

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 Weinspreizen 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

Gerät nicht gekreuzt (siehe Scherauffitzen). Grätsch-absitzen = Niedersprung vor-, seit- oder rückwärts aus dem Grätschitz.

Scherauffitzen ist eine Form des Grätschauffitzens, die mit Viertel-, halber oder Dreivierteldrehung vor dem Niedersetzen erfolgt und wobei sich die Beine flüchtig kreuzen müssen, z. B.:

Querstand vorlings am Barren:

1. Scherauffitzen aus dem Ansprung mit Vorschwingen und Beinkreuzen:
 - a) Mit Vierteldrehung links in den Seititz quergrätschend, rechtes Bein vorn.
 - b) Mit halber Drehung links in den Grätschitz hinter den Händen.
 - c) Mit Dreivierteldrehung links in den Seititz quergrätschend, linkes Bein vorn.
2. Scherauffitzen in den „Schersitz“ vor der rechten Hand, rechtes Bein vorn. (Die Übung erfolgt ohne Drehung aus dem Ansprung mit Kreuzen der Beine, rechtes Bein vorn.)

Scherauf- und -absitzen kann nur vor- oder rückwärts ausgeführt werden. Seitwärts ist die Ausführung unmöglich, weil hierbei die Beine nicht über dem Gerät gekreuzt werden können (vgl. Grätschauffitzen).

Grätschscherauffitzen aus dem Stand entsteht, wenn das Grätschen in den flüchtigen Querschwebestütz mit Vorhalte der Beine führt, dem sich dann blitzschnell das Scherauffitzen mit halber Drehung in den Grätschitz anschließt. Eine ähnliche Übung ist das

Kehrscherauffitzen. Es beginnt mit Kehrschwung aus dem Stand. Sobald sich die Beine über dem Gerät befinden, erfolgt mit halber Drehung entgegen der Schwungrichtung das Scherauffitzen in den Grätschitz.

Reitauffitzen (nur im Querverhalten möglich, aber auch hier äußerst selten) ist ein Sprung oder Schwung aus dem Stand in den Reitsitz. Reitabsitzen = Niedersprung vor- oder rückwärts aus dem Reitsitz.

Spreizauffitzen heißt der Sprung oder Schwung aus dem Stand in den Sitz, wobei ein Bein spreizend über das

Gerät gehoben wird. Spreizabsitzen = Niedersprung aus dem Sitz mit gleichzeitigem Spreizen eines Beines über das Gerät. Spreizabsitzen kann vor-, rück- oder seitwärts erfolgen. Man sagt Spreizabsitzen rechts, wenn das rechte Bein spreizt und Spreizauffitzen links, wenn das linke Bein spreizt. Die Richtung, nach welcher der Niedersprung erfolgen soll, also vor-, seit- oder rückwärts, braucht darum gar nicht benannt zu werden (siehe Übungsbeispiel A), sie ergibt sich ganz von selbst. Erwähnenswert ist noch das Spreizabsitzen aus dem Querverhalten, beispielsweise aus dem Reitsitz vor der linken Hand auf einem Barrenholm. Spreizabsitzen rechts kann hier ebensowohl mit Vor- als auch mit Rückspreizen rechts gemacht werden. Dies muß natürlich in der Übungsbenennung mit enthalten sein. Geschieht das Spreizauf- oder -absitzen mit gleichzeitiger Viertel-, halber oder Dreivierteldrehung, so heißt die Übung

Schraubenspreizauf- und absitzen (auf dem Turnplatze mag auch das vielfach übliche kürzere „Schraubenauf- oder -absitzen“ gelten). Notwendig ist hierbei, daß das spreizende Bein und der Grad der Drehung benannt wird. Schraubenspreizauf- oder -absitzen „vorwärts“ oder „rückwärts“ zu sagen ist falsch. Man kann eine Schraube nur rechts oder links, nie aber vor- oder rückwärts drehen.

Wende-, Kehr- und Flankenabsitzen entsteht, wenn aus dem Stande mit entsprechendem Schwunge eine Sitzart auf dem Gerät eingenommen wird (siehe Übungsbeispiele B und D). Wende-, Kehr- und Flankenabsitzen heißt sinnenentsprechend der Niedersprung aus einer Sitzart, wenn derselbe mit solchem Schwunge ausgeführt wird.

Kreiskehr- und Kreiswendeauffitzen nennt man das Auffitzen aus dem Stande, wenn es mit entsprechendem Schwunge geschieht (siehe Übungsbeispiel C).

Drehwendeauffitzen wird oft das Auffitzen genannt, das sich an einen Drehwendeschwung anschließt. Besser wird

die Übung jedoch als „Wendeauffsitzen rechts mit halber Drehung links“ bezeichnet.

Für weitere Formen des Aufsitzens aus dem Stande oder des Absitzens, die nicht speziell mit einem eingebürgerten Namen als Auf- oder Absitzen gekennzeichnet werden, sind folgende kurze Benennungen zutreffend:

Wolfsprung in den Sitz — Hocken in den Sitz — Rollen in den Sitz — Überschlag in den Sitz — Fehrsprung in den Sitz — Freisprung in den Sitz.

Letztere beide Arten weisen zudem darauf hin, daß Auf- und Absitzen auch als Fehrt- sowohl wie als Freisprung, also mit Stütz nur einer Hand oder ohne Gebrauch der Hände ausgeführt werden kann.

Sechs Übungsbeispiele.

Auf- und Absitzen in verschiedenen Formen.

A. Barren.

Querstreckstütz in der Mitte:

1. Vorschwingen in den Reitsitz vor der linken Hand, Spreizabsitzen rechts vorwärts in den Außenquerstand rechts seitlings (oder desgleichen Spreizabsitzen rechts rückwärts).
2. Kehrschwung rechts in den Außenquerstz vor der rechten Hand, Kehrabstz links in den Außenquerstand.
3. Rückschwingen in den Reitsitz hinter der rechten Hand, Spreizabsitzen links rückwärts in den Außenquerstand (oder desgleichen Spreizabsitzen links vorwärts).
4. Wendeschwung links in den Außenquerstz hinter der linken Hand, WendeaBST links in den Außenquerstand links seitlings.
5. Heben der Beine in den Grätschsitz vor den Händen, Kehrabstz rechts.
6. Rückschwingen in den Grätschsitz hinter den Händen, WendeaBST links.

Seithandstehen auf dem vorderen Holm:

7. Senken in den Innenseitsitz auf dem hinteren Holm, Abstz in den Innenseitstand.
8. Senken und Hocken in den Außenseitsitz auf dem vorderen Holm, Abstz vorwärts ohne Gebrauch der Hände.

B. Barren quer, hüfthoch.

Querstand vorlings am Ende:

1. Grätschauffitzen mit Vorschwung in den Grätschsitz vor den Händen, Kehrabstz links.
2. Grätschauffitzen mit Stützhüpfen in den Grätschsitz hinter den Händen und mit Griff rechts Schraubenspreizabsitzen links mit halber Drehung links in den Außenquerstand rechts seitlings.
3. Kehrauffitzen rechts in den Außenquerstz vor der rechten Hand, Fehterflankenabsitzen rechts in den Seitstand rücklings.
4. Spreizauffitzen rechts von innen (siehe Spreizen S. 115) in den Reitsitz vor der rechten Hand, Spreizabsitzen rechts mit Griff lösen in den Querstand vorlings.
5. Spreizauffitzen rechts von innen in den Schrägsitz vor der linken Hand, Spreizabsitzen links.
6. Spreizauffitzen links mit Griff lösen links in den Reitsitz vor der linken Hand, Spreizabsitzen rechts vorwärts.
7. Spreizauffitzen links über beide Holme in den Außenquerstz vor der rechten Hand, Abstz rechts seitwärts.
8. Scherauffitzen, rechts vor links, mit nachfolgender Vierteldrehung links in den (Außen-)Seitsitz rechts, Spreizabsitzen links in den Innenseitstand.

C. Pferd quer, ohne Pauschen.

Mit Anlauf:

1. Grätschauffitzen auf den Hals, GrätschaBST vorwärts.
2. Reitauffitzen auf das Kreuz, ReitaBST rückwärts (vgl. Reitsitz S. 38).
3. Wendeauffitzen links mit Vierteldrehung in den Grätschsitz im Sattel, WendeaBST rechts.
4. Rollen vorwärts in den Grätschsitz vor den Händen, Kehrabstz rechts.
5. Grätschauffitzen mit vorausgehender Vierteldrehung links, linkes Bein vorn, Spreizabsitzen links (= Grätschauffitzen seitwärts).
6. Grätschauffitzen mit vorausgehender Vierteldrehung rechts, linkes Bein vorn, Spreizabsitzen rechts. (Übung 5 und 6 führen in den Seitsitz quergrätschend.)
7. Grätschauffitzen rückwärts (mit vorausgehender halber Drehung links), GrätschaBST vorwärts.
8. Kreiskehrauffitzen rechts mit halber Drehung rechts in den Grätschsitz auf dem Kreuz, GrätschaBST vorwärts.

D. Pferd seit, mit Pauschen.

Aus dem Seitstand vorlings am Sattel:

1. Schraubenspreizauffitzen links mit Dreivierteldrehung links in den Grätschsitz auf dem Kreuz, WendeaBST links.

2. Wolfsprung rechts in den Seitstz im Sattel, Flankenabstzgen links in den Seitstand vorlings.
3. Flankenauffstzgen links in den Seitstz im Sattel, Rehrabstzgen rechts in den Querstand links seitlings.
4. Hocken in den Seitstz im Sattel, Abstzgen vorwärts.
5. Wendeauffstzgen rechts in den Grätschstz auf dem Kreuz, Rückgreifen und Scherabstzgen rückwärts mit halber Drehung links.
6. Kreiskehrauffstzgen links in den Querstz rechts auf dem Hals, Abstzgen links seitwärts.
7. Rehrscherauffstzgen rechts mit halber Drehung links in den Grätschstz auf dem Hals, Rückgreifen und Scherabstzgen rückwärts mit halber Drehung links.
8. Rehrauffstzgen rechts mit Grätschen und Vierteldrehung links in den Seitstz links, Spreizabstzgen links in den Seitstand vorlings.

E. Kasten hüfthoch.

Aus dem Querstand vorlings:

1. Grätschen in den Streckstz, Grätschen, Vorgreifen und Wendeabstzgen rechts.
2. Rollen vorwärts in den Querstz rechts, Rehrabstzgen rechts.
3. Übersschlag vorwärts mit gebeugten Armen in den Grätschstz, Wendeabstzgen links.

