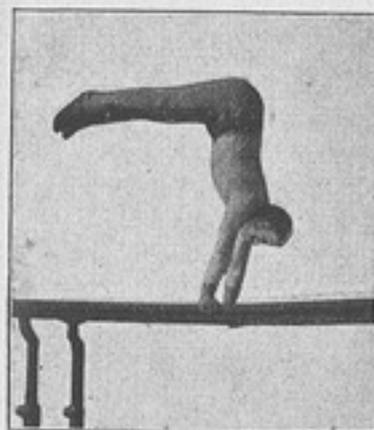


Fig. 206.
Heben in das Handstehen mit gebeugten Hüften und gestreckten Armen und Beinen.

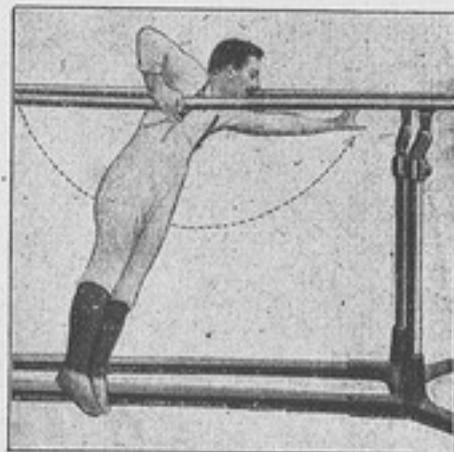


Fig. 207.
Beugestützen vorwärts mit Schwingen des gestreckten, griffreien Armes durch die Tiefhalte (sog. „Löwengang“).

der griffreie linke Arm durch die Tiefhalte innerhalb der Holmgasse geschwungen werden), alsdann Armbeugen links in den Beugestütz links, Griff lösen rechts und ebenso Vorwärtsstützen wie vorher links usw. (Fig. 207).

2. Versuche die vorgenannten Formen des Stützens:

- a) Mit zugeordneten Beinübungen.
- b) An anderen geeigneten Geräten, z. B.: Seitstütz vor- oder rücklings an Reck und Leiter wagerecht und, wie das nächste Beispiel zeigt, auch am Pferd. (Stützen am Pferd kann natürlich nur als Zwischenübung in Betracht kommen.)

Pferd seit mit Pauschen. Stützen im Streckstütz.

1. Stützen von den Pauschen auf den Sattel, das Kreuz oder den Hals, aus dem Stütz vorlings oder rücklings, Rückbewegung, mehrmals.

2. Stützeln von den Pauschen auf den Pferdrücken und zurück mit Griffwechseln und mit Drehungen.

Solche Stützübungen sollen natürlich nur in besonderen Fällen vorgenommen werden, da das Pferd ein Gerät zum Uben von Geschwüngen und Gesprüngen ist.

„Stützhüpfen“ heißt das gleichzeitige Grifflösen und Aufhüpfen der stützenden Arme. Es ist wie Stützeln am Ort vorwärts, rückwärts, seitwärts mit Drehungen = „Drehstützhüpfen“, beim Schwingen = „Schwungstützhüpfen“, im Beugestütz = „Beugestützhüpfen“ und im Liegestütz = „Liegestützhüpfen“ oder im Handstehen ausführbar. Im Streckstütz heißt die Übung „Streckstützhüpfen“.

Drei Übungsbeispiele.

Barren brusthoch. Stützhüpfen am und vom Ort, mit Drehungen im Beuge- und Liegestütz.

Innenquerstütz in der Mitte:

1. Stützhüpfen am Ort im Streck- und Beugestütz.
2. Stützhüpfen vorwärts und rückwärts im Streck- und Beugestütz.
3. Stützhüpfen mit halben Drehungen (früher „Stützkehre“ genannt):
 - a) Aus dem Streck- oder Beugestütz in den Oberarmhang.
 - b) Aus dem Streckstütz in den Beugestütz.
 - c) Aus dem Streckstütz in den Streckstütz.
4. Stützhüpfen beim Schwingen:
 - a) Beim Vorschwingen vorwärts.
 - b) Beim Rückschwingen rückwärts.
 - c) Bei jedem Vorschwingen vorwärts, beim Rückschwingen rückwärts.
 - d) Im Beugestütz wie a bis c.
5. Stützhüpfen beim Vor- oder Rückschwingen mit halben Drehungen (früher Stützkehre) in den Stütz, Oberarm- oder Handhang (Fig. 208).
6. Versuche ferner: Stützhüpfen mit Dreivierteldrehung in den Seitstütz; Stützhüpfen mit ganzer Drehung in den Stütz oder Oberarmhang; Stützhüpfen zum Kreuzgriff und mit halber Drehung Senken in den Schwebhang ellgriffs, alsdann Rippe usw.

Barren schulterhoch. Verschiedene Formen des Stützhüpfens.

1. Stützhüpfen im Liegestütz vorlings oder rücklings am und vom Ort.
2. Stützhüpfen vorwärts oder rückwärts im Handstehen. (Letzteres ist auch schon mit Handklapp ausgeführt worden.)

Stützhüpfen an allen dazu geeigneten Geräten mit Beintätigkeiten und Stützhüpfen von einem Gerät zum andern oder von einem zum andern Geräteteil, auch seitwärts.

Pferd mit Pauschen. Stützhüpfen von den Pauschen auf den Pferdrücken und zurück, mit Drehungen und im Liegestütz.

Seitstütz vorlings auf den Pauschen:

1. Stützhüpfen von den Pauschen, links auf den Hals und rechts auf das Kreuz und zurück.
2. Stützhüpfen seitwärts von den Pauschen auf den Hals oder das Kreuz und zurück.
3. Stützhüpfen mit halber Drehung in den Stütz auf den Pauschen oder den Pferdrücken.
4. Stützhüpfen zum Ellgriff und zurück.

Querschwebestütz seitgrätschend über der Hinterpausche:

1. Stützhüpfen in den Schwebestütz im Sattel, auf die Vorderpausche, in den Schwebestütz auf den Hals und Stützhüpfen vorwärts mit Abgrätschen.
2. Stützhüpfen von der Hinter- auf die Vorderpausche.

Diese beiden Formen sind ziemlich schwierig und gelingen je besser, je niedriger einmal die Pauschen sind und je ausgebildeter die Stützkraft des Abenden ist. Im Anfange können die Oberschenkel durch flüchtiges Zusammendrücken an das Pferd die Übung wirksam unterstützen.

Querliegestütz vorlings:

1. Stützhüpfen mit stets wechselnden Stützarten, als: Flachstütz, Ballenstütz, auf den Fingerspitzen und der Kleinfingerseite der Hand.
2. Stützhüpfen mit einem Arm und von einem Arm auf den andern. Hierbei muß ein Arm zuvor seit- oder vorgehoben werden, alsdann hüpfet der andere auf. Der Oberkörper schwebt also einen Augenblick frei in der Luft.
3. Stützhüpfen mit Handklapp und mit Handschlag gegen Brust oder Kopf.

Diese Liegestützformen sind am Tisch oder auf der Matte noch durch zugeordnete Drehungen um die Längen- oder Tiefenachse, die im letzteren Falle in den Fußspitzen liegt, erweiterungsfähig.

Stützschnellen heißt das pendelförmige Hin- und Herbewegen des Körpers im Stütz. Es kann seitwärts oder vor- und rückwärts geschehen. Aus den Übungsbeispielen des Stützeln und Stützhüpfens ist ersichtlich, daß das



Fig. 208.
Beugestützhüpfen, am Ende des Vorschwingens Stützhüpfen mit halber Drehung links in den Hang ellgriffs mit Vorhalte der Beine.

Schwingen im Streckstütz, Beugestütz und Unterarmstütz geschehen kann. Es kann ferner mit Drehungen beim Stützeln und beim Stützhüpfen erfolgen. Vor allem dient es zur Vorbereitung und Einleitung von vielen Turnübungen. Das veranschaulicht folgendes

Abungsbeispiel.

