

Bibliothek der Seibebübungen
Heft 21

K. Bühnen

Das
Turnen
am
Pferd



G. Kraftmann
27.

Verlag Turnverlag U. G. Leipzig

Bibliothek der Leibesübungen

HEFT 21

Das Turnen am Pferd

Von K. Bühren

Bundesturnwart für Männerturnen
und Sport

Über hundert methodische Übungsgruppen
und Kürübungen nach Schwierigkeitsstufen
geordnet für alle Stellungen des Pferdes in
der Unter-, Mittel- und Oberstufe
und einem Anhang
über:
Die Hilfestellung am Gerät

ERSTE AUFLAGE

Arbeiter-Turnverlag A.-G., Leipzig

Vorwort.

Endlich! — werden viele unserer Turngenossen sagen, die schon lange auf die Herausgabe des „Turnen am Pferd“ gewartet haben. Die vielen Anfragen und Bestellungen bewiesen die Notwendigkeit des Lehrbuches. Verschiedene Umstände haben die Herausgabe verzögert, in erster Linie fehlte die Zeit, denn ein Lehrbuch will gut durchdacht und bearbeitet werden. Die vielen Lehrkurse und sonstige technische Veranstaltungen haben die Herausgabe immer wieder hinausgeschoben, erst die einsetzende Wirtschaftskrise gestattete die Vollendung der technischen Arbeiten; die Drucklegung konnte aber wegen Geldmangel nicht durchgeführt werden.

Das Buch ist nun trotz der schweren Wirtschaftsnöte fertiggestellt worden, weil es eine Lücke in unserem Lehrbuchmaterial bildet. Wertvolle größere Beiträge aus den Reihen der Bundesgenossen leisteten Gust. Rehermann, Bochum, und Carl Lauschmann, Altona-Bahrenfeld, einer Anzahl kleinerer Beiträge sei ebenfalls anerkennend erwähnt und auch an dieser Stelle bester Dank ausgesprochen. Im übrigen aber ist mein Aufruf zur Mitarbeit fruchtlos verhallt, ich hoffe aber, daß bei der Herausgabe der zweiten Auflage gute Anregungen aus dem Bunde mitverwertet werden können. In diesem Sinne möge das Buch eine weitere Etappe in der Aus- und Fortbildung unserer technischen Leiter werden.

Ueber das Wesen und den Zweck des Geräteturnens mögen einige wichtige Hinweise vorausgehen, die zur besonderen Beachtung empfohlen werden.

Leipzig, März 1924.

R. Bühren.



A 80-10311



Zur Einführung.

Körperwert und Übungserfolg. Wir turnen, um unseren Körper kräftig, widerstandsfähig und geschmeidig zu machen. Übungen, zu deren Ausführung weder Kraft noch Gewandtheit gebraucht werden, sind wertlos. Zu schwere Übungen machen die Nachturnenden müde und bergen obendrein Unfallgefahren. Trotzdem soll dem Übenden etwas zugebraut werden. Eine neue Übung, das heißt eine solche, die die Riegegenossen noch nicht völlig fertigbringen, sollte jedesmal mit geübt werden. Das regt an. Erweisen sich alle Übungen der vom Vorturner zu Hause schön vorbereiteten Gruppen zu schwer, dann muß er eben leichtere vorturnen. Nutzloses Herumquälen hat keinen Sinn.

Schöne und richtige Körperhaltung bei allen Turnübungen ist allererste Vorbedingung für den Übungserfolg. Der Vorturner sei in diesem Punkte besonders streng und selbst ein Muster im korrekten Turnen. Unser ganzes Turnen ist wertlos, wenn wir mit schlechter Haltung und welcher Muskulatur üben. (Beachte die mit Muster- und Fehlerbildern versehenen Ausführungen im 1. Band „Geräturnen“, Seite 1 bis 10.)

Übungen, die verunstalten, sind solche, die mit schlechter Haltung ausgeführt werden, ferner alle, die, obwohl nach zwei Seiten möglich, doch nur immer nach der Lieblingsseite hin geturnt werden. Sie sind einseitiger Berufsarbeit vergleichbar.