Aus dem Seitstand vorlings:

4. Flankenschwung links als Fechtsprung (mit Stz nur der rechten Hand) in den Seitstz, Abstzgen vorwärts mit halber Drehung links.
5. Freisprung in den Seitstz, Abstzgen vorwärts ohne Gebrauch der Hände.
6. Wendeauffstzgen rechts mit halber Drehung links in den Grätschstz, Grätschabstzgen vorwärts.

F. Bock etwas über hüfthoch.

Aus dem Querstand vorlings:

1. Grätschauftzgen seitwärts mit Vierteldrehung links, linkes Bein vorn, Grätschabstzgen rechts seitwärts.
2. Grätschauftzgen seitwärts mit Vierteldrehung rechts, linkes Bein vorn, Grätschabstzgen rechts seitwärts.
3. Grätschauftzgen rückwärts mit halber Drehung links, Grätschabstzgen rückwärts.

Aus dem Seitstand rechts seitlings:

4. Grätschauftzgen seitwärts, linkes Bein vorn, Grätschabstzgen rechts seitwärts.
5. Grätschauftzgen seitwärts, rechtes Bein vorn, Grätschabstzgen rechts seitwärts mit halber Drehung links.

Auf- und Abstzgen spielen im Geräteturnen eine hervorragende Rolle. Fast in jeder Übungsgruppe kommt es vor und kann sogar als selbständige Gruppe in ähnlicher Weise, wie das folgende Beispiel zeigt, geturnt werden:

Auf- und Abstzgen am Bock seit.

Übungssteigerung.

A.

Mit kurzem Anlauf und Stz auf dem Bock:

1. Sprung mit Vierteldrehung links in den Querstz rechts, Abstzgen links seitwärts.
2. Sprung mit halber Drehung links in den Seitstz, Abstzgen möglichst weit vorwärts.
3. Sprung mit Dreivierteldrehung links in den Querstz links, Abstzgen rechts seitwärts mit Dreivierteldrehung links.
4. Schraubenspreizauftzgen links mit Dreivierteldrehung links in den Grätschstz, Grätschabstzgen vorwärts.

B.

Die gleichen Übungen wie unter A. 1.—3., aber ohne Gebrauch der Hände.

C.

Aus dem Seitstand vorlings mit Stz auf dem Bock:

1. Schraubenspreizauftzgen rechts mit Vierteldrehung links in den Grätschstz, Grätschabstzgen vorwärts.
2. Schraubenspreizauftzgen rechts mit Vierteldrehung links in den Querstz rechts, Abstzgen links seitwärts mit Vierteldrehung links.
3. Schraubenspreizauftzgen rechts mit halber Drehung links in den Seitstz, Abstzgen vorwärts mit halber Drehung links.
4. Schraubenspreizauftzgen rechts mit Dreivierteldrehung links in den Querstz links, Abstzgen rechts seitwärts mit Stz der linken Hand und halber Drehung links.
5. Schraubenspreizauftzgen rechts mit Dreivierteldrehung links und nachfolgendem Spreizen links in den Grätschstz, Grätschabstzgen vorwärts mit halber Drehung links.

D. Rehrauffstzgen als Fechtsprung.

Mit schrägem Anlauf, Absprung links und Stz der rechten Hand auf dem Bock:

1. Rehrauffstzgen rechts in den Grätschstz, Grätschabstzgen vorwärts.
2. Rehrauffstzgen rechts in den Querstz links, Abstzgen rechts seitwärts.

3. Kehrauffitzen rechts mit Vierteldrehung rechts in den Seitfitz, Abfitzen möglichst weit vorwärts.
4. Kehrauffitzen rechts mit halber Drehung rechts in den Quersitz rechts, Abfitzen links seitwärts mit Stütz der rechten Hand und Vierteldrehung rechts.
5. Kehrauffitzen rechts mit halber Drehung rechts in den Grätschfitz, Grätschabfitzen vorwärts, möglichst weit.



Fig. 233.

Kehre links als Fehrsprung mit dem Sprungstabe, sog. „Langensprung“.

E.
Die gleichen Übungen wie unter D., auch mit Benutzung eines Springstabes in der Weise, daß beim Anlauf der kopfhoch gefaßte Stab wagerecht, in der Richtung der Anlaufbahn, über der linken Schulter getragen wird. Mit dem Abfitzen der rechten Hand erfolgt zugleich Einsetzen des Stabes neben dem abspringenden linken Bein, worauf Stützen und Emporziehen am Stabe den Sprung vollenden (Fig. 233).

In dieser Form sind auch Übersprünge als Planken, Kehre, Kniesprung, Hocke usw., sehr dankbar. Kniesprung und Hocke gelingen besser mit Absprung beider Füße, siehe „Gemischte Sprünge“.

Durch Höherstellen des Gerätes werden selbstredend alle Gruppen naturgemäß schwieriger gestaltet. Alle Übungen sollen auch widergleich geturnt, oder die nächstfolgende jeweils widergleich begonnen werden.

Als weitere Sitzübungen kommen in Betracht:

Sitzeln. Es erfolgt aus dem Sitz auf beiden Schenkeln (Seit- oder Quersitz mit gebeugten Knien oder Strecksitzen), wobei abwechselnd ein Schenkel vor- oder rückwärts vom Ort „rutschend“ tätig ist. Aus derselben Sitzart erfolgt

Sitzhüpfen. Hier geschieht das Fortbewegen nicht mit abwechselnd tätigen Beinen wie beim Sitzeln, sondern die

Oberschenkel oder das Gefäß werden gleichzeitig hüpfend in Tätigkeit gesetzt,

Sitzeln und Sitzhüpfen sind jedoch Bewegungsformen, die als besondere Turnübungen eine ganz untergeordnete Rolle spielen. Ja, man kann sagen, daß beide Übungsarten in der Regel nur als recht ungern gesehene Verlegenheitsprodukte vorkommen, und zwar dann, wenn der Übende im Verlaufe einer zusammengesetzten Übung mit dem angewandten Sprung oder Schwung nicht in das gewünschte Verhalten gelangt und nun durch „Sitzeln“ oder „Sitzhüpfen“ in die richtige Stellung rückt. Das wird ihm aber gewöhnlich ganz richtig als Fehler angerechnet. Vermeiden wir es darum soviel als möglich.

Größere Bedeutung haben dagegen die

Sitzwechselübungen. Mit diesem Namen bezeichnet man den Wechsel aus einer der turnerischen Sitzarten in eine andere. Solchen Sitzwechsel vollziehen wir mittels eines Schwunges oder durch eine Drehung, seltener durch einfaches Beinheben. Wir können dabei am Orte der ursprünglichen Sitzart verbleiben, können uns aber auch durch Sitzwechsel fortbewegen.

Zwei Übungsbeispiele.

A. Barren quer, hüfthoch.

Sitzwechselübungen: Aus einem Sitz vor den Händen zu einem Sitz hinter den Händen durch Ein- und Rückschwüngen und umgekehrt.

1. Aus dem Reitsitz vor der linken Hand in den Reitsitz hinter der rechten Hand.
2. Aus dem Reitsitz in den Grätschitz.
3. Aus dem Reitsitz in den Außenquersitz.
4. Aus dem Grätschitz in den Reitsitz.
5. Außenquersitzwechsel vor oder hinter den Händen.
6. Mehrmaliger Sitzwechsel aus dem Reitsitz vor den Händen in den Reitsitz hinter den Händen und umgekehrt.

Sitzwechsel mit Fortbewegen vorwärts:

1. Reitsitzwechsel vor der linken und rechten Hand ohne Zwischenschwung mit jedesmaligem Vorgeifen, Ein- und Vorschwingen.

2. Desgleichen Außenquerstuhwechsel.
3. Sitzwechsel aus dem Grätschstz hinter den Händen in den Grätschstz vor den Händen mit Einschwingen und Armbeugen und -strecken beim Vorschwunge und jedesmaligem Vorgehfen der Hände.
4. Fortgesetzte Schere hinter den Händen mit halber Drehung rechts aus dem Grätschstz in den Grätschstz mit jedesmaligem Wiedervorgehfen der Hände.
5. Fortgesetzte Schere abwechselnd hinter und vor den Händen mit halben Drehungen links aus dem Grätschstz in den Grätschstz.
6. Grätschauftstz mit Griffösen in den Grätschstz vor den Händen, Hochschwingen der Arme und Strecken des Körpers in den Hüften, Senken und Griffassen, Einschwingen und Vorschwung mit Armbeugen und -strecken in den Grätschstz vor den Händen. Die Übung zweimal wiederholen, alsdann Niedersprung vorwärts mit Schwingen durch den Beugeststz.
7. Aus dem Grätschstz vor den Händen, Schraubenspreizen links mit Dreivierteldrehung links in den Seitstz quergrätschend, linkes Bein vorn, alsdann Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Seitstz quergrätschend, rechtes Bein vorn, Spreizabstzen links.

B. Pferd quer, ohne Pauschen.

Sitzwechselübungen durch Beinheben oder Spreizen, Drehungen, Schraubenspreizen und Scheren.

1. Aus dem Grätschstz vor den Händen, Spreizen links in den Querstz links, Abstzen rechts seitwärts.
2. Aus dem Querstz rechts, Beinheben in den Querstz links ohne Gebrauch der Hände, Rückbewegung, Abstzen links seitwärts.
3. Aus dem Querstz rechts ohne Gebrauch der Hände, hintereinander: Vierteldrehung links in den Seitstz, Vierteldrehung links in den Querstz links, Spreizen links in den Grätschstz, Spreizen rechts in den Querstz rechts, halbe Drehung links in den Querstz links, Abstzen rechts seitwärts.
4. Aus dem Grätschstz hinter den Händen:
 - a) Schraubenspreizen links mit Dreivierteldrehung links in den Seitstz auf beiden Schenkeln, Abstzen vorwärts.
 - b) Desgleichen mit ganzer Drehung links in den Grätschstz vor den Händen, Rehrabstzen links.
5. Aus dem Grätschstz vor den Händen Scheren mit Vierteldrehung links in den Seitstz rechts, halbe Drehung links in den Seitstz links, Spreizabstzen rechts.
6. Aus dem Grätschstz hinter den Händen Scheren mit halber Drehung rechts und sofort Scheren mit halber Drehung rechts vor den Händen, Wendeabstzen links.