Barren quer, schulterhoch. Stüttschwingen.

1. Schwingen in den Beugestütz vorlings, rücklings und mit Viertel-drehung auch seitlings.
2. Schwingen in die Stützwage auf einem oder beiden Armen.
3. Schwingen in die freie Stützwage.
4. Schwingen in das Handstehen.
5. Schwingen in das Schulter- oder Oberarmstehen.
6. Abung 1. bis 5. auch aus dem Unterarm- und Beugestütz.

Weil eine ganze Reihe Abungen am Ende eines Schwunges beginnen, andere aber während desselben erfolgen, so ist es nötig, das genau zu beschreiben, z. B.:

„Am Ende des Vorschwunges Vierteldrehung links in den Beugestütz links seitlings.“

„Am Ende des Rückschwunges Schere mit halber Drehung links in den Grätschstütz vor den Händen.“

„Beim Vorschwingen Beugen und Strecken der Arme.“ (Das Armbeugen erfolgt hierbei zu Beginn, das Strecken am Ende des Vorschwunges.)

„Bei jedem Rückschwunge Stützhüpfen rückwärts.“

Beugestützübungen.

In den verschiedenen Formen des Beugestützes, vorlings, seitlings, rücklings und den durch die Bauart der verschiedenen Geräte bedingten Abwechslungen lassen sich eine ganze Reihe wertvoller Abungen ausführen. In den bisherigen Abungsbeispielen sind schon die hauptsächlichsten erwähnt worden. Beugestützübungen sollen, wie schon mehrfach ausgeführt wurde, die Abungen im reinen Stütz vorbereiten helfen. Es kommt aber wesentlich auf die richtige Ausführung der Abung an (Fig. 12, 13 und 14).

Abungsbeispiele.

In allen dazu geeigneten Formen des Beugestützes:

1. Arm- und Beinheben im Beugestütz (Fig. 19b).
2. Stützeln und Stützhüpfen am und vom Ort in den verschiedensten Möglichkeiten (mit Griffwechseln, Handklapp usw.).
3. Aufhüpfen links, rechts oder beider Beine, auch mit Grätschen.
4. Drehungen aus einer Beugestützart in die andere mit zugeordneten Arm- und Beintätigkeiten.

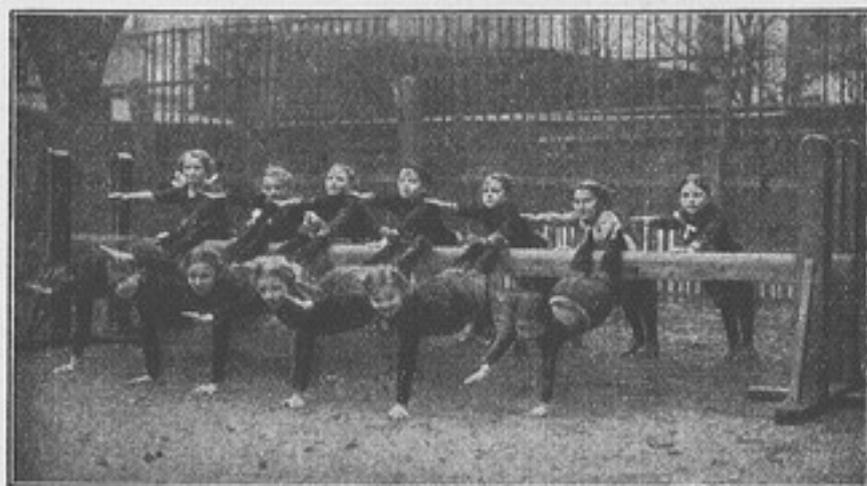


Fig. 209.
Beugestützgemeinübungen am Schwebebaum (hintere Reihe Stützhand).

5. Aufhüpfen in die Stützwage oder den Schwebestütz mit Anhocken oder Grätschen.
6. Hocken, Grätschen, Planken oder Rollen aus dem Beugestütz vorlings in den Beugestütz rücklings und umgekehrt.
7. Armbeugen und -strecken im Beugestütz mit Schluß- oder Spannstütz.
8. Auf- und Abwärtsstützeln an schrägen Leitern oder Stangen.

Eine Reihe der vorerwähnten Abungen sind an den dazu geeigneten Geräten, wie Schwebebaum (Stütz auf dem Baum, Füße auf dem Boden), ebenso Kasten oder Reck tief, sowie als Gemeinübungen zu verwenden, d. h. es können zugleich so viel Turner üben, als am Gerät Platz vorhanden ist (Fig. 209).

Einige Abwechslung bieten auch die Liegestützformen Kopf-abwärts an schrägen Leitern oder Stangen (Fig. 86) und desgleichen an niederen Geräten, Schwebbaum, tiefer Barren usw., wobei die Füße auf dem Gerät liegen, die Hände aber auf dem Boden stützen (Fig. 209).

Die Liegestützübungen eröffnen das weite Gebiet derjenigen Übungen, bei denen im Stütz mehr oder weniger auch die anderen Leibesglieder, ja der ganze Körper mitwirken. Solche Übungen sind in erster Linie

Die Wellen und Felgen.

Beides sind Umschwünge, d. h. schwinghafte Drehungen des Körpers um das Gerät, und zwar um die Breiten-, seltener um die Längen- oder Tiefenachse des Körpers. Mehrmaliger Well- oder Felgumschwung hintereinander heißt „Welle“ resp. „Felge“. Zwischen Wellen und Felgen besteht jedoch ein Unterschied insofern, als die Wellen oder Wellumschwünge stets so ausgeführt werden, daß außer den grifffassenden Händen noch ein anderer Körperteil mitwirkt. Ein Teil der Wellumschwünge hat auf Grund dessen sogar ihren speziellen Namen erhalten. Die Felgen oder Felgumschwünge dagegen müssen stets frei, d. h. ohne Mithilfe anderer Körperteile gemacht werden. Einzig die Hände vermitteln dabei den Halt am Gerät.

Von beiden Umschwüngen stellen

Die Wellen

die meisten Vertreter. Sie erfolgen in der Regel im Anschluß an einen entsprechenden Wellaufzug oder -ausschwung (siehe dort) oder in Verbindung mit anderen Übungen aus dem Stütz.

Die hauptsächlichsten, alphabetisch geordnet, sind:

Adlerwelle = Wellumschwung vorwärts aus dem Armhang rücklings. Die Arme sind seitgestreckt, die Hände griffest (Fig. 210; siehe auch „Speiche“).

Armwelle = Wellumschwung vor- oder rückwärts aus dem Unterarmhang rücklings (siehe „Speiche“).

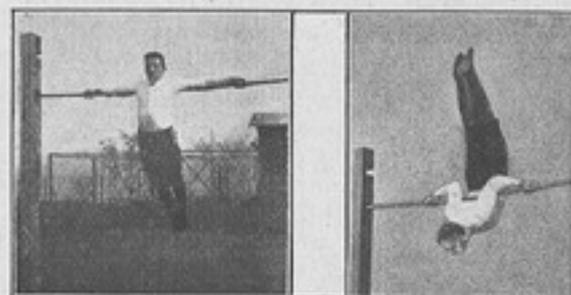


Fig. 210.
a) Beginn der Übung.
b) Wellumschwung vorwärts aus dem Armhang rücklings = „Adlerwelle“.

Bauchwelle = Wellumschwung aus dem Bauchhang. In der Regel vorwärts, und zwar mit Umfassen der Oberschenkel und Stütz auf den Unterarmen (Fig. 211).



Fig. 211.
Bauchwelle.



Fig. 212.
Fechterwelle rechts vorwärts.

Burzelwelle = Wellumschwung aus dem Seitstütz auf der Stange (siehe Sitzwelle). Die Hände erfassen dabei von hinten unter der Stange die Unterschenkel.