Ebenso schädlich ist es, immer ein und dieselbe Übungsart zu turnen. Wer z. B. vorzugsweise Stützübungen am Pferd

und Barren „hin“ und das obendrein mit schlechter Haltung tut, der verunstaltet seinen Körper und begünstigt die Bildung des „Arbeits- oder Turnerbuckels“. Hang und Stütz und wenn möglich auch Sprung sollen in keiner Turnstunde fehlen, ja, wo es geht, sogar an jedem Gerät geübt werden. Wenn auch nicht bei allen Übungsgruppen dieses Buches Zwischenübungen eingeschaltet worden sind, so empfehle ich, weil das Pferd ein reines Stützgerät ist, zwischendurch Sprünge und Haltungsübungen zu turnen. Turne an einem Abend nie an zwei Stützgeräten!

Die richtige Breite der Pauschen ist wichtig. Der Kraftaufwand des Turners ist bei richtiger Pauschenbreite viel geringer wie beim Spannstütz, weil beim ersteren nur die Arme den Stützpunkt bilden, während beim Spannstütz die Schulterblätter und das Schlüsselbein mit als Stützfläche dienen und dadurch eine größere Anzahl Muskeln und Sehnen in Anspruch genommen werden. Das bedingt eine schnellere Ermüdung der Muskeln, und die starke Inanspruchnahme der Schulterblätter und des Schlüsselbeins wirkt verbildend auf den Körper. (Turnerbuckel.)

In gesundheitlicher Beziehung sei auf folgendes verwiesen:

1. Unreinliche Kleidung der Übenden und staubiges Turnlokal sind Gefahren für die erstrebte Wirkung des Turnens. Darum laute die Forderung: Nur in möglichst staubfreiem Turnlokal und in sauberer Turnkleidung üben.
2. Am gesündesten ist das Turnen im Freien. Sobald die Witterung es erlaubt, dann hinaus ins Freie.

Übungswert und Übungsmöglichkeit müssen sich zu bestimmtem Übungszweck harmonisch verbinden. Nie darf in einer Übungsgruppe das Eine überwiegen. Es ist beispielsweise ebenso verkehrt, an einem Abend lauter solche Übungen zu turnen, die in ausgefuchter Weise einzig auf die Verbesserung der Körperhaltung durch Spannbeugen und

andere Rumpfübungen einwirken sollen, wie es verkehrt ist, das Spreizen etwa dadurch am besten und schnellsten zu lehren, indem man vielleicht am Barren an einem Abend in einem fort alle erdenklichen Spreizmöglichkeiten durchnimmt, unbekümmert um die dabei nötige einseitige Stützfähigkeit des Körpers. Der Übungswert sei das Leitmotiv, die Übungsmöglichkeit das Mittel, die Werte in abwechslungsreicher Form so anzubringen, daß keine schädliche Ueberbürdung entsteht.

Vorbereitung zur Turnstunde. Der Vorturner muß eine Abschrift des Vereinsturnplans im Besitz haben, damit er jederzeit genau weiß, welche Geräte „dran“ sind. Sodann vergegenwärtige er sich die Turnfertigkeit seiner Riege und treffe danach die Wahl seiner Übungen. Nicht ziel- und planlos trete er ans Gerät heran, sondern immer mit der Absicht, seiner Riege etwas zu lernen.

Übungsgruppenaufbau. Die Gruppen des vorliegenden Festes sind für den Gebrauch auf dem Turnplatz zusammengestellt. Wie eine Übung an die andere gereiht werden kann, das sagen die gelegentlich beigelegten Erklärungen und Ueberschriften. Dabei vergesse man aber nicht, daß es Gruppen gibt, die in gleicher oder doch nur wenig abgeänderter Form auch an anderen Geräten geturnt werden können. So z. B. können viele der angegebenen Übungen der Unterstufe des Pferdes seit, auch am Barren seit geturnt werden. Desgleichen die Spreizübungen am Reck, ebenso wohl als am Kasten. Am Pferd sind sie aber zuerst und am leichtesten zu erlernen, wie ja überhaupt die gleichen Übungen an verschiedenen Geräten verschieden schwer sind.