Solche Beispiele sind bis ins unendliche zu erweitern. Am schönsten und ergiebigsten sind unstreitig diejenigen, die mittels eines Schwunges erfolgen. An fast allen Geräten sind Sitzwechselübungen ausführbar. Manche sind sogar schöne Mutübungen, z. B.:

Reck sprunghoch, Querstz rechts:

1. Halbe Drehung links ohne Gebrauch der Hände in den Querstz links.
2. Beinheben in den Querstz links ohne Gebrauch der Hände.

Für einige Formen des Sitzwechsels hatte man in der alten Jahn'schen Turnkunst bildliche Bezeichnungen, die sich teilweise bis in unsere Zeit gerettet haben. Zwei davon seien der Originalität wegen mitgeteilt:

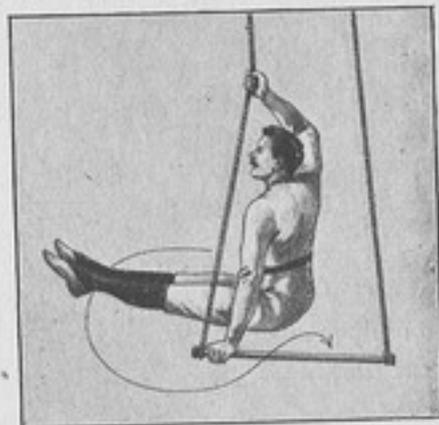


Fig. 234.
Umschweben am Schaukelred.

Barren quer, Außenquerstz (oder Reiststz) hinter der rechten Hand:

1. Der „Halbmond“ = Ein- und Vorschwung in den Außenquerstz vor der rechten Hand (also aus einem Sitz hinter der Hand in einen solchen vor der Hand [oder umgekehrt] auf demselben Holm).
2. Der „Schlangenschwung“ = Ein- und Vorschwung in den Außenquerstz vor der linken Hand (also aus einem Sitz hinter der Hand in einen solchen vor der Hand [oder umgekehrt], aber dem anderen Holm).

Sonstige Sitzübungen oder Abungen, die aus einer Sitzart beginnen, sind an dieser Stelle nicht besonders erwähnenswert. Unsere „Methodischen Abungsgruppen“ enthalten jedoch auch hiervon noch genügend Anregungen. (Vergl. beispielsweise auch Fig. 234 „Umschweben“ und Fig. 243 der „Taucher“.)

Aberschläge und Rollen.

Aberschläge und Rollen haben sehr enge Beziehungen zueinander. Beides sind in der Hauptsache Drehungen um die Breitenachse des Körpers. Es gibt aber auch Aberschläge seitwärts, die sich um die Tiefenachse bewegen, und Rollen um die Längsachse links oder rechts. Das sind jedoch Ausnahmen. Ein wesentlicher Unterschied besteht aber zwischen Aberschlägen und Rollen darin, daß die reinen Aberschläge mit kräftigem Abstützen durch den flüchtigen Hand- oder Armstütz führen, ja sogar oft mit Kopfstütz gemacht werden, während die Rollen Formen des Turners sind, bei welchen die Schultern oder Oberarme des Turners die Grundlage für die Übung bilden. In einigen Fällen wird sogar der ganze Rücken dazu gebraucht und bei der Rolle links oder rechts im Liegen der gesamte Körper. Darum der Name „Rolle“. Fehlt diese Unterstützungsfläche, dann kann die Übung nicht den Namen Rolle bekommen. Auch „freie“ oder „Lustrolle“ in solchem Falle zu sagen ist falsch. Derartige Übungen sind eben „freie Aberschläge“ (Fig. 107, 114, 115 und 237 bis 239).

Aberschlag und Rolle können in wenigen Formen ebensowohl als Schwung- wie als Kraftübung ausgeführt werden (siehe Übungsbeispiel B „Aberschläge“ und C „Rollen“). Bevor jedoch näher auf beide Übungsarten eingegangen wird, sind dem

Vor- oder Rückwärtsdrehen

einige Worte zu widmen. Diese Übung, die bereits flüchtig beim „Durchschub“ auf Seite 77 und 78 erwähnt wurde, kann als Vorübung oder als einfache Form des Aberschlages angesehen werden. Nur mit dem Unterschied, daß der reine Aberschlag stets durch irgendeine Stützart führt, das Drehen aber in der Regel aus dem Stand, Hang oder Hangstand gemacht wird. Beim Drehen erfolgt wenigstens Dreiviertel- oder eine ganze Drehung vor- oder rückwärts

um die Breitenachse. Viertel- oder halbe Drehungen, die aus dem Stand, Hang oder Hangstand in den Schweb- oder Sturzhang usw. führen, oder aus diesem in den Hang usw., benennt man besser mit Heben oder Senken in die neue Haltung.

Übungsbeispiel.

Ringe reichhoch.

Aus dem Stand unter den Ringen Erfassen derselben und

1. Heben in den
 - a) Knieleliehang links am linken Arm.
 - b) Knieleliehang rechts am linken Arm.
 - c) Biegehang beider Beine am linken Arm (Knie gestreckt).
 - d) Schwebhang.
 - e) Schwebhang, Strecken in den Sturzhang.
 - f) Sturzhang.
 Rückbewegung stets: Senken vorwärts in den Stand.
2. Heben in den Sturzhang, Senken rückwärts in den Hang rücklings, Niedersprung.
3. Heben in den Schwebhang, Drehen rückwärts in den Hang rücklings, Drehen vorwärts in den Stand.
4. Drehen rückwärts in den Hang rücklings, Drehen vorwärts in den Knieleliehang links am linken Arm, Heben in den Sturzhang, Senken vorwärts in den Stand.
5. Drehen rückwärts mit angehockten Beinen in den Hang rücklings, Kniestrecken, Grifflösen links, ganze Drehung rechts mit Wiedererfassen des Ringes.
6. Drehen rückwärts mit angehockten Beinen in den Nesthang, Rückbewegung.
7. Drehen rückwärts mit Ausschultern in den Stand.
8. Ansprung mit Einschultern und Drehen vorwärts in den Stand.

Übung 7 und 8 können auch beim Vor- und Rückschaukeln ausgeführt werden (Fig. 108 und 109). Ebenso sind auch die übrigen der oben erwähnten Übungen beim Schaukeln zu machen.

Ohne Schaukeln sind die Übungen an niedrigen, schulterhohen Ringen am leichtesten. Die Schwierigkeit wächst mit der Höhe und erreicht ihren höchsten Grad beim Schaukeln.

Drehen vor- oder rückwärts kommt in der aus dem Übungsbeispiel ersichtlichen Weise mit unwesentlichen Abänderungen

sehr häufig beim Turnen vor, hauptsächlich aber an den Ringen, an Schaukelreck, Reck, Leiter und Barren quer und seit.

Erwähnenswert ist schließlich noch, daß der ganz langsame Überschlag vorwärts mit gebeugten Armen aus dem Stütz an den Ringen ebenfalls mit „Drehen vorwärts“ bezeichnet wird, weil das Wort Überschlag an eine flotte Übung gemahnt. Trotz alledem kann man sich auch einen langsamen Überschlag denken, der von Künstlern ausgeführt, aus dem Handstehen in die sog. „Laube“ und von da aus in den Stand führt. Doch damit betreten wir bereits das eigentliche Gebiet der

Überschläge.

Mit diesem Namen bezeichnen wir, wie schon eingangs des Abschnittes gesagt, ganze Drehungen vorwärts um die Breitenachse. Mindestens vollenden die Überschläge als Schluß einer zusammengesetzten Übung die ganze Drehung, indem sie als Abgang aus dem Handstehen oder sonstigen kopfabwärts befindlichen Verhalten frühere Übungsteile ergänzen, z. B.:

Am Barren quer: „Eingrättschen in den Schwebestütz mit Vorhalte der Beine, Heben in das Handstehen, Handgehen bis zur Barrenmitte, Vierteldrehung links in das Seithandstehen auf dem vorderen Holm, Überschlag in den Seitstand rücklings.

Auch seitwärts, um die Tiefenachse, kann in einigen Fällen der Überschlag ausgeführt werden (Fig. 203) und in einem Falle auch rückwärts (vgl. Übungsbeispiel B, Übung 4 und Fig. 66 d).

Der Überschlag ist im ganzen genommen eine Mutübung, aber trotzdem nicht besonders schwer. Am leichtesten wird er wohl am Barrenende aus dem Querstreckstütz rücklings zu erlernen sein. Der Abende versucht hier durch Rückschwingen bis ins Handstehen zu gelangen und läßt sich dann mit Armbeugen einfach umfallen. Er überschlägt sich. Wenn anfänglich zwei sichere Helfer vorhanden sind, die dem Abenden an Schultern und Oberarmen Hilfe leisten, dann kommt der Lernende bei einigermaßen Geschicklichkeit bald

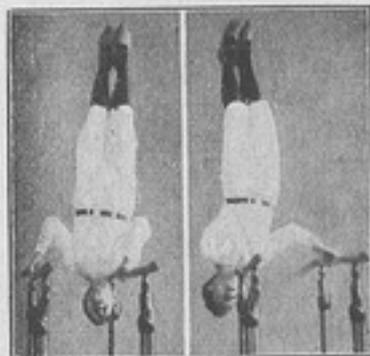
sicher in den Stand. Natürlich muß er die Vorübungen, die erst zum Überschlag befähigen, gut beherrschen.

Vorübungen des Überschlages.

Am Barren oder sonstigen geeigneten Geräten:

1. Armbeugen und -strecken.
2. Sicheres und hohes Schwingen im Streck- und Beugestütz.
3. Schwingen bis in das flüchtige Handstehen und Abwenden daraus.

Außerdem Tiefspringen, am besten von den Sprossen der senkrechten Leiter, um die richtige Technik des Niedersprunges zu erlernen. Man darf nie mit ganzer Sohle und gestrecktem Körper, sondern stets nur auf die Fußballen mit ganz leicht „federndem“ Knie- und Hüftgelenk niederspringen. Bei fehlerhaftem Niedersprung können schwere Erschütterungen der Wirbelsäule die Folge sein.



a Fig. 235. b

- a) Schulterstehen vor der rechten Hand (= „Innenschulterstehen“).
b) Schulterstehen rechts vor der linken Hand (= „Außenschulterstehen“).

Zwei Übungsbeispiele.