Engelwelle (siehe „Fechterwelle“).

Fechterwelle = Wellumschwung aus dem Seititz auf einem Schenkel mit Seitpreizen und Anristen des anderen Beines an die Stange, vorwärts mit Rammgriff, rückwärts mit Ristgriff (Fig. 212). Der Arm an der Seite des angeristeten Beines ist während des Umschwunges seitgestreckt. Auch „Engelwelle“ oder „Schraube“ genannt.

Fersenwelle = Wellumschwung aus dem Sitz oder Stütz rücklings vorwärts oder rückwärts mit Anfersen, und zwar mit geschlossenen oder gegrätschten Beinen (Fig. 213a).

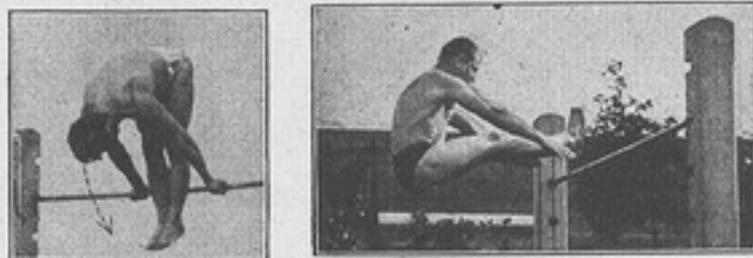


Fig. 213.
a) Fersenwelle vorwärts (Beginn der Übung) mit anschließend:
b) Fersenabschwung rückwärts.

Gesellschaftswelle = Wellumschwung vorwärts oder rückwärts von zwei Turnern zugleich, die sich so, wie Fig. 214 zeigt, verbunden haben.

Grätschriftwelle (siehe „Ristwelle“).

Grätschsohlenwelle (siehe „Sohlenwelle“).

Hockristwelle (siehe „Ristwelle“).

Hocksohlenwelle (siehe „Sohlenwelle“).

Kniehangwelle = Wellumschwung rückwärts ohne Gebrauch der Hände, nur im Kniegelenk hängend, so wie Fig. 39a und b zeigt. Die Übung wird auch oft „freie Kniewelle“ genannt, welche letztere Bezeichnung jedoch sprachlich unrichtig ist (Fig. 215).

Kniewelle = Wellumschwung vor- oder rückwärts, wobei der Körper außer an den Händen noch an einem (oder an beiden) Kniegelenk hängt. Fig. 75 zeigt die hauptsächlichsten Formen.

Eine weitere ist die, wenn der Unterschenkel aus dem Seititz vorlings beim Umschwung rückwärts von unten her angelegt wird, der linke Unterschenkel also neben dem rechten Oberschenkel an die rechte Körperseite gelangt. Beim „Knieumschwung“ vorwärts kann Ramm-, Zwi- oder Ristgriff angewandt werden. Der „Knieumschwung“ kann ferner auch mit Griff nur einer Hand an der Stange ausgeführt werden. Der eine Arm kann z. B. seitgestreckt sein (Fig. 132), oder eine Hand wird beim Hochkommen auf das Knie des hängenden Beines gelegt (Fig. 131). Beide Arme



Fig. 214.
Gesellschaftswelle (Beginn der Übung).

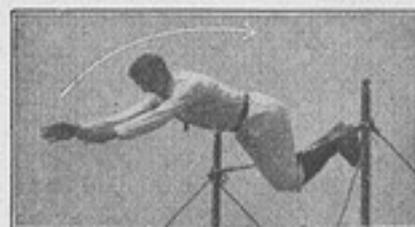


Fig. 215.
Kniehangwelle rückwärts.

können aber auch das hängende Bein von unten her am Unterschenkel umfassen. Die letztere Ausführung wird häufig „Schusterwelle“ genannt.

Mühlwelle = Wellumschwung vor- oder rückwärts aus dem Seititz quergrätschend. Der ganze Körper des Abenden, vor allem die Beine, sollen völlig gestreckt sein. Der Sitz erfolgt möglichst fest und hoch auf dem Oberschenkel des vorderen Beines und soll während der Drehung nicht aufgegeben werden (Fig. 138). Der Mühlumschwung kann ferner aus dem Reitsitz hinter den Händen seitwärts, links oder rechts, ausgeführt werden. Auch hierbei ist festes Sitzen zur Erhaltung im Gleichgewicht und mögliche Streckung des Körpers die Hauptsache. Mühlumschwung seitwärts wird auch „Reitsitz“ oder „Reiterwelle“ genannt.

Wird dabei ein Unterschenkel mit dem Fußriss rückwärts auf die Stange gelegt, dann heißt die Übung „Ristmühle“.

Reiterwelle (siehe „Mühlwelle“).

Ristmühle (siehe „Mühlwelle“).

Ristwelle = Wellumschwung vor- oder rückwärts mit Anrissen links, rechts oder beider Beine (= „Ristumschwung“). Sind dabei die Beine angehockt zwischen den Händen, so heißt die Übung „Hockristwelle“ (Fig. 216), gegrätscht neben den Händen „Grätschriftwelle“ (Fig. 217). Bei letzterem Um-

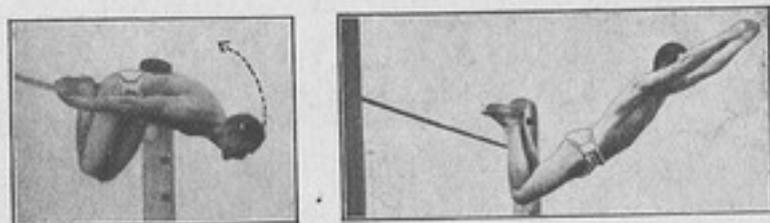


Fig. 216.
a) Hockristwelle rückwärts mit anschließendem:
b) Hockristabschwung vorwärts.

schwung werden die Beine nach dreiviertel des Umschwunges geschlossen. Grätsch- oder Hockristwelle wird vorwärts mit Kammgriff, rückwärts mit Ristgriff ausgeführt. Aus dem Sitz mit Anrissen eines gebeugten Beines zwischen den Händen heißt die Übung „Sitzristwelle“.

Schraubenwelle = Wellumschwung vorwärts aus dem Seitstütz vorlings, wobei mit Uchtdrehung ein Unterschenkel von unten her mit gebeugtem Knie gegen die Stange gelegt wird (Fig. 218). Die Griffart ist am besten Zwiegriff in der Form, daß die Hand derjenigen Körperseite, mit welcher der Unterschenkel angelegt wird, ristgriffs faßt, die andere aber Kammgriff nimmt.

Mit „Schraubenwelle“ oder „Schraubenumschwung“ oder kurz „Schraube“ wird auch manchmal die „Fechterwelle“ (siehe dort) bezeichnet. Fechterwelle ist jedoch sinnentsprechender.

Schrägwelle = Wellumschwung an einem Knie, der gleichseitigen Hand und dem anderen Oberarm, welcher letzterer vorgestreckt oder griffest sein kann, vor- oder rückwärts möglich. Schrägwellen sind aber auch „Schraubenwelle“ und „Fechterwelle“. Die Drehungsachse läuft also je nach der Ausführung mehr oder weniger schräg durch den Körper. Man kann also nicht sagen, der Wellumschwung dreht sich um die Längs-, aber auch nicht um die Tiefen- oder Breitenachse.



Fig. 217.
Grätschriftumschwung rückwärts.



Fig. 218.
Schraubenwelle rechts vorwärts.

Schulterwelle = (siehe Kniewelle).