Die Übungsgruppen dieses Buches sind nur Beispiele. Tausend andere Übungsverbindungen sind noch möglich. Es bleibt also dem sinnenden Vorturner noch ein weites Betätigungsfeld offen. Manchem wird schon ein Blick auf eine Gruppenzusammenstellung, die er beim Durchblättern sieht, Anregung geben.

Wer nach den Beispielen turnt, soll nicht meinen, daß alle der oft zahlreichen Uebungen einer Gruppe an einem Abende durchgeturnt werden müßten. Das ist oft gar nicht mal möglich. Es genügt schon, Teilgruppen durchzunehmen: heute mal den ersten Teil von dieser Gruppe und den letzten einer anderen, das nächste Mal umgekehrt oder ähnlich. Der Uebungszweck muß ausschlaggebend für die Wahl sein.

Es können z. B. die Uebungen 1, 3, 5, 7 der 2. Gruppe und die Uebungen 2, 4, 6, 8 der 12. Gruppe an einem Abend in abwechselnder Reihe geturnt werden.

Den meisten Gruppen der Mittel- und Oberstufe ist eine geeignete Uebung vorangestellt, ihr schließen sich sodann andere Verbindungen an. Meist ist es nun so, daß den Uebungen, denen z. B. ein Spreizen in den Stütz rücklings vorangestellt ist, ebensogut irgend ein anderer Uebungsanfang gegeben werden könnte; z. B.: Hocke oder Flanke in den Stütz rücklings. Dadurch erhält die ganze Gruppe ein anderes Gesicht.

Wo nur Niedersprung angegeben ist, so ist es selbstverständlich, daß derselbe meist auch mit Drehungen gemacht werden kann.

Mit Ausnahme von Doppelpferd finden sich im vorliegenden Heft mit Rücksicht auf den Umfang des Stoffes keine Doppelgerätübungen. Diese sind einer besonderen Sammlung vorbehalten.

Die Turnsprache ist nach den Grundsätzen unseres Gerätelehrbuches, Band V, durchgeführt.

Wo es nicht unbedingt nötig erschien, ließ ich Zusätze wie: „In den Stand rücklings“ fehlen. Z. B.: „Flanke“. Hiermit ist immer gemeint: in den Stand. Sollte aber der Absprung mit Drehung erfolgen, dann wurde es besonders gesagt. Sinnentsprechend ist es natürlich auch auf andere Uebungen zu übertragen.

„**Widergleich**“ heißt, eine eben geturnte Uebung noch einmal, aber nach der anderen Seite üben. So sollen nach

obiger Forderung alle Uebungen geturnt werden, die mit einem Schwunge oder Sprunge ebensowohl links wie rechts hin oder mit dem linken und auch rechten Bein oder Arm zu üben sind. Unsere Uebungsgruppen sind nur nach einer Seite beschrieben, es ist aber selbstverständlich, daß alle dazu geeigneten Uebungen stets widergleich geturnt werden sollen. Drei Methoden sind dafür angängig.

1. Man turnt eine Uebung und wiederholt sie sofort widergleich.
2. Man übt erst die ganze Gruppe nach einer Seite und beginnt sie dann noch einmal nach der anderen Seite.
3. Man turnt eine Uebung durch und beginnt die nächste mit der Fortsetzung schon widergleich.

Anfagen der Uebungen ist nötig, doch soll es kurz und blündig geschehen, nicht langatmig und bis auf die kleinste Bewegung. Nur die Hauptmomente greife man heraus und lege das Hauptaugenmerk auf richtiges Vormachen aller Uebungen. Sind die Nachturnenden nach einmaligem Vorturnen noch nicht im Bilde, dann muß die Uebung noch einmal vorgelurnt werden und zwar unter besonderer Hervorhebung der Stelle, die vordem nicht verstanden wurde.

In Vorturnerstunden, wo es auch auf Ausbildung der Teilnehmer in der Turnsprache ankommt, ist jedoch die Anwendung der Turnsprache in vollem Umfange unbedingt nötig.