A. Barren quer, brusthoch.

Überschlag vorwärts in den Querstand rücklings am Barrenende:

1. Aus dem Schwingen im Querbeugestütz rücklings.
2. Aus dem Schwingen im Querstreckstütz rücklings.
3. Aus dem ruhigen Handstehen.
4. Aus dem Grättsstütz hinter den Händen.
5. Aus dem Reitsitz hinter der rechten Hand.
6. Aus dem Außenquersitz hinter der linken Hand.
7. Aus dem Grättsstützstand oder Liegestütz.
8. Aus dem Schulterstehen links.
9. Aus dem Unter- oder Oberarmstehen.

Ferner:

1. Überschlag rechts seitwärts aus dem Querhandstehen in der Mitte (Fig. 203 = Radwende).
2. Überschlag seitwärts aus dem Schulterstehen in der Mitte:
 - a) Rechts seitwärts aus dem Innenschulterstehen (vgl. Fig. 235 a) in den Querstand rechts seitlings.
 - b) Links seitwärts aus dem Außenschulterstehen rechts (Fig. 235 b) in den Querstand links seitlings.

B. Barren seit, brusthoch.

1. bis 3. Übung Überschlag vorwärts in den Seitstand rücklings, Übung 4 rückwärts in den Seitstand vorlings.

1. Überschlag vorwärts aus dem Liegestütz vorlings.
2. Überschlag vorwärts aus dem Seithandstehen:
 - a) auf dem vorderen Holm,
 - b) auf dem hinteren Holm (nur für Geübte, „Kreuz hohl“ beim Überschlagen).
3. Überschlag vorwärts aus dem Seitoberarmstehen vorlings (vgl. Fig. 66c im ersten Teil).
4. Überschlag rückwärts aus dem Seitoberarmstehen rücklings (vgl. Fig. 66d im ersten Teil).
5. Überschlag vorwärts aus dem Genickstehen (Fig. 236, kann auch ganz langsam, als Kraftübung, gemacht werden).



a Fig. 236. b

Überschlag vorwärts aus dem Genickstehen.
a) Genickstehen Überschlag = gestreckt.
b) Hüftbeugen und Abkippen (2. Form).

Als Niedersprung vom Reck und den Schaukelringen haben wir schon auf Seite 73, 76 und 77 und Fig. 107, 114 und 115 die sog. freien Überschläge kennen gelernt. Früher nannte man diese freien Überschläge „Saltomortale“. Die ganze Drehung wird dabei ohne Unterbrechung ausgeführt. Auch als Freisprünge treffen wir freie Überschläge. Künstler bringen solche sogar mit doppelter Drehung vor- oder rückwärts, ja sogar mit dieser auch noch mit gleichzeitiger Drehung seitwärts um die Längsachse fertig.

Schließlich sei an dieser Stelle noch der freie Überschlag aus dem Handstehen, dem Stütz oder dem Oberarmhang am Barren

Überschläge können ferner auch aus dem Kopfstehen an geeigneten Geräten, wie Pferd quer und seit, Kasten und Tisch geübt werden. Vor allem sind die Überschläge eine schöne Bereicherung der „Gemischten Sprünge“ (s. dort).

Als Niedersprung

quer erwähnt. Derselbe ist vor- und rückwärts ausführbar und wurde früher gern „Luftrolle“ genannt. Das ist natürlich Unsinn, denn dem Körper fehlt dabei die den Ausdruck „Rolle“ rechtfertigende Grundlage. Einige Formen zeigt folgendes

Übungsbeispiel.

Freie Überschläge am Barren quer:

1. Aus dem Oberarmhang in der Mitte anschließend an einen Vorschwung freier Überschlag rückwärts in den Oberarmhang (der Körper bleibt gestreckt und fliegt eine kurze Zeit frei in der Luft).
2. Aus dem Handstehen in der Mitte Senken in den Stütz und Vorschwung zum freien Überschlag rückwärts in den Oberarmhang (Fig. 237). (Die Arme bleiben gestreckt, ebenso der Körper. Die Hände behalten den Griff, bis sie förmlich von den Holmen losgerissen werden.)
3. Aus dem Oberarmhang in der Mitte an einen Rückschwung anschließend freier Überschlag vorwärts in d. Oberarmhang.
4. Aus dem Streckstütz in der Mitte, Rückschwingen durch das Handstehen zum freien Überschlag vorwärts in d. Oberarmhang (Fig. 238). Freier Überschlag vorwärts aus dem Stütz in den Oberarmhang.



Fig. 237
Freier Überschlag rückwärts aus dem Handstehen in den Oberarmhang. 1

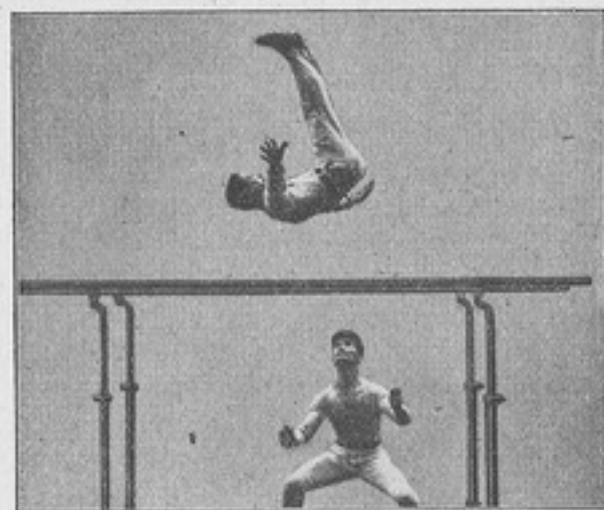


Fig. 238.
Freier Überschlag vorwärts aus dem Stütz in den Oberarmhang.

5. Aus dem Streckstütz in der Mitte Rückschwingen und Senken mit Vorschwingung durch den Schwebegang einwärts zum freien Überschlag rückwärts a) in den Oberarmhang (Fig. 239), b) in den Stütz, c) in das Handstehen (nur für sehr geübte Turner). Der freie Überschlag vollzieht sich in der Hauptsache unterhalb der Barrenholme. Die Hände geben den Griff nur flüchtig auf.



Fig. 239.

Freier Überschlag rückwärts aus dem Stütz durch den Schwebegang in den Oberarmhang (unterhalb der Barrenholme, letzter Augenblick der Übung).

6. Die gleiche Übung wie unter 5 beschrieben aber aus dem Querstreckstütz rücklings (am Ende).
7. Aus dem Querstütz vorlings (am Ende) Schwingen in das Handstehen und freier Überschlag rückwärts in den Querstand vorlings.

Die Rollen.

So bezeichnen wir die Drehungen vor- oder rückwärts um die Breitenachse, wobei sich Teile des Körpers zeitweilig auf einer Unterstüßungsfläche bewegen. Die Rollen sind ihrem Wesen nach Überschläge und unterscheiden sich von diesen nur durch die eben erwähnte Eigentümlichkeit des „Abrollens“ von Körperteilen während der Drehung auf der Unterstüßungsfläche. Bei den Überschlägen erfolgt die Unterstüßung bei der Drehung bekanntlich bloß mehr durch flüchtiges Abstützen.

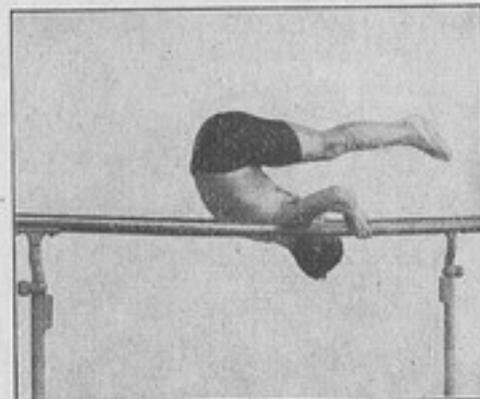
Welche Formen des Rollens als Turnübung hauptsächlich vorkommen, das zeigen folgende

Drei Übungsbeispiele.

A. Auf der Matte.

1. Hochstützstand, Rollen vorwärts in den Streckstütz auf der Matte. (Beim Beginn muß der Hinterkopf und Nacken zuerst die Matte

- berühren (Fig. 240). Das ist besonders zu beachten. Ebenso daß der Rücken des Abenden nicht steif, sondern rund gehalten ist.)
2. Kopfstehen mit Handstütz, Rolle vorwärts in den Streckstütz auf der Matte. (Zu Beginn werden die Hüften gebeugt, um das Abrollen über Hinterkopf und Nacken zu ermöglichen.)
3. Handstehen, Senken und Rolle vorwärts in den Hochstand.
4. Mit Anlauf und Stütz auf der Matte Rolle vorwärts:
a) in den Streckstütz auf der Matte,
b) in den Hochstand.
5. Rollen vorwärts über einen oder mehrere Turngenossen, die quer auf der Matte liegen.

Fig. 240.
Rolle vorwärts.Fig. 241.
Rolle vorwärts aus dem Grätzstütz in den Streckstütz.

6. Streckstütz, Rollen rückwärts in den Stand. (Die Übung beginnt mit Beinheben und kräftigem Rückwerfen bei rundem Rücken. Die Hände stützen dabei rückgreifend neben dem Kopfe. Geübte gelangen damit in das Handstehen.)
7. Hochstützstand, Rolle vorwärts in den flüchtigen Streckstütz mit anschließender Rolle rückwärts in den Streckstand.
8. Mit Anlauf Überschlag vorwärts mit Rollen über den Rücken eines im Anliegestütz quer auf der Matte befindlichen Turngenossen.

Schließlich sei noch die einzige Rolle mit Drehung um die Längsachse erwähnt, wobei der Abende, lang ausgestreckt auf der Matte liegend, mit Drehung links oder rechts beginnt. Turnerisch hat diese Übung keinen Wert.

B. Tisch, Kasten, Pferd quer, ohne Pauschen.

An diesen Geräten sind die im Übungsbeispiel A aufgezählten Rollen fast sämtlich ebenfalls auszuführen (Fig. 240). Sie führen

hier aber nicht nur in die verschiedensten Stellungen, wie Streck-, Grätsch- und Quersitz, sondern können auch als Niedersprung endigen, z. B.: „Rolle vorwärts über das Pferd quer in den Stand rücklings“. Die Übung beginnt mit Hchtsprung und der Stütz muß dabei so eingerichtet werden, daß beim Rollen zum Niedersprung oberhalb des Gesäßes der Turner zuletzt mit dem Pferde in Berührung kommt. Ober: „Grätschsitz auf dem Hals, Rollen rückwärts in den Querstand vorlings.“

C. Barren quer.

Die Holme dürfen nicht zu weit gestellt sein, damit der Abende nicht durchfallen kann. Bevor an das Einüben des Oberarmrollens vor- oder rückwärts am Barren herangegangen wird, müssen folgende

Vorübungen

sicher beherrscht werden.