Sitzwelle = Wellumschwung vor- oder rückwärts aus dem Seitstütz, Beine gebeugt oder gestreckt, geschlossen oder gegrätscht = „Grätschsitzwelle“ oder „Grätschsitzumschwung“ (Fig. 140). Die Rückseite der Oberschenkel muß stets an der Stange bleiben. Fälschlich wird oft ein Felgumschwung aus dem Schwebestütz mit Vorhalte der Beine als „freie“ Sitzwelle bezeichnet. Diese Wortbildung ist, da kein Sitz vorhanden ist, sinnwidrig. Wird der Umschwung aber, wie das in den meisten Fällen geschieht, so ausgeführt, daß die Stange in den Kniekehlen der gebeugten Beine liegt, dann heißt die Übung nicht Sitz-, sondern „Kniewelle“ an beiden Knien (s. Kniewelle). Wird beim Sitzumschwung ein Bein angeristet, was zwischen oder neben den Händen geschehen kann, so heißt die Übung „Sitzristwelle“ (siehe dort).

Sohlenwelle = Wellumschwung vor- oder rückwärts aus dem Seitstütz vor- oder rücklings mit Sohlenstand links, rechts (Fig. 219) oder beider Beine (Fig. 141) = „Sohlenumschwung“. Letztere können dabei gestreckt, gebeugt, geschlossen oder gegrätscht sein. Sind die Beine dabei angehockt, so heißt die Übung „Hocksohlenwelle“, gegrätscht „Grätschsohlenwelle“. Verschiedentlich sagt man auch „Sohlenstandwelle“. Diese Bezeichnung kann jedoch fallen gelassen werden, da ja nur auf der Stange ein eigentliches Stehen ausgeführt wird. Flüssigen Schwung erzielt man durch anfängliches kräftiges Strecken der Beine, das nach nahezu vollendetem Umschwung von einem leichten, federnden Beugen der Knie abgelöst wird.

Speiche = Wellumschwung in verschiedenen Formen des Armhanges, letztere bilden gleichsam die Achse, während der Körper die Speiche darstellt. Erste Form: Oberarmhang vorlings, Arme gebeugt, Hände Schlusgriff an der Stange = „Speiche rückwärts“. Zweite Form: Armhang rücklings mit seitgestreckten Armen, Hände griffest = „Speiche vorwärts“ oder „Adlerwelle“ (Fig. 210). Dritte Form: Unterarmhang rücklings = „Speiche vor- oder rückwärts“ oder auch gewöhnlich „Armwelle“.

Eine weitere Speiche ist der Umschwung vor- und rückwärts aus dem Armhang an den Schaukelringen. Die gestreckten und etwas abwärts gehaltenen Arme sind hierbei durch die Ringe gesteckt.

Stützwellen = Wellumschwung vor- oder rückwärts aus dem Stütz vorlings und vorwärts aus dem Stütz rücklings. Der letztere erfolgt mit Kammgriff und geschieht meist im Beugestütz. Aus dem Stütz vorlings sind zwei Formen erwähnenswert, und zwar diejenige aus dem Streckstütz, rückwärts mit Ristgriff und vorwärts mit Kammgriff oder Ristgriff, und die andere, wobei der Übende den Umschwung vorwärts mit Ristgriff so ausführt, daß er mit Rumpfsheben durch Hüftbeugen beginnt. Die Arme bleiben anfänglich gestreckt, werden aber kurz nach dem ersten Achtel des Umschwunges

zum Herumgreifen gebeugt. Dieser Stützwellumschwung kann jedoch auch mit Kammgriff gemacht werden.

Wellumzug ist die ganz langsam ausgeführte Bewegung des Stützwellumschwunges vorwärts.

Damit sind die hauptsächlichsten Wellumschwünge erwähnt und beschrieben, allerdings erschöpfend noch nicht. Denn dazwischen existieren noch eine Menge Formen, wie „Schwimhangwelle“, „faule Welle“, „Bratenwender“, „Liegehangwelle“ und dergl. mehr. Es sind das meist Wellen im Querverhalten mit Drehung um die Längsachse. Eine solche zeigt Fig. 220.



Fig. 219.
Sohlenumschwung rückwärts
rechts neben der rechten Hand
(Beginn der Übung.)

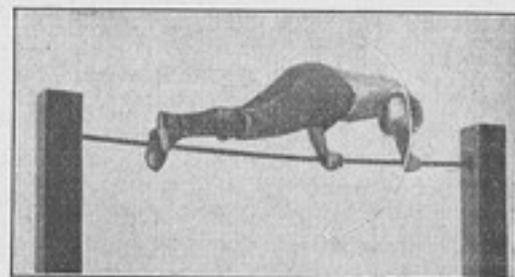


Fig. 220.
Querliegehangwelle rechts.

Die Übung beginnt aus dem Querliegehang, Hände speichgriffs, die Fußballen umklammern die Stange. Nach einigen Schwingversuchen seitwärts gelingt der Auf- und Umschwung. Der Erfindungslust fleißiger Turner sind hier keine Grenzen gesetzt. Nur kann von solchen Erfindungen nicht immer gesagt werden, daß sie wertvoll und nachahmenswert wären. Deshalb sparen wir uns auch an dieser Stelle die weitere Aufzählung, was jedoch nicht ausschließt, daß in unseren „Methodischen Übungsgruppen“ noch dieser oder jener Vertreter der „kuriosen“ Wellen auftaucht.

Wird ein Wellumschwung nach ein- oder mehrmaliger Umdrehung so beendet, daß er mit entsprechendem Schwung über das Gerät hinweg in den Streck- oder Beugehang

oder in den Stand auf dem Boden führt, dann heißt die Übung **Wellüberschwung** (oder kurz „**Überschwung**“). Und zwar unter Zufügung des speziellen Wellennamens, als: „**Stützwellüberschwung**“, oder bloß: „**Grätschritzüberschwung**“ usw.

Eine Anzahl der erwähnten Wellen kann aber noch durch Hocken, Grätschen, Spreizen, Drehungen, Griffwechseln und dergl. während des Turnens verändert werden, oder man kann aus einem Wellumschwung in einen andern übergehen. Diese Möglichkeiten sind aus folgenden Übungsbeispielen ersichtlich.

Übungsbeispiele für Wellauf-, -ab-, -um- und -überschwünge der verschiedensten Art.

Reck Sprunghoch. Wellaufschwung vorwärts, Wellabschwung, Armwelle, Speiche rücklings = Adlerwelle und Stützwelle rücklings.

Seitstreckhang kammgriffs, Schwingen, Durchhocken, Wellaufschwung vorwärts und:

1. Wellumschwung vorwärts, Niedersprung vorwärts.
2. Senken durch den Beugestütz mit Grifflösen in den Unterarmhang rücklings, Umschwung erst vorwärts, dann rückwärts, Senken mit Griffassen in den Streckhang rücklings, Niedersprung.
3. Senken durch Seitwärtsgleiten der Hände an der Stange in den Armhang rücklings, Umschwung vorwärts mehrmals = Adlerwelle (= Speiche rücklings, Fig. 210), Senken in den Spannhang mit vorausgehendem Ausschultern und Niedersprung.
4. Wellumschwung vorwärts mehrmals = Stützwelle mit angefügtem Wellüberschwung vorwärts in den Seitstand rücklings.
5. Wellumschwung vorwärts bis in das Wageliegen rücklings, Rückenabschwung rückwärts mit gestrecktem Körper (Fig. 121).

Reck Sprunghoch. Hoch- und Grätschritzauf-, -um- und -abschwung, Sitz-, Burzel- und Kniehangwelle.

Sprung in den Streckhang ristgriffs mit kurzem Vorschwung und flüchtigem Anstemmen, alsdann:

1. Durchhocken und Sitzausschwung rückwärts = Hochsitzausschwung (Sitzausschwung ist es aber nur dann, wenn die Oberschenkel an der Stange liegen; hängen die Beine in den Kniekehlen, dann ist es Knieaufschwung), Niedersprung vorwärts.