Die Aufstellung der Riege am Gerät muß sich zuerst nach den Platzverhältnissen richten. Hauptbedingung ist, daß jeder Riegengenosse den jeweils Turnenden genau sehen kann. Ob sich nach Ausführung der Uebung die Turner wieder an ihren freibleibenden Platz stellen oder ob sie beständig nachrücken, indem sich jeder, der geturnt hat, hinten anstellt, ist minder wichtig. Vor allem darf der vom Gerät Zurückkehrende dem Nachfolgenden nicht in den Weg treten oder seinen Anlauf kreuzen. In der Regel wird bei Uebungen mit Anlauf der zuerst Drankommende dem Gerät am entferntesten stehen. Es kann jedoch umgekehrt sein, wenn die

Übungen ohne Anlauf beginnen. An der Spitze der Reihe soll stets der beste Turner stehen; dadurch gewinnen die Übenden ein gutes Vorbild.

Gemeinübungen und Taktturnen. Wenn die Art der Übungen und die Zahl der Geräte es gestatten, dann können zu gleicher Zeit mehrere Turner dieselbe Übung ausführen. Das empfiehlt sich vor allem bei vielen einfachen Übungsformen der Unterstufe. Diese Methode soll im geeigneten Falle schon der Lebhaftigkeit des Betriebes wegen vorgezogen werden. Das Üben kann dann gleichmäßig, nach Zählen oder Takt schlagen erfolgen. Schwierigere Übungen erlernt man natürlich unter einem sicheren Vorturner ohne Takt und Gemeinturnen viel besser.

Niemals versalle man aber in den turnerischen „Unsinn“, statt des Takt schlagens etwa „Musik“ zu verwenden. Es führt zu Tänzeleien und der Wert der Übung geht verloren.



Das Pferd in der Geschichte.

Das Turnen am Pferd ist, wenn auch nicht in der jetzigen Form, schon von den Römern gepflegt worden. Es bildete einen wichtigen Bestandteil der militärischen Ausbildung und wurde mit großer Sorgfalt kunstmäßig betrieben. Die Form des Pferdes war dem natürlichen angepaßt (Bild 1). Es war aus Holz, wahrscheinlich mit Lederüberzug. Der römische Kriegsschriftsteller Vegetius schreibt darüber folgendes:



Bild 1. Das alte römische Pferd (Paischen). Bild 1a.

„Stets haben nicht bloß die Rekruten, sondern auch die fertigen Soldaten sich in der Kunst, am Pferde zu springen, sorgfältig üben müssen. Offenbar wird man dem auch in unserem Zeitalter, wenn auch in einer abgeänderten Weise, gerecht. Hölzerne Pferde wurden im Winter unter Dach und Fach, zur Sommerszeit im Freien aufgestellt, und mußten die Anfänger zuerst unbewaffnet, später aber, bei zunehmender Übung, mit voller Rüstung hinaufspringen. Mit aller Sorgfalt ward darauf geachtet, daß jeder Sprung so rechts wie links erlernt und kunstmäßig so auf- wie abgelesen ward,

selbst mit gezücktem Schwert oder der Lanze in der Hand. So stellte man wohl, nur um demnächst im Kampfgewühl sich ohne Besinnen aufschwingen zu können, mit vollem Bedacht die friedliche Uebung an."

Diese Sprünge nannte man Voltigieren und das von Johann Georg Paschen im Jahre 1661 herausgegebene Buch über das „Voltigieren am Pferd und Tisch“ zeigt uns die Künste der damaligen Pferdturner. Auf- und Abstehen, sowie Uebersprünge und Geschwünge, die in sauberster Ausführung gefurnt wurden. Sogar der Schwanzsprung — Wende über das Kreuz des Pferdes, bei welchem eine Hand den Schweif ergreift und im Sprunge losläßt, wurde fleißig geübt.

Auf die gute Ausführung des Voltigierens wurde großer Wert gelegt. Paschen schrieb im Jahre 1661 darüber folgendes:

Voltigieren auf dem Pferd.

„Das Voltigieren besteht in dreyerley / in heben / springen und schwingen / auch mustu in acht nehmen / daß alles mit steiffen Füßen gemacht werde / un wenn du am Pferde dich hebest / sein sachte auff die zehen und wieder in die höhe springest / damit kein Fuß verrencket werde / zu dem müssen deine Arme und der Leib steiff seyn / und ie weniger du das Pferd berührest / ie zierlicher du springest.