1. Schwingen im Stütz.
2. Schwingen a) in das Schulterstehen, b) in das Oberarmstehen.
3. Oberarmkippen.
4. Aufstemmen beim Vor- und Rückschwunge.

Alsdann übe man mit Hilfeleistung von unten her Rollen vorwärts recht oft, und zwar aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz (Fig. 241). Hierauf

Rolle vorwärts:

1. Aus dem Reitsitz hinter einer Hand.
2. Aus dem Außenquersitz hinter einer Hand.
3. Aus dem Streckstütz mit vorausgehendem Schwingen oder Heben in das Schulter- oder Oberarmstehen.
4. Aus dem Handstehen mit Senken in das Schulter- oder Oberarmstehen.
5. Aus dem Oberarmhang mit rückwärts aufgelegten Armen (Fig. 37 c).
6. Aus dem Oberarmhang mit vorwärts aufgelegten Armen und Ausbreiten derselben beim Rollen (Vorwärts, Hilfeleistung von unten her).

Rolle vorwärts aus den unter 1 bis 6 angegebenen Verhalten in:

1. den Grätschsitz vor den Händen,
2. den Außenquersitz vor einer Hand,
3. den Reitsitz vor einer Hand,
4. den Oberarmhang.

Wenn die Rolle vorwärts sicher beherrscht wird, dann ist es Zeit, auch die Rolle rückwärts zu üben. Der Körper muß hierbei gut gestreckt sein.

Rolle rückwärts:

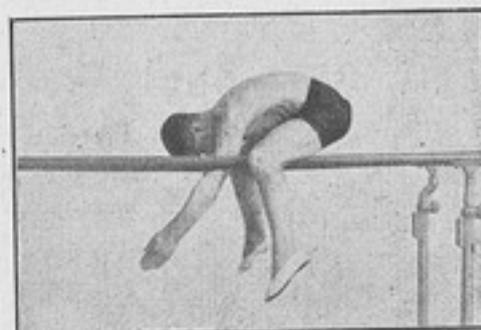
1. Aus dem Oberarmhang in den Oberarmhang, Arme beim Rollen
 - a) gebeugt, Holme im Ellenbogengelenk,
 - b) seitgestreckt (Fig. 242).
2. Aus dem Oberarmhang in den Beuge- oder Streckstütz.
3. Aus dem Streckstütz Rückschwingen, Senken in den Oberarmhang und Rollen rückwärts in das Oberarmstehen.
4. Aus dem Handstehen Abschwingen rückwärts in den Oberarmhang und Rolle rückwärts in den Oberarmhang, beim Rückschwingen Rolle vorwärts in den Oberarmhang.
5. Aus dem Oberarmhang Rolle rückwärts als Kraftübung durch langsames Beinheben in den Grätschsitz hinter den Händen.

Andere Formen des Rollens am Barren sind:

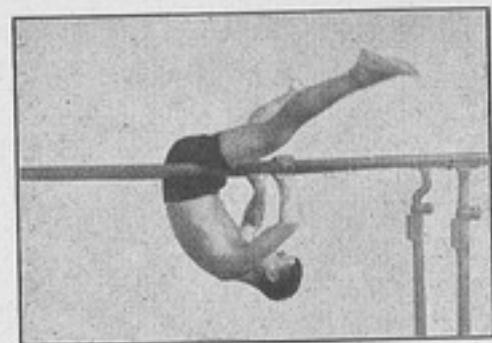
Taucher vorwärts. So heißt eine Rolle vorwärts am Barren quer, wobei aus dem Grätschsitz ohne Gebrauch der Hände das Rollen vorwärts mit Rumpfbeugen und Erfassen der Holme von innen und unten her (hinter dem Gesäß) beginnt (Fig. 243). Der Taucher führt entweder



Fig. 242.
Rolle rückwärts aus dem Oberarmhang.



a



b

Fig. 243.
„Taucher vorwärts“.
a) Beginn der Übung.
b) Augenblick nach Wiedererfassen der Holme.

in den Innenquerstand oder wieder in den Grätschitz. Die Übung ist leicht. Hilfeleistung wie bei allen Rollen von unten her.

Taucher rückwärts beginnt aus dem Grätschitz vor den Händen und ist ein „Grätschitzumschung“ rückwärts.

Abburzeln rückwärts ist eine Übung, ähnlich dem schon beschriebenen Überschlag rückwärts aus dem Oberarmstehen rücklings (siehe Überschläge, Übungsbeispiel B und Fig. 66 d im ersten Teil), jedoch mit dem Unterschied, daß die Übung als Rolle oder „Abburzeln“ in einem Zuge aus dem Außenseitstütz rücklings am Barren gemacht wird. Sie beginnt daselbst mit Rückwerfen des Oberkörpers auf den anderen Holm und Beinheben. Die Hände bleiben so lange als möglich griffest.



Die gemischten Sprünge.

Schon mehrfach ist in diesem Buche auf die gemischten Sprünge hingewiesen worden. Wir erklären dieselben kurz so: Im Gegensatz vom reinen Sprung ist der gemischte ein Zusammenwirken von Sprung und Stütz oder Sprung und Hang. Stütz und Hang dienen dazu, das sog. Sprungfliegen zu verlängern, die Ergiebigkeit des Sprunges zu steigern und anregende Abwechslung in die Sprungform hineinzubringen. Die gemischten Sprünge gehören zu den anregendsten Turnübungen überhaupt und verdienen die liebevollste Pflege. Keine unserer Leibesübungen kommt wohl an Beliebtheit unter den Turnern und an Interesse der Zuschauenden den flotten, mutigen Sprüngen über Pferd, Bock, Tisch usw. gleich. Drei Hauptarten können dabei unterschieden werden:

1. Sprünge mit flüchtigem Stütz in irgendwelcher Form auf einem feststehenden Gerät, auf dem Boden oder auf einer Person.

2. Sprünge mit flüchtigem Hang an einem festen oder beweglichen Gerät (Schaukelringe).

3. Sprünge mit Stütz oder Hangstütz an Handgeräten (Stabspringen und Spielformen der gemischten Sprünge mit kleinen Stäben, Keulen usw.)

Diese Einteilung hat jedoch nur systematischen Wert. Die folgende Aufzählung der bekannteren Formen des gemischten Sprunges ist alphabetisch geordnet und nimmt auf obige Einteilung nicht besonders Rücksicht. Erwähnt soll jedoch zuvor noch werden, daß die gemischten Sprünge noch eingeteilt werden in sog.

Seitensprünge, das sind solche mit oder ohne Anlauf aus dem Seitverhalten, und in

Hintersprünge; diese beginnen aus dem Querverhalten. Daneben kann man noch von

Schrägsprüngen, die mit schrägem Anlauf gegen das Gerät erfolgen, sprechen.

Je nachdem, an welchem Gerät gesprungen wird, sagt man auch:

Pferd-, Bock-, Barren-, Kasten-, Tisch- oder Reckspringen. Wenn ferner die Sprünge aus dem Hang an schaukelnden Geräten gemacht werden, so heißen sie Schaukelsprünge. Und endlich, wenn zwei oder mehr Turner sich zu gemeinsamen Sprüngen vereinigen, derart, daß die Ausführung einem einzelnen davon nicht möglich wäre, so nennt man das Gesellschaftsprünge. In alphabetischer Reihenfolge seien nunmehr folgende Formen des gemischten Sprunges genannt:

Affenhocke (siehe Hocke).

Affenkehre (siehe Kehre).

Affenwende (siehe Wende).

Bärensprung (siehe Überschlag).

Beinsprung (siehe Überschlag).

Bücke. Ein Sprung nach Art der Hocke, aber mit gestreckten Beinen und stark gebeugten Hüften. Darum fälschlich oft auch „Winkelhocke“ oder „gestreckte“ Hocke genannt

(Fig. 244). Vorübungen: Die Hocke und ähnliche Übersprünge mit kräftigem Abstützen.

Diebsprung heißt eine Form des Freisprunges, bei der mit einem Bein abgesprungen und, sobald der Springende über das Gerät fliegt, noch flüchtig nach- und abgestützt wird (Fig. 245). Gelangt der Springer dabei in den Stand auf der anderen Geräteseite, so hat er einen ganzen Diebsprung ausgeführt. Dieselbe Übung, die jedoch nur mit Überhocken eines Beines bis



Fig. 244.
Die „Hocke“.



Fig. 245.
Diebsprung.

in den Schwebestütz quergrätschend, Seitstütz oder mit Viertel-drehung in den Grätschstütz führt, heißt halber Diebsprung.

Entwicklungsbeispiel.

Pferd seit, mit Pauschen.

Die Absprungstelle ist anfänglich 50 cm vom Pferd entfernt. Mit Anlauf und Abspringen links:

1. Freisprung in den Hockstand im Sattel, Kniestrecken und Spreizsprung links vorwärts.
2. Diebsprung in den Seitstand rücklings (ganzer Diebsprung, Fig. 245).
3. Diebsprung mit Griff auf den Pauschen:
 - a) In den Stütz rücklings.
 - b) In das gestreckte Wägeliegen rücklings im Sattel.

Abungsbeispiele des halben Diebsprunges.

Mit Anlauf und Abspringen rechts:

1. Freisprung in den Seitstütz links, Spreizabstützen rechts.
2. Freisprung in den Seitstwebestütz quergrätschend, linkes Bein vorn, Abspreizen rechts.
3. Freisprung mit Vierteldrehung rechts in den Grätschstütz im Sattel, Wendeabstützen links.
4. Freisprung mit halber Drehung rechts in den Seitstütz rechts, Spreizabstützen links.

Das Auen des Diebsprunges beginnt am vorteilhaftesten am niederen Pferd seit mit Pauschen. Erschwerung tritt ein durch Höherstellen des Gerätes, Weiterabrücken der Absprungstelle und Weglassen der Pauschen.



Fig. 246.
Flanke rechts als Fechtsprung.

Eckensprünge sind solche, die in irgendwelcher Form über eine genau zu benennende Ecke des Tisches oder Kastens ausgeführt werden, z. B.:

Tisch seit.

1. Grätsche über die linke entferntere Tischcke.
2. Kreiskehrauf- und -abstützen über die rechte nähere Tischcke.

Fechterflanke (siehe Fechtsprung).