2. Untergrätschen und Grätschritzausschwung rückwärts (Fig. 140), Niedersprung vorwärts.
3. Durchhocken und Sitzauf-, -um- und -abschwung rückwärts in den Schwebegang rücklings, Sitzausschwung vorwärts und Niedersprung vorwärts.
4. Untergrätschen und Grätschritzauf-, -um- und -abschwung rückwärts in den Grätschschwebegang rücklings (Fig. 140), alsdann mit dem Rückschwunge Grätschritzüberschwung vorwärts in den Seitstand rücklings.
5. Durchhocken und Sitzausschwung rückwärts, Kniebeugen rechts mit Anristen neben der rechten Hand, Griffwechseln zum Kammgriff (rechter Fuß zwischen den Händen), Sitzstump- und -abschwung vorwärts in den Seitstand rücklings.
6. Untergrätschen und Grätschritzausschwung rückwärts, Umgreifen mit Beinschließen und Kniebeugen (die Reckstange liegt nunmehr in den Kniekehlen), Grifflösen und Kniehangumschwung rückwärts mit Kniehangabschwung vorwärts (Fig. 215).
7. Durchhocken und Sitzausschwung vorwärts, Griffwechseln zum Kammgriff und Sitzausschwung vorwärts, Kniebeugen, Umfassen der Unterschenkel unter der Stange von hinten her und Sitzausschwung rückwärts mehrmals = Burzelwelle.

Dieser Burzelwellumschwung mag auch vorwärts probiert werden. Ebenso mögen gewandte Turner den Sitzausschwung rückwärts so probieren, daß beide Knie neben einer Hand hängen.

Reck Sprunghoch. Sohlenauf-, -um- und -abschwung, Rist- und Ferseuwelle.

Schwingen im Seitstreckhang ristgriffs, Anschwungstemmen und:

1. Hocken mit Sohlenaufschwung rückwärts in den Hochstützstand auf der Reckstange, Grifflösen, Kniestrecken und Niedersprung vorwärts.
2. Grätschen mit Ansohlen und Grätschsohlenaufschwung rückwärts, Grätschsohlenabschwung rückwärts in den Seitstand rücklings.
3. Hocken, Sohlenauf- und -umschwung, Anfersen, Fersenumschwung rückwärts in den flüchtigen Stütz rücklings, Niedersprung vorwärts.
4. Grätschen, Grätschsohlenaufschwung rückwärts in den Grätschstützstand auf der Stange, Griffwechseln zum Kammgriff, Anristen und Grätschritzum- und -abschwung vorwärts in den Seitstand vorlings.
5. Hocken, Sohlenaufschwung rückwärts in den Hochstützstand, Griffwechseln zum Kammgriff, Sohlenumschwung vorwärts, Anfersen, Fersenumschwung vorwärts mit gestreckten Knien (Fig. 213a) und Ferseabschwung rückwärts in den Seitstand

vorlings (Fig. 213b). (Hierbei wird beim dritten Viertel des Umschwunges die Stange unter gleichzeitigem Abdrücken mit den Beinen losgelassen.)

Reck brusthoch. Wellausschwung rückwärts, Wellumschwung rückwärts und vorwärts, Ristum- und -abschwung, Bauch- und Schraubentwelle und Speiche rückwärts.

Seitstand vorlings:

1. Mit Ristgriff Wellausschwung rückwärts mit nachfolgendem Wellum- und -überschwung in den Seitstand vorlings.
2. Mit Schlusristgriff Wellausschwung rückwärts, Wellumschwung rückwärts, Senken in den Armhang vorlings (die Hände bleiben griffest), alsdann Speiche rückwärts, Niedersprung rückwärts.
3. Mit Rammgriff Wellausschwung rückwärts, Kniebeugen und Anristen mit nachfolgendem Ristum- und -überschwung vorwärts in den Seitstand vorlings.
4. Mit Ristgriff Wellausschwung rückwärts, Wellumschwung vorwärts und Bauchumschwung vorwärts (hierbei wird beim letzten Viertel des Wellumschwunges vorwärts der Griff gelöst, worauf die Oberschenkel umfaßt werden und der Stütz zum Teil auf die Unterarme übertragen wird, Fig. 211), Wiedererfassen der Stange und Niedersprung rückwärts.
5. Mit Zwiegriff (links Ramm-, rechts Ristgriff) Wellausschwung rückwärts, Schraubenumschwung rechts vorwärts (Fig. 218), Griffwechsels links zum Ristgriff, Hochristumschwung rückwärts und Hochristabschwung vorwärts (Fig. 216a und b).
6. Versuche ferner: a) Wellumschwung vorwärts mit Rumpfsheben beim Beginn der Übung; b) Speichumschwung rückwärts mit griffesten Händen aber nur rechts oder links am Oberarm hängend; c) Ristum- und -abschwung außer den griffassenden Händen nur an einem Fußrist hängend.

Reck schulterhoch. Knieauf-, -um- und -abschwünge, Knieaufschwungwechsel, Kniehangwelle (an einem Knie), Schrägwelle, Schusterwelle und Fechterwelle (= „Engelwelle“).

Seitstand vorlings, Ansprung und Knieaufschwung:

1. Vorwärts mit Rammgriff, das linke Bein zwischen den Händen (= Knieaufschwung links) und anschließend Knieumschwung vorwärts mit Spreizabstößen rechts.
2. Vorwärts mit Ristgriff, das rechte Bein zwischen den Händen, Knieumschwung rückwärts, Senken links in den Oberarmhang links (die linke Hand bleibt griffest) und Umschwung rückwärts = „Schrägwelle“, Ausstemmen links und Knieabschwung rückwärts mit Hocken rechts in den Seitstand rücklings.

3. Rückwärts mit Ristgriff, das linke Bein zwischen den Händen, Kniehangumschwung links (nur am linken Kniegelenk hängend, das rechte Bein umklammert den linken Unterschenkel), Griffassen ristgriffs und Hocken links in den Seitstand vorlings.
4. Rückwärts mit Ristgriff, das rechte Bein zwischen den Händen, Anristen links, Griffwechseln rechts zum Rammgriff und Fechterwelle vorwärts (Fig. 212) mit anschließendem Fechterwellüberschwung vorwärts mit Vierteldrehung rechts in den Querstand rechts seitlings.
5. Versuche ferner: a) Fechterwelle rückwärts mit Ristgriff; b) Knieaufschwungwechsel (entweder fortgesetzter Wechsel zwischen Knieaufschwung links und rechts derart, daß dem Aufschwung stets der Abschwung folgt und das andere Bein dieselbe Hangart einnimmt, nach einem Zwischenschwunge erfolgt stets der neue Aufschwung; oder Wechsel zwischen verschiedenen Formen des Knieaufschwunges, wobei immer das gleiche Bein in Tätigkeit sein oder Wechsel zwischen links und rechts stattfinden kann; c) Schusterwelle vor- und rückwärts (= Kniewelle mit Umfassen des Unterschenkels von hinten und unten her).

Reck schulterhoch. Mühlauf- und -umschwünge, Mühlaufschwungwechsel, Reiterwelle, Ristmühle.

Seitstand vorlings mit Ristgriff an der Stange, Ansprung mit:

1. Unterspreizen links und Mühlaufschwung vorwärts, Vierteldrehung rechts, Griffwechseln rechts zum Speichgriff und Reiterwellabschwung rechts mit halber Drehung rechts in den Querstand links seitlings.
2. Hocken rechts, Mühlaufschwung vorwärts, Mühlaufschwung rückwärts, Griffwechseln zum Rammgriff, Mühlaufwelle vorwärts und Abspreizen links mit Vierteldrehung rechts in den Querstand rechts seitlings.
3. Unterspreizen links und Mühlaufschwung rückwärts, Umgreifen links neben das linke Bein, Mühlaufschwung rückwärts, halbe Drehung rechts mit Grifflösen und Wiedererfassen der Stange ristgriffs, alsdann Mühlaufschwung rückwärts, dieser Mühlaufschwungwechsel zwischen rechts und links mehrmals wiederholt, hierauf Mühlaufschwung rückwärts mit Hocken in den Seitstand rücklings.
4. Unterspreizen rechts unter der flüchtig grifflösenden linken Hand hinweg (= Unterspreizen des rechten Beines links) und Mühlaufschwung rückwärts, Vierteldrehung links mit Griffwechseln links zum Speichgriff, Reiterwelle rechts (= Mühlaufwelle seitwärts).
5. Versuche: a) Mühlaufschwung rückwärts ristgriffs und Mühlaufschwung vorwärts mit Rammgriff; b) Reiterwellauf- und -umschwung seitwärts aus dem Querstande; c) Reiterwelle mit Kniebeugen und Anristen eines Beines = sog. „Ristmühle“.