Fechtsprung. Mit diesem Namen bezeichnet man Sprünge über ein Gerät, die mit Stütz nur einer Hand ausgeführt werden. Dieser Stütz nur mit einer Hand ist das wesentlichste Kennzeichen des Fechtsprunges. In der freien Hand kann der Springer zur Erschwerung Handgeräte, wie kleine Handeln, Stab oder Keule, tragen (Fig. 246).

Auch der Springstab kann dabei zum gleichzeitigen Abstützen gebraucht werden. Diese Sprungform nennt man vielfach „Sanzensprung“ (Fig. 233). Auf den Namen „Fechtsprung“ hat es absolut keinen Einfluß, ob der Absprung mit beiden oder nur mit einem Bein erfolgt. In der Regel wird allerdings nur mit einem Bein abgesprungen. Fechtsprung links bedeutet Abspringen mit dem linken Bein.

Fast alle gemischten Sprünge können auch als Fechtsprünge geübt werden. Man sagt dann:



Fig. 247.
Flanke rechts.

Pferd schräg, mit Hinterpausche.

1. Flanke links als Fechtsprung = „Fechterflanke“ (Abspringen links, Stütz rechts).
2. Kehre rechts als Fechtsprung = „Fechterkehre“ (Abspringen links, Stütz rechts).
3. Wende links als Fechtsprung = „Fechterwende“ (Abspringen rechts, Stütz rechts).

Pferd seit, mit Pauschen.

1. Wolfsprung links als Fechtsprung (Absprung mit beiden Füßen).
2. Hocke als Fechtsprung (Absprung mit beiden Füßen).

Bock quer.

1. Grätsche als Fechtsprung, Absprung mit beiden Füßen.
2. Grätsche als Fechtsprung mit Stütz der linken Hand und Absprung des rechten Beines.
3. Grätsche als Fechtsprung mit Stütz der rechten Hand und Absprung des rechten Beines.

Um die nötige Sicherheit im Abspringen mit dem „richtigen“ Bein zu erlangen, empfiehlt sich auch die fleißige Pflege des „schottischen Hochsprunges“ und des „Hürdensprunges“ (siehe dort) mit Niedersprung“ aufs andere Bein und nachfolgendem Weiterlaufen.

Flanke. (Vgl. hierzu die Ausführungen im zweiten Teil dieses Buches, auf Seite 129 beginnend, und Fig. 190, 191, 192 und 247.) Die Flanke gehört zu den beliebtesten der gemischten Sprünge. Man erlernt sie am leichtesten am niederen Pferd seit mit einer Pausche. Hauptfordernis ist: Gestreckter Stützarm und gestreckte Hüften (Fig. 190 ist nicht ideal, besser ist Fig. 247). Die Körperlast muß beim Flanken genau über dem stützenden Arme liegen.

Entwicklungsbeispiel:

Pferd seit, mit Hinterpausche.

Mit Anlauf gegen den Sattel und Stütz der rechten Hand speichgriffs auf der Hinterpausche, linke Hand auf dem Sattel:

1. Sprung in den Schwebestütz mit flüchtigem Seitsschwingen der Beine nach links, Niedersprung rückwärts.
2. Flankenschwung links in den Seitstz auf dem Sattel, Abstützen vorwärts.
3. Flanke links in den Seitstand rücklings.

Höherentwickeln und Erschweren.

Pferd seit, mit Pauschen.

Mit Anlauf und Stütz auf den Pauschen:

1. Flankenschwung links in den Liegestütz rechts seitlings, Niedersprung vorwärts.
2. Flanke links in den Seitstand rücklings.
3. Flanke links in den Stütz rücklings. Niedersprung vorwärts.
4. Flanke links über einen auf den Hals gesetzten Filzbut (Keule usw.).

Weitere Erschwerungen sind: Höherstellen des Gerätes und Flanken an anderen Geräten, wie Barren und Reck; Flanken als Fechtsprünge (siehe dort); ferner mit Drehungen.

Grätsche. (Vgl. hierzu das im zweiten Teil dieses Buches hierüber Gesagte, auf Seite 125 beginnend, und Fig. 185, 186, 187, 248, 249 usw.) Die Grätsche ist sicher die bekannteste Turnübung. Ihre Beherrschung in allen Formen am seit- und quergestellten Gerät sollte das erstrebenswerte Ziel jedes Turners sein.

Entwicklungsbeispiel.

A. Bock quer.

Mit Anlauf:

1. Sprung in den Schwebestütz mit flüchtigem Seitgrätschen, Niedersprung rückwärts.
2. Grätschauffstzhen, Grätschabstzhen vorwärts.
3. Grätsche in den Querstand rücklings. (Hierbei soll das Hauptaugenmerk auf hohes Übergrätschen aus dem Schwebestütz mit Emporreißzen des Oberkörpers nach dem Abstützen gelegt werden. Nicht mit rundem Rücken und gebeugten Hüften und Knien „überstrecken“.)



Fig. 248.
Grätsche (Seitensprung).

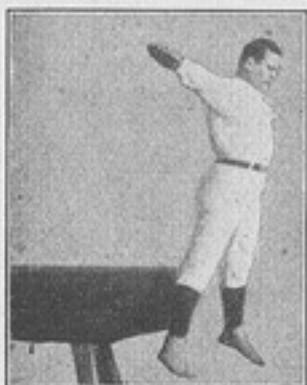


Fig. 249.
Grätsche mit Abstützen vom
Kreuz (Hintersprung).

B. Bock seit.

Mit Anlauf:

1. Grätsche in den Seitstand rücklings.
2. Grätschen in den Seitstz oder -stz rücklings.

C. Pferd seit, mit Pauschen.

Mit Anlauf und Stütz auf den Pauschen:

1. Sprung in den Schwebestütz mit flüchtigem Seitgrätschen, Niedersprung rückwärts.
2. Ausgrätschen in den Grätschstzstand (die Hände bleiben griffest), Niedersprung rückwärts.
3. Aufgrätschen in den Grätschstreckstand, Niedersprung vorwärts.
4. Übergrätschen in den Seitstand rücklings = Grätsche (Fig. 248).

Höherentwickeln und Erschweren.

1. Grätschen in den Stütz rücklings aus dem Stand und dem Stütz.
2. Grätschen in den Schwebestütz mit Vorhalte der Beine.
3. Grätschen über den Sattel bei daselbst aufgestelltem Filzhut (Keule usw.).
4. Grätschen rückwärts aus dem Stand, Stütz oder Anlauf.
5. Grätsche als Längssprung:
 - a) Über ein Pferd (Fig. 249) oder Pferd mit vorgestelltem Bock u. dergl.
 - b) Desgleichen mit vorgelegter Springschnur (Fig. 250).
 - c) Desgleichen mit Überspringen von einem auf dem Gerät sitzenden oder knienden Turner (Fig. 256).

Weitere natürliche Erschwerungen bieten die Höherstellung des Gerätes u. Grätschen an anderen Geräten wie Barren, Reck usw., ferner mit vorausgehendem oder nachfolgendem Handklapp und Grätschen aus dem Stande.



Fig. 250.
Grätsche als Längssprung über eine Schnur.

Zu den Erschwerungen des Grätschens gehört auch dasjenige aus dem Stand in den Stand am Barren quer, das mit dem Namen Ein-Ausgrätschen bezeichnet wird, z. B.:

Barren quer, hüft- bis brusthoch.

Querstand vorlings mit Griff an den Holmen:

1. Sprung mit Eingrätschen in den Stand (Fig. 186, Eingrätschen = Grätschen von außen).
2. Sprung mit Ausgrätschen in den Stand (Ausgrätschen = Grätschen von innen als widergleiche Ausführung der ersten Übung).
3. Ausgrätschen aus dem Querstz rücklings (Fig. 187).

Das Grätschen kann aber auch mit Vierteldrehung (= seitwärts) und mit halber Drehung (= rückwärts) erfolgen, z. B.:

Bock quer.

Grätsche seit- und rückwärts.

Mit Anlauf:

1. Grätsche seitwärts mit Vierteldrehung links, linkes Bein vorn.
2. Grätsche seitwärts mit Vierteldrehung links, rechtes Bein vorn. (Hierbei ist die Anfangsbewegung des Scherens sichtbar. Daher wird diese Übung auch oft Schere seitwärts genannt. Schere seitwärts als Übersprung ist aber nicht denkbar, denn beim Scheren sollen die Beine gekreuzt sein.)

Fig. 251.
Sechsprung.

3. Grätsche rückwärts mit halber Drehung links nachdem Abstützen.

Grätschhocke.

Werden beim Grätschen gleichzeitig die Knie gebeugt und bei einem Sprunge auf das Gerät die Füße vor den Händen niedergestellt, die Beine also gleichsam um die stützenden Arme herumgeschwungen, so

nennt man die Übung „Grätschhocke“ oder auch „Kahensprung“. Diese Form des Grätschens ist jedoch weniger beachtlich.

Grätschriesensprung (s. Längsprünge).

Sechsprung heißt ein Sprung, bei dem der Abende mit dem Kopfe voraus in der Sprungrichtung fliegt. Als gemischter Sprung tritt er dann in Erscheinung, wenn nach dem mit gleichen Füßen zu erfolgenden Abspringen und Überfliegen des Gerätes (Bock, Pferd, Tisch, Springschnur usw.) der Stütz beim Übersprung nicht auf dem Gerät, sondern

auf den Schultern eines an der anderen Geräteseite mit vorgehaltenen Armen stehenden Turngenossen erfolgt, z. B.:

Sechsprung mit Stütz auf den Schultern eines Turngenossen:

1. In den Stand an der anderen Geräteseite (Fig. 251).
2. In das Handstehen:
 - a) mit nachfolgendem Überschlag,
 - b) mit Abgrätschen (Fig. 252).

Fig. 252.
Sechsprung mit Stütz auf den Schultern in das Handstehen und Abgrätschen.Fig. 253.
Die Hocke.

Sechsprung kann aber auch in den Hang an einem Gerät, z. B. Sechsprung in den Oberarmhang am Barren quer oder als Freisprung gemacht werden.

Hindernissprung (siehe Wende und Fig. 264).

Hocke. Das Wesentlichste über das Hocken ist im zweiten Teil dieses Buches, auf Seite 111 beginnend, gesagt (vgl. auch Fig. 167, 168, 169, 170 und 253).

Entwicklungsbeispiel.