Mit diesen Formen ist natürlich die Anwendungsmöglichkeit und Veränderungsfähigkeit der Wellen noch lange nicht erschöpft. In unseren Beispielen sind immer nur gleichartige Wellen zusammengebracht worden. Dieser Aufbau hat nur mehr turnsprachlichen Wert. Selbstredend können in flüssigem Schwunge alle möglichen Formen miteinander verbunden und durch Drehungen, Griffarten usw. erschwert und verändert werden.

Auch an anderen Geräten sind ein Teil der Wellumschwünge ausführbar. So z. B. am Schaukelreck, an den Schaukelringen und am Barren. Bei letzterem allerdings nur in einem Falle:

„Aus dem Handstehen oder hohem Rückschwingen im Querstütz Senken mit Spreizen über einen Holm und Knieumschwung seitwärts durch die Holmgasse in den Grätschitz hinter den Händen.“ (Die dem spreizenden Bein entgegengesetzte Hand löst im Beginn des Umschwunges den Griff und erfaßt bis zum Aufschwunge schießschlußgriffs den anderen Holm. Erleichtert wird die Übung, wenn zu Anfang eine Vierteldrehung nach der Seite des spreizenden Beines erfolgt und wenn die Barrenholme nicht zu eng gestellt sind wegen der Gefahr des An-den-Kopf-Schlagens.)

Für die Erlernung aller übrigen Wellen empfiehlt sich das Üben anfänglich am niedrigen Reck. Erst mit erlangter Sicherheit wage man sich ans hohe Reck heran. In jedem Falle soll der Anfänger sowohl als der Geübte für ausreichende Hilfestellung sorgen. Was am festen Reck noch sicher gelang, kann am Schaukelreck leicht mißlingen.

Nicht so zahlreich wie die Wellen, jedoch höher im Ansehen stehend, sind

Die Felgen.

Wie schon weiter vorn gesagt, ist das Wesentlichste bei ihrer Ausführung, daß außer den grifffassenden Händen kein anderer Körperteil während des Umschwunges die Reckstange berühren darf. Also einzig mittels Ausnutzung des Schwunges und der Armkraft sowie der Griffestigkeit kann die Felge gelingen. Naturgemäß ist diese Übungsart

daher auf einige wenige Formen beschränkt. Die vornehmste unter ihnen ist

die **Riesenfelge**. Aus dem Hang, dem Stütz oder Handstehen erfolgt mehrmaliger Umschwung des gestreckten Körpers um die Reckstange. Arme und Körper bilden dabei eine gerade verlaufende Linie. Wird die Übung aus dem Hang



Fig. 221.

Riesenfelgumschwung vorwärts.



Fig. 222.

Riesenfelgumschwung rückwärts.

gemacht, so muß dem Riesenfelgumschwung ein Riesenfelgaufschwung in das Handstehen vorausgehen. Während aus dem Stütz entweder Abschwingen in den Hang oder Schwingen in das Handstehen vorausgeht.

Die Übung kann vor- und rückwärts ausgeführt werden und gibt oft Veranlassung zu Meinungsverschiedenheiten über die Bewegungsrichtung (siehe Bewegungsrichtungen, erster Teil, Seite 25).

Riesenfelgumschwung vorwärts wird in der Regel kammgriffs ausgeführt, Künstler bringen die Übung auch mit Rist- oder Ellgriff fertig. Die Rückseite des Körpers geht im Schwunge voran (Fig. 221). Diese Übung ist unter dem Namen „Sturzfelge“ bekannt.

Riesenfelgumschwung rückwärts wird ristgriffs ausgeführt, die Vorderseite des Körpers geht im Schwunge voran (Fig. 222).

Zu ansprechenden Leistungen gestalten sich die Riesenfelgumschwungwechsel zwischen vorwärts und rückwärts oder rückwärts und vorwärts. Auf zweierlei Art kommen sie zustande:

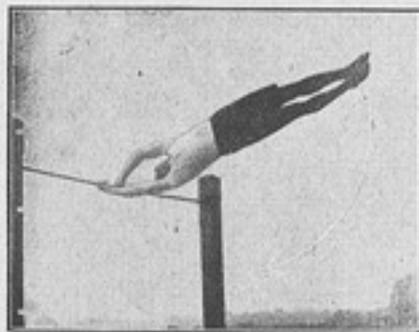


Fig. 223.
Riesenfelgumschwung links seitwärts.



Fig. 224.
Felgumschwung rückwärts (Beginn der Übung).

1. Riesenfelgumschwungwechsel durch Griffwechseln z. B. aus dem Ristgriff (= rückwärts) zum Kammgriff (= vorwärts) oder umgekehrt.

2. Riesenfelgumschwungwechsel durch halbe Drehungen im Schwingen durch das Handstehen.

Schließlich seien nicht unerwähnt die verschiedenen Formen des Riesenfelgumschwunges mit Kreuzgriff und

Riesenfelgumschwung seitwärts im Querverhalten mit Speichgriff (vgl. Abungsbeispiel auf S. 172 und Fig. 223).

Als

Vorübungen des Riesenfelgumschwunges sind alle diejenigen Reckübungen anzusehen, bei denen der schwingende Körper nur durch die grifffesten Arme bewegt und gehalten wird. Solche sind neben fleißigem, hochaus-

greifendem Schwingen im Streckhang und Schwungstemmen in erster Linie

der Felgumschwung aus dem Stütz in den Stütz, die sog. „freie Felge“. (Die besondere Hervorhebung „freie“ ist unnötig, denn jeder Felgumschwung ist frei, d. h. außer den Händen berührt kein anderer Körperteil während des Umschwunges die Stange.) Vorbedingung für gutes Gelingen des Felgumschwunges rückwärts aus dem Stütz vorlings ist völlige Streckung des Körpers und der Arme beim Rückschwingen im Stütz und zeitiges Umgreifen in die Stützhaltung der Hände vor vollendetem Umschwung. Die Übung wird ristgriffs gemacht (Fig. 224), kann auch, was sehr schwierig ist, kammgriffs ausgeführt werden. Felgumschwung vorwärts aus dem Stütz rücklings erfolgt kammgriffs. Es geht hierbei Heben des Körpers in den Schwebestütz mit Vorhalte der Beine voraus und mit kräftiger Armstreckung bewegt sich der Körper vorwärts zum Umschwunge. (Die Haltung der Beine ist vielfach Veranlassung, die Übung „freie Sitzwelle“ zu nennen. Diese Bezeichnung ist, abgesehen von der unrichtigen Benennung „Welle“, schon darum anfechtbar, weil ja der Abende gar keinen Sitz ausführt. Er befindet sich im Schwebestütz rücklings.)



Fig. 225.
Abschwingen rückwärts aus dem Stütz vorlings in den Hang (früher Abhurten).

Auch der Felgüberschwung in den Stand oder Hang (siehe Seite 94 und 95, Fig. 149 und 150), sowie öfteres Aben des Abschwingens rückwärts (Fig. 225) in den Stand

oder Hang aus dem Stütz vorlings, eine Übung, die früher auch mit „Abhurten“ bezeichnet wurde, sind gute Vorübungen für die Riesenselgumschwünge. Die letzte Vorübung ist der Riesenselgauf- und -überschwung (S. 94).

Übungsbeispiele.

Reck sprunghoch. Riesenselgumschwung rückwärts mit Vorübungen.

Es geht stets voraus Schwingstemme in den Schwebestütz, alsdann:

1. Selgumschwung rückwärts und Unterschwing.
2. Selgüberschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.
3. Selgüberschwung rückwärts in den Streckhang und Selgauffschwung in den Stütz (früher oft „Magenschwung“ genannt), Unterschwing.
4. Selgüberschwung in den Hang und Riesenselgauffschwung rückwärts in das flüchtige Handstehen, Niedersprung rückwärts aus dem Handstehen in den Seitstand vorlings (= Riesenselgüberschwung).
5. Selgüberschwung rückwärts in den Hang mit nachfolgendem Riesenselgauf- und -umschwung rückwärts (Fig. 222).

Reck sprunghoch. Riesenselgauf- und -umschwung rückwärts.

Ansprung und kurzes Vorschwingen, alsdann:

1. Selgüberschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.
2. Selgauf-, -um und -überschwung rückwärts in den Seitstand vorlings.
3. Riesenselgauf- und -überschwung in den Hang, Niedersprung rückwärts.
4. Riesenselgauf- und -umschwung in den Streckstütz, Unterschwing.
5. Selgauf-, -um- und -überschwung in den Hang, Riesenselgauf- und -umschwung in den Stütz, Unterschwing.

Reck sprunghoch. Riesenselgumschwung vorwärts mit Vorübungen.

Nachdem schon am brusthohen Reck der Selgumschwung vorwärts aus dem Schwebestütz rücklings mit Vorhalte der Beine fleißig geübt wurde, und weiter mit zweckmäßiger Hilfsstellung aus dem Stütz vorlings kammgriffs Schwingen in das Handstehen und Überschlag in den Seitstand rücklings gelernt ist, probiere man am hohen Reck:

Aus dem Schwingen im Streckhang kammgriffs:

1. Rippe in den Stütz, Schwingen in das Handstehen mit gebeugten Armen und Überschlag in den Hang, Niedersprung rückwärts.

2. Rippe in den Stütz, Schwingen in das Handstehen (senkrecht über der Stange, nicht vorschieben), Überschlag vorwärts mit Schwingstemme in den Stütz, Griffwechsel zum Ristgriff, Unterschwing.
3. Schwingstemme in den Stütz, Schwingen in das Handstehen und Riesenselgumschwung vorwärts, eineinhalbmal in den Stütz, Griffwechsel zum Ristgriff, Unterschwing.
4. Schwingstemme in das Handstehen und Riesenselgumschwung vorwärts in den Stütz, Griffwechsel zum Ristgriff, Unterschwing (Fig. 221).



Fig. 226.
Halbe Drehung links aus der Riesenselge vorwärts zur Riesenselge rückwärts.



Fig. 227.
Hocken aus dem Riesenselgumschwung vorwärts in den Stütz rücklings.

Reck sprunghoch. Erschwerungen des Riesenselgumschwunges durch schwierige Griffarten, Griffwechsel, Drehungen aus dem Vorwärts- in das Rückwärtschwingen und umgekehrt.

Schwingen im Streckhang und:

1. Rippe ristgriffs. Abschwingen rückwärts zum Riesenselgumschwung rückwärts, im Handstehen mit gestreckten Armen Übergreifen rechts über links zum Kreuzristgriff und Riesenselgumschwung rückwärts.
2. Rippe kammgriffs, Riesenselgumschwung vorwärts einmal, halbe Drehung links im Handstehen zur Riesenselge rückwärts. (Die Drehung soll dann erfolgen, wenn der Körper nahezu im vollendeten Handstehen angelangt ist, nicht früher, das Körpergewicht wird auf den griffesten Arm verlegt, Fig. 226.)
3. Schwingstemme kammgriffs, Riesenselgumschwung vorwärts einmal, im Handstehen Griffwechsel zum Ristgriff und Riesenselgumschwung rückwärts.

4. Schwungstemme kammgriffs mit Heben in das Handstehen, Riesenselgumschwung vorwärts mit Hocken in den Stütz rücklings (Fig. 227), Umgreifen zum Weitgriff, Abspringen vorwärts und Riesenselgumschwung vorwärts ellgriffs.
5. Aus dem Stütz vorlings ristgriffs hohes Rückschwingen mit Untergrreifen links unter rechts zum Kreuzwiegriff (links Kammgriff), Vierteldrehung rechts und Riesenselgumschwung rechts seitwärts (nun speichgriffs im Querverhalten, Fig. 223). Die Übung endigt mit Niedersprung seitwärts als Riesenselgüberschwung seitwärts.



Fig. 228.
Hocke aus dem Riesenselgumschwung vorwärts in den Seit-
hand rücklings.



Fig. 229.
Planke links nach dem Riesenselgumschwung vorwärts.

6. Versuche ferner: a) Aus dem Riesenselgausschwung rückwärts kammgriffs Riesenselgumschwung vorwärts; b) aus dem Riesenselgumschwung rückwärts ristgriffs bis ins Handstehen, ohne Griffwechsel Riesenselgumschwung vorwärts.

Sehr gute Hilfeleistung ist natürlich bei diesen nur vorzüglichen Turnern möglichen Übungen geboten. Beliebte Anfügungen an Riesenselgumschwünge sind Planke, Kehre, Wende, Hocke, freier Überschlag vorwärts und rückwärts und Grätsche (Fig. 227 bis 230).

Wie bei vielen anderen Turnübungen, so gibt es auch zwischen Wellen und Felgen einige, die weder rein zu der einen noch zu der anderen Gattung gehören. Eine solche Übung ist auch der Umschwung aus dem Stütz in den Stütz an den Schaukelringen. Je nach der Ausführung

können dabei die zusammengepreßten Ringe oder Hände eine Unterstüzung für den Körper bilden. Damit fällt natürlich der Ausdruck „Felge“. Ohne diese Unterstüzung muß der Umschwung allerdings den Namen „Felgumschwung“ bekommen. Es ist aber nicht immer so leicht, genau zu sehen, wie die Ausführung war, außerdem hat sich für diese Übung der Name „Felgumschwung“ gut eingebürgert und so sehen wir keine Gefahr, es dabei zu belassen. Mag sie also Felgumschwung heißen. Etwas anderes ist es immerhin noch, wenn die Übung recht langsam, meistens vorwärts, gemacht wird. Hierbei mutet die Bezeichnung Felgumschwung seltsam an. In solchem klar zu erkennenden Falle sage man lieber „Ganze Drehung vorwärts um die Breitenachse in den Stütz“ oder „Drehen vorwärts“. Der hierfür auch oft gebrauchte Name Rolle ist unsinnig, weil der Körper über keine Unterstüzungsfäche rollt (vgl. Fig. 125).

Eine Felge im selben Sinne ist auch der Umschwung rückwärts aus dem Querstüz rücklings am Barrenende, während der Aufschwung rückwärts an demselben Gerät aus dem Stand in den Stütz, sofern er völlig frei gemacht wird, ein Felgumschwung ist.

Die Übungen im Hangstüz.

Das halb hängende, halb stüzende Verhalten des Körpers bietet die Möglichkeit, Hang- und Stüzübungen miteinander zu verbinden. Eine kleine Auslese zeigen nachfolgende



Fig. 230
Handhandwende aus dem Riesenselgumschwung rückwärts mit halber Drehung während des Schwunges.

Abungsbeispiele.

Doppelreck (obere Stange reich-, untere hüft- hoch).
Spreizen, Flanken, Kehren und Hocken.