Pferd seit, mit Pauschen.

Mit Anlauf:

1. Sprung in den Schwebestütz, Niedersprung rückwärts.
2. Sprung in den Schwebestütz mit Anhocken der Beine (Fig. 170).

3. Aufhocken in den Hochstand mit Vorhalte der Arme, Schlußsprung vorwärts.
4. Aufhocken mit Kniestrecken in den Streckstand, Schlußweitsprung vorwärts.
5. Hocken in den Stütz rücklings, Niedersprung vorwärts.
6. Hocken in den Seitstand rücklings.
7. Hocke mit flüchtigem Stütz auf den Pauschen in den Seitstand rücklings (Fig. 253).

Höherentwickeln und Erschweren.

1. Hocke über das allmählig höherzustellende Pferd und mit verschiedenen Griffarten.
2. Hocke ohne Pauschenstütz über Sattel, Hals oder Kreuz.
3. Hocke als Längsprung (Fig. 257).
4. Hocke über den aufs Gerät gestellten Filzhut.
5. Hocke mit Handklapp (in Hochhalte) vor oder nach dem Abstützen.
6. Hocke an anderen Geräten, wie Reck, Barren usw.
7. Hocke rückwärts aus dem Stand, Stütz oder mit Anlauf.

Eine Form der Hocke, bei der die Knie geöffnet, die Fersen jedoch geschlossen sind und wobei die Hände Schlußstütz haben, mag nebenbei mit erwähnt sein, sie wird hier und da „Affenhocke“ genannt, ist aber nicht besonders beachtlich.

Hockwende (siehe Wende).

Hutsprünge. Solche Sprünge sind in diesem Buche schon mehrfach erwähnt worden. Es sind Erschwerungen für die gemischten Sprünge, wobei ein aus starkem Filz zuckerhutförmig gearbeiteter Hut auf das Gerät aufgestellt wird. Derselbe kann zu verschiedenen Höhen eingestülpt werden.

Kakensprung (siehe Grätschhocke).

Kakentriessprung (siehe Längsprünge).

Kehre nennt man das Überspringen des Gerätes, wenn dabei die Rückseite des Körpers dem Gerät zugekehrt ist (vgl. weiter die Ausführungen im zweiten Teil dieses Buches, auf Seite 131 beginnend, und Fig. 193, 194 und 254).

Entwicklungsbeispiele.

A. Pferd quer, ohne Pauschen.

Mit Anlauf:

1. Sprung in den Schwebestütz, Niedersprung rückwärts.
2. Kehrauffitzen rechts in den Strecksttz, Kehrabsttzen rechts.
3. Kehre rechts in den Querstand links seitlings.

B. Pferd seit, nur mit Hinterpausche.

Mit Anlauf und Stütz rechts auf der Hinterpausche, links auf dem Sattel:

1. Sprung in den Schwebestütz, Niedersprung mit Vierteldrehung links.
2. Kehrauffitzen rechts in den Querstrecksttz im Sattel, Kehrabsttzen rechts.
3. Kehre rechts in den Querstand links seitlings.



Fig. 254.
Kreiskehre links.

Höherentwickeln und Erschweren.

Mit Stütz auf beiden Pauschen oder ohne Pauschen:

1. Kehrschwung in den Liegestütz rücklings.
2. Kehre als Fehrsprung.
3. Höherstellen des Gerätes und Überspringen von Hindernissen, wie Filzhut, Keule usw.
4. Kreiskehrauf- und -absttzen und Kreiskehre (Fig. 254) am Pferd seit.
5. Kehre und Kreiskehre an anderen Geräten, wie Reck, Barren usw.
6. Kehre aus dem Stütz rücklings (ev. mit Ellgriff).

Weitere Abarten der Kehre sind: die sog. „Wolfsprungkehre“, diese ist ein Wolfsprung mit Drehung zur Kehre (siehe dort), und die „Affenkehre“, eine Kehre mit gebeugten Beinen und geöffneten Knien bei geschlossenen Fersen, eine unbeachtliche Übung.

Kniesprung nennt man den Sprung aus dem Knien ohne Gebrauch der Hände von einem Gerät. Auch aus dem Knien in den Stand auf das Gerät kann die Übung

führen, und zwar in den Stand auf beiden sowohl wie auf einem Bein. Der Knie sprung, dessen Schwierigkeit mit der Höhe des Gerätes und der breiteren und schmälere n Unterstützungsf läche für die Knie veränderlich ist (z. B. Knie sprung von der Reckstange), kann als eine der Vorübungen für die Hocke angesehen werden. Man nannte die Übung früher oft „Mut sprung“.

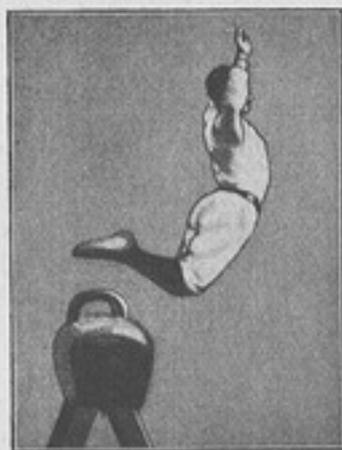


Fig. 255.
Knieübersprung (sog. „Schaf-
sprung“).



Fig. 256.
Grätsche als Längsprung mit Stütz auf einem
im Knielegetisch befindlichen Turnern.

Knieübersprung, so heißt ein Sprung mit gestreckten Hüften und gehobenen Unterschenkeln (Fig. 255). Er ist vielfach auch unter dem Namen „Schaf sprung“ oder „gestreckte Hocke“ (fälschlich) bekannt und verdient fleißig geübt zu werden.

Kreiskehre (siehe Kehre).

Kreiswende (siehe Wende).

Längsgrätsche (siehe Längsprung).

Längshocke (siehe Längsprung).

Längsprung. Alle Sprünge, die aus dem Querverhalten über die ganze Länge des Gerätes führen, heißen Längs-

sprünge. Als solche sind die meisten aller gemischten Sprünge ausführbar, z. B.: Grätsche (Fig. 249, 250 und 256), Hocke (Fig. 257), Überschlag vor- und seitwärts (Fig. 258 = Radwende), Spreize (siehe daselbst), Flanke, Kehre, Schersprung, Wende und Sprünge mit Drehungen. Die Längsprünge, die ihrer beträchtlichen Weite wegen auch oft den Namen „Riesensprünge“ führen, sind natürlich unter sich noch allerhand Veränderungen und Erschwerungen unterworfen, z. B.:

Längsprung mit:

1. Höherstellen des Gerätes.
2. Vergrößern der Sprungweite durch längere Geräte oder durch Zusammenstellen von Geräten.
3. Ausstellen des Filzhutes.
4. Überspringen von auf dem Gerät stehenden oder knieenden Turnern (Fig. 256).
5. Vorgelegter Sprungsnur (siehe Fig. 250).
6. Stützhüpfen
 - a) von einem Geräteteil auf den andern.
 - b) von einem Gerät auf das andere (Doppelbock),
 - c) mit Stütz nur vom näheren Ende des Gerätes (am Pferd quer auf dem Kreuz, Fig. 249).



Fig. 257.
Hocke als Längsprung.



Fig. 258.
Überschlag seitwärts als Längsprung
(= „Radwende“).

Lanzensprung ist eine Form des Fochtsprunges (siehe dort) mit gleichzeitiger Benutzung des Springstabes (Fig. 233).

Es können damit Sprünge über und auf das Gerät ausgeführt werden. Der Abende befindet sich dabei einen Augenblick im Hangstütz. Beim Anlauf wird der Stab waagrecht etwas über Kopfhöhe (d. h. er wird senkrecht aufgestellt und dann in Kopfhöhe erfaßt) in der Richtung des Anlaufs getragen und dicht bei der Absprungstelle auf den Boden gestellt resp. gestützt. Der Absprung erfolgt je nach der Sprungart mit beiden oder nur mit einem Bein.

Mutsprung (siehe Knie sprung).

Radwende (siehe Wende).

Riesenslanke (siehe Längs sprung).

Riesengrätsche (siehe Längs sprung).

Riesenhocke (siehe Längs sprung).

Riesenkehre (siehe Längs sprung).

Riesenschersprung (siehe Längs sprung).

Riesensprung ist eine vielgebrauchte Benennung für die unter „Längs sprung“ angeführten Sprungarten über die Länge des Gerätes. Längs sprung zu sagen ist richtiger.

Riesenüberschlag (siehe Längs sprung).

Riesenwende (siehe Längs sprung).

Rolle (vgl. die Bemerkungen im zweiten Teil, Seite 194 beginnend und Fig. 240). Vorwiegend als Längs sprung am Pferd und Kasten, aber auch als Seitensprung (siehe Überschlag) möglich.

Schaff sprung (siehe Knie übersprung).

Schaukelsprung nennt man einen Niedersprung aus dem Hange am Schaukelreck oder den Schaukelringen. Solche Sprünge sind sehr interessant, z. B.:

1. Aus dem Stand auf einem Gerät Zuwerfen des Schaukelgerätes, Erfassen desselben und Niedersprung vorwärts als Weit- oder Weithochsprung über eine Schnur.
2. Aus dem Stande mit vorausgehendem Vor- und Rücklaufen = „Schwungholen“, Beinheben in den Schwebehang und Niedersprung als Weit- oder Weithochsprung (Fig. 105).

Schersprung (vgl. hierzu die im zweiten Teil auf Seite 121 beginnenden Bemerkungen, sowie Fig. 178 bis 184 und 259). Beim Schersprung müssen während des Überfliegens des Gerätes beide Beine gekreuzt sein. Darum ist der Schersprung auch nur vor- oder rückwärts, nicht aber seitwärts möglich. Es ist ein Grätsch sprung mit nach innen gegrätschten, also gekreuzten Beinen.

Als Vorübungen können neben der Beherrschung des Scherens als Schwung- oder Spreizübungen die Grätschen mit Viertel- oder halben Drehungen gelten. Grätsche rückwärts und seitwärts (z. B. mit Vierteldrehung links, rechtes Bein vorn) werdengern Schersprünge genannt. Das ist falsch. Nur gekreuzte Beine während des Sprunges sind das bezeichnende am Schersprung.



Fig. 259
Schersprung mit halber Drehung links.

Spreize heißt ein Hintersprung, bei dessen Ausführung ein Bein gesenkt bleibt, während das andere in Spreizhalte über das Gerät gebracht wird, z. B.:

Bock quer.

Aus dem Stande: Sprung in den flüchtigen Stütz mit gleichzeitigem Kreispreizen des rechten Beines rechts oder links.

Pferd quer.

Mit Anlauf: Längs sprung mit Vierteldrehung links und Vorspreizhalte links oder rechts.

Stabspringen ist die schönste und edelste der volkstümlichen Übungen. Es kann als Hochsprung (Fig. 260), Weitsprung (Fig. 261) und Tiefsprung von erhöhtem Stand herab (Fig. 262) geübt werden. Beim Stabhochsprung wird in neuerer Zeit an Stelle der früher üblichen Springsehnur eine etwa 3 bis 4 cm breite Holzlatte benutzt. Diese ermöglicht genaues Messen der Springhöhe. Während des Überspringens der Latte können Drehungen ausgeführt werden, die zu Benennungen wie: „Stabsprungwende“, „Stabsprungkehre“ und „Stabsprungflanke“ führen. Die verschiedenartige Technik des Stabspringens zu be-



Fig. 260.
Stabhochspringen.

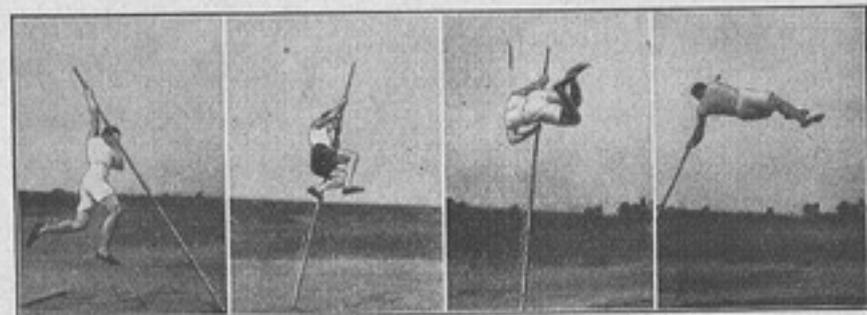


Fig. 261. Stabweitspringen.

handeln führt in einem speziellen Gerätelehrbuch zu weit. Unser Lehrbuch: „Die Leichtathletik“ von W. Gunst behandelt auch das Stabspringen gründlich.

Überschlag (vgl. hierzu die Ausführungen auf Seite 190 im zweiten Teil dieses Buches sowie Fig. 258 und 263). Wie die Abbildungen zeigen, ist die Ausführung vorwärts und seitwärts möglich, und zwar an allen dazu geeigneten Geräten. Auch auf dem Boden und als Längssprung ausführbar. Formen des Überschlages sind ferner: Die „Rolle“ vorwärts (vgl. die Rollen im zweiten Teil dieses Buches



Fig. 262.
Stabtiefspringen.



Fig. 263.
Überschlag vorwärts mit Stütz auf einem im Knielegetisch befindlichen Turner.

Seite 194 und Fig. 240), als Längs- und Seitensprung möglich; weiter der sog. „Bärensprung“, ein Überschlag mit Stütz einer Schulter auf dem Pferd oder Kasten quer, und der „Beinsprung“, ein Überschlag am Pferd quer (oder Bock), wobei der eine Arm ein Vorderbein des Pferdes — z. B. der linke Arm das linke Bein — und der andere Arm den Hals umklammert.

Überschlagwende (siehe Wende).

Unterschwung heißt nicht nur der Schwung aus dem Stütz in den Stand, sondern auch der Schwung aus dem

Ansprung in den Stand. Letzterer ist ein gemischter Sprung und kann als Weit- und Weithochsprung über eine Schnur geübt werden (Fig. 113). Auch von erhöhtem Standort (Gerät) mit einem Ansprung ans Reck wird der Unterschwing gern geübt. Er ist eine mutbildende Übung, die nicht vernachlässigt werden darf. Dem Anfänger ist aufmerksame Hilfsstellung, die sich am besten unter der Reckstange befindet, zu geben.

Auch aus dem Schluß- oder Grätschstützstand auf der Reckstange wird der Unterschwing gern geübt; es wird damit eine größere Sprungweite erzielt = „Sohlen- und Grätschsohlenabschwung“.

Wende (vgl. die Ausführungen im zweiten Teil dieses Buches, auf Seite 133 beginnend, sowie Fig. 195a und b, 198a und b, 202 und 203).

Entwicklungsbeispiel.

Pferd seit, nur mit Vorderpausche.

Mit Anlauf und Stütz links auf der Vorderpausche, rechts auf dem Sattel:

1. Sprung in den Schwebestütz, Niedersprung rückwärts mit Vierteldrehung links.
2. Wendeschwung rechts in den Liegestütz vorlings, Abwenden rechts.
3. Wende rechts in den Querstand links seitlings.

Dieselben Übungen zu allererst auch am niederen Kasten oder Pferd seit ohne Pauschen.

Höherentwickeln und Erschweren.

Mit Anlauf Wende rechts:

1. Mit Pauschenstütz und verschiedenen Griffarten.
2. Mit Höherstellen des Gerätes und Auslegen von Hindernissen (Hut, Keule).
3. Als Kreiswende (Fig. 198a).
4. Am Pferd quer: Wende rechts oder links mit Stütz auf dem Kreuz und Vierteldrehung in den Querstand seitlings.
5. An anderen Geräten, wie Barren und Reck.

Weitere Formen der Wende sind: Die „Aberschlagwende“ (Fig. 202). Es ist das eine Wende aus dem Handstehen. Wir sagen darum auch

besser „Handstandwende“. Ferner: „Radwende“, diese Übung nennen wir besser Aberschlag seitwärts (Fig. 203).

Mit Ausnahme der „Wolfsprungwende“ (siehe Wolfsprung); wo ein Bein angehockt ist, sollen die Beine beim Wenden stets schön gestreckt sein und es darf keine Hüftbeugung stattfinden. Darum sind auch die folgenden zwei Übungen turnerisch nicht sehr viel wert. Die sog. „Winkelwende“, so heißt die eine davon, ist eine Wende mit ge-



Fig. 264. Hindernisprung.

beugtem Hüftgelenk und starkem Rumpfbeugen. Die „Affenwende“ ist die zweite. Sie fügt zu den gebeugten Hüften beim Wenden noch gebeugte Beine mit geöffneten Knien und geschlossenen Fersen.

Schließlich sei noch an den wendeartigen „Hindernisprung“ erinnert. Beim Hindernislaufen wird vielfach eine Planke benutzt, die inmitten des Laufes überklettert oder übersprungen werden muß. Der Läufer springt gewöhnlich mit einem Bein gegen die Mitte der Planke, schwingt alsbald mit gleichzeitigem Stützen auf die obere Kante das andere Bein darüber und wirft sich nach Art der Wende auf die andere Seite der Planke, um sofort seinen Lauf fortzusetzen (Fig. 264).

Wolfsriesensprung (siehe Längsprung).

Wolfsprung heißt eine Übung, wobei gleichzeitig ein Bein hocht, während das andere spreizt (Fig. 265). Vgl. ferner die Bemerkungen zu Wolfsschwung auf Seite 127 im zweiten Teil dieses Buches. Wenn das linke Bein beim Wolfsprung spreizt, so heißt die Übung Wolfsprung links, umgekehrt Wolfsprung rechts. Der Wolfsprung ist auch mit Drehungen möglich, wie aus folgendem Abungsbeispiel ersichtlich ist.



Fig. 265.
Wolfsprung links.

Pferd seit, mit Pauschen.
Wolfsprung mit und ohne Drehungen.

Mit Anlauf und Stütz auf den Pauschen:

1. Wolfsprung links in den Seitstand rücklings (= „Wolfsprungflanke“ ungebräuchlich).
2. Wolfsprung rechts mit Vierteldrehung links (= „Wolfsprungwende“, ungebräuchlich).
3. Wolfsprung links mit Vierteldrehung links (= „Wolfsprungkehre“, ungebräuchlich).

Wolfsprungähnliche Übungen sind auch:

1. Kehre rechts mit angehocktem linken Bein.
2. Wende links mit angehocktem linken Bein.

Wolfssprünge können auch rückwärts mit vorausgehender halben Drehung ausgeführt werden.

Die vorstehende Aufzählung der gemischten Sprungarten ist mit diesem noch nicht erschöpfend behandelt. Manche Formen, die durch Griffarten, zugeordnete Drehungen, Gerätezusammenstellungen und anderes mehr entstehen, blieben unerwähnt. Es kam vor allem darauf an, das Gebräuchliche zu erwähnen und das Wesen des gemischten Sprunges

zu beschreiben. Manche ältere, heute nicht mehr übliche Bezeichnungen und einige Übungen selbst wurden mit genannt, um die dafür als Ersatz gebotene Bezeichnung einzuführen.

Zu den gemischten Sprungarten gehört auch das Tiefspringen aus dem Sitz vom Tiefspringtritt der Leiter. Wenn aus solchem Sitz mit flüchtigem Abstützen der Hände der Niedersprung erfolgt, so ist das unzweifelhaft ein gemischter Sprung.

Schließlich sei noch gesagt, daß fortgesetzte Sprünge über zusammengestellte Geräte, oder von einer Geräteseite immer wieder zur anderen, „Gesprünge“ heißen. Hierzu gehört u. a. auch das sog. „Flankenhaschen“ (auch Wende, Kehre oder Hocke). An je einer Pferdseite steht am Hals oder Kreuz ein Turner vorlings. Auf das gegebene Zeichen beginnen beide mit dem Wettlauf, indem sie sofort eine Flanke über das Pferd ausführen. Das wiederholt sich mit fortgesetztem Flanken über Hals und Kreuz so lange, bis einer geschlagen ist.

Niedersprünge.

Unter dem Sammelnamen „Niedersprünge“ verstehen wir alle Abgänge vom Gerät, die uns aus irgendeinem Verhalten daran in den Stand auf den Boden bringen. Wo es dabei möglich ist, soll man immer die nähere Bezeichnung des Niedersprunges benutzen, die sich aus der Bewegung, die ihn zustande bringt, herleitet. Solche besondere Bezeichnungen sind:

A.

Aus dem Stand auf dem Gerät:

1. Schlußsprung (= Sprung mit geschlossenen Beinen).
2. Spreizsprung (= Sprung mit Spreizen in der Sprungrichtung).
3. Grätschsprung (= Sprung mit flüchtig grätschenden Beinen).
4. Schersprung (= Sprung mit gekreuzten Beinen, auch „Kreuzsprung“ genannt).