Sprung in den Seitstütz vorlings, die rechte Hand stützt, die linke hängt (Fig. 88a), beide Hände ristgriffs:

1. Spreizen erst des rechten, dann des linken Beines links in den Seitstütz auf beiden Schenkeln, Griffassen an der oberen Stange rechts kammgriffs vor der linken Hand zum Kreuzwiegriff, Senken in den Streckhang, Dreivierteldrehung links mit Heben in den Querstütz rechts, Niedersprung links seitwärts.
2. Mehrmaliges Schwingen seitwärts mit nachfolgendem Flankenschwung links in den Seitstütz, gleichzeitiges Umgreifen links in den Stütz und rechts in den Hang, Kehrschwung rechts in den Querstütz links, Niedersprung mit halber Drehung links.
3. Flankenschwung links in den Hangstütz rücklings, Hocken in den Seitstand vorlings.
4. Hocken in den Hangstütz rücklings, Kehre links in den Querstand rechts seitlings.
5. Spreizen rechts und links in den „Schwebestützhang“ (Fig. 231), Dreivierteldrehung links mit Beinvorhalte in den Reistütz, Spreizabstößen rechts vorwärts.
6. Hocken und Beinheben in den „Schwebehangstütz“ (Fig. 232), Anrücken rechts mit nachfolgendem Hocken links und Schraubenausstemmen in den Stütz vorlings (siehe Fig. 156, aber widersgleich), langsam Senken in den Seitstütz auf der unteren Stange, Hocken in den Seitstand vorlings.
7. Flankenschwung links in den Seitstütz, Erfassen der oberen Stange rechts ristgriffs und Hocken in den Kniehang, Griff lösen beider Hände und Erfassen der unteren Stange in den Kniehang mit Handstütz (Fig. 88b), Kniehangabschwung in den Seitstand vorlings.
8. Hocke, Flanke und Kehre in den Stand an der anderen Reckseite.
9. Kreiskehre rechts in den Querstand links seitlings.
10. Kreisflanke links (= Flanke rechts unter der flüchtig griff lösenden rechten Hand hinweg mit nachfolgender Flanke links in den Seitstand vorlings).

Selbstredend sind die vorstehenden Abungen noch erweiterungsfähig, sie können auch mit geeigneten anderen Griffarten gemacht und den Niedersprüngen Drehungen angefügt werden.

Sonstige Formen von Hangstützübungen.

Viele der obengenannten Hangstützübungen sind bei entsprechender Zusammenstellung auch an Doppelgeräten zu machen, z. B.:

1. Reck reich- oder sprunghoch mit Barren quer, hüft- bis brusthoch, in die Mitte unter das Reck oder nahe herangestellt, eine Hand stützt auf dem Barren, die andere hängt am Reck: Spreizübungen und Kehrschwünge sind bei dieser Zusammenstellung am beliebtesten.



Fig. 231.
Schwebestützhang.



Fig. 232.
Schwebehangstütz.

2. Reck reich- oder sprunghoch mit untergestelltem hüft- bis brusthohen Bock, Pferd oder Kasten: Aufsprünge und -schwünge in den Sitz und Übersprünge über das untergestellte Gerät sind die wesentlichsten Abungen hierbei.

Die bisher erwähnten Hangstützübungen bilden vielmals aber auch nur die Ausgangsübung für andere folgende, z. B.:

1. Doppelreck, untere Stange reichlich hüft-, obere sprunghoch, aus dem Seitstand vorlings: Sprung in den Hangstütz ristgriffs, linke Hand oben, Flankenschwung links in den Seitstütz auf der unteren Stange, Umgreifen rechts zum Ristgriff an die obere, Hocken in den Stand auf der unteren Stange, Senken rückwärts in den Hangstand, Hangzucken im Hangstand mit jedesmaligem Hochschwingen der Arme, Niedersprung rückwärts.
2. Reck sprunghoch mit Barren quer, etwas über hüfthoch, der Barren steht in der Mitte der Reckstange, etwa 20 cm vom Lotpunkte

derselben an der entfernteren Seite des Recks: Sprung in den Hangstütz vorlings zum Barren (linke Hand speichgriffs am linken Barrenende, rechte Hand ristgriffs am Reck), Kehrschwung links in den Grätschitz vor den Händen, Vorgreifen der Hände, Beinheben mit Grätschen und Anrissen in den Liegestütz vorlings, dreimal Armbeugen und -strecken, nacheinander Vorheben und wieder Griffassen des linken und rechten Armes, Lösen der Beine von der Reckstange, Einschwingen und Kehre über den linken Holm.

Anderer Hangstützübungen sind:

1. Am Barren quer: Oberarmhang links, linke Hand griffest, Arm gebeugt und Beugestütz rechts. Aus dieser Hangstützart mehrmals „Hangstützwechsel“ (= der rechte Arm wird in den Oberarmhang gefenkt, zugleich wird der linke in den Stütz ausgestemmt).
2. Barren quer, Holme ungleich hoch: Abungen wie am Doppelreck. Spreizen, Kehren und Flanken usw.
3. Ringe ungleich hoch, rechter Arm Streckhang, linker Beugestütz:
 - a) Armbeugen rechts und Armstrecken links, Rückbewegung. Mehrmals ausführen.
 - b) Beinheben, -senken und -schwingen.
 - c) Schaukeln im Hangstütz.
 - d) Seitstrecken und Beugen des linken Armes.
 - e) Aberdrehen rückwärts mit Ausschultern links.

Bei diesen Abungen ist der Erfindungslust des Vorturners noch weiter Spielraum gelassen. Grundbedingung ist hier mehr noch wie bei anderen Abungen die widergleiche Ausführung. (Vgl. die Bemerkungen im ersten Teil, Seite 3 beginnend, und Fig. 15.)

4. An geeigneten Geräten probiere die „Fahne“ (Fig. 43), z. B. am Barren, an Kletterstangen, am Doppelreck usw.
5. Die Abungen im Stützhangstand, z. B. Fig. 20 b und 71 a bieten durch Beinspreizen und Armbeugen sowie Heben in die „Fahne“ ebenfalls einige brauchbare Abungsmöglichkeiten.



Sitzübungen.

Im ersten Teil dieses Buches ist den verschiedenen, beim Turnen vorkommenden Sitzarten ein besonderes Kapitel gewidmet (Seite 36 bis 42). Alle Sitzmöglichkeiten mit ihren schönheitlichen und gesundheitlichen Vorbedingungen sind dort gebührend gewürdigt, es erübrigt sich daher an dieser Stelle eine Wiederholung. Hauptregel ist: Alle Sitzarten sind stets mit aufrechtem Oberkörper, Schultern zurück, Kopf hoch, auszuführen. Alle Muskeln sollen gestrafft sein. Nie unterlasse der Vorturner Sitzfehler zu rügen und zu verbessern.

Auf- und Absitzen.

Die turnerischen Sitzarten werden in der Regel auf einem Gerät ausgeführt. Gelangen wir dahin durch einen Sprung oder Schwung aus dem Stande, so ist das ein „Aufsitzen“. Der Niedersprung aus einer Sitzart heißt „Absitzen“. Befinden wir uns schon in irgendeinem Verhalten auf dem Gerät und nehmen nunmehr eine Sitzart ein, dann nennen wir das nicht Aufsitzen, sondern wir bezeichnen ebenfalls die Tätigkeit, die in den Sitz führt und die Sitzart selbst (siehe Abungsbeispiel A).

Das Auf- und Absitzen kommt als Turnübung in den verschiedensten Formen vor. Einige davon werden direkt als Auf- oder Absitzen mit Hinzufügung der jeweiligen Bewegungsart, die in oder aus dem Sitz führt, bezeichnet. Solche sind:

Grätschaussitzen. Sprung oder Schwung aus dem Stand in den Grätschitz. Desgleichen auch seitwärts ohne oder mit vorausgehender Drehung in den Grätschitz quergrätschend. Hierbei kann entweder das linke oder das rechte Bein vorn sein. Geschieht die Abung mit Vierteldrehung links, rechtes Bein vorn, so wird sie vielfach Scheraussitzen genannt. Das ist jedoch unrichtig, denn die Beine sind über dem