1. Es sind drey tempo / das erste / wenn du mit deinen Füßen gleich bey dem Pferde stehest. Das ander tempo / wenn du in dem de mit gleichen Füßen stehst / mit deinen linken und rechten Fuß zurück gehest / und mit rechten und linken Fuß geschwinde wiederum zurittst / daß du mit deinen Füßen gleich zustehen komst. Das dritte tempo ist / wenn du in dem du hin zu gehst / gleich bey dem Pferde das tempo mit gleichen Füßen nimst / welches tempo ein ieder der etwas perfect ist gebrauche muß / denn die andern beyde sind nur vor Anfänger. In allen denen dreyen Lectionen muß du mit deiner rechten Hand herunter und wieder hinauff fahren / wenn du ein tempo nehmen wilt.

2. Greif mit linker Hand hinten an den Sattel indem du auff des Pferdes linker Seite stehest / wie N. 1 zeigt / mache ein tempo welches du wilt / und springe hinten auff's Pferd / in dem du zu erst mit rechten Hand hinten auff's Pferd schlägest / und so fort an den Sattel fährest / daß du wohl hangest / und dein rechter Fuß auf des Pferdes rechter seite / dein linker Fuß aber auf des Pferdes linker seite zu hangen kommt.

3. Schwinge deinen rechten Fuß steiff herum / und springe auff des Pferdes linker seite herunter.

4. Springe in den Sattel wie du hinten auff das Pferd gesprungen hast / nur daß du mit linker Hand an den Sattelknopf greiffest.

5. Springe aus den Sattel weit heraus / wie du hinten herunter gesprungen bist.

6. Springe von des Pferdes Halse in den Sattel / wie du hinten auffgesprungen bist / nur daß deine linke Hand auff des Pferdes Hals legest / mit deiner rechten Hand an den Sattelknopf greiffst und allein auf deiner rechten Hand ruhest / wie N. 1a. zusehen.

7. Springe aus dem Sattel weit heraus / wie du hinten herunter gesprungen bist / nur daß du deine linke Hand auff des Pferdes Hals schlägest.

8. Greif mit linker Hand an den Sattel hinten / indem du auff des Pferdes linker Seite stehest / mache dein tempo / welches in allen Sprüngen observiert werden muß / dero halben unnötig erachtet wird / iederzeit bey allen Lectionibus zu sehen / springe hinten mit gleichen Füßen über / und stoße mit rechter Hand abe.

9. Springe oben über den Sattel mit gleichen Füßen / und stoße abe / wie du hinten mit gleichen Füßen über gesprungen bist / nur daß du mit l. Hand an Sattelknopff greiffst."

Hundert Jahre später wurde das „Voltigieren“ als reine Leibesübung betrieben, es wurde weniger Wert auf die Bedürfnisse des Reiters genommen. Man übte Seiten- und Hinterprünge, Wende- und Kehrauffstehen und alle erdenklichen Sprünge. Die turnsprachlichen Bezeichnungen hierfür muten

heute drollig an, z. B. „Salbe und ganze Pomade“ = Wende-aussitzen, „Windmühle“ = Wellausschwung und Abschwung am Pferd, „Jungfersprung“ = Schraubenaussitzen aus dem Querstand an der rechten Pferdseite. Das einfache Kehraussitzen wurde der „schlechte Jungfersprung“ genannt. Die Sprünge auf und vom Pferd wurden mit „Frosch-“, „Affen-“, „Bären-“ und „Kahensprünge“ bezeichnet u. a. m.

Zu Jahns Zeiten wurden auf dessen Turnplatz der Schwebbaum für die verschiedensten Sprünge sowie für das Auf- und Absitzen benutzt. Später wurde auf Anregung Jahns das „Volligieren“ gelernt und damit die weitere Grundlage für das Pferdturnen geschaffen. In Jahns deutscher Turnkunst wird das Pferd als „Schwingel“ bezeichnet, die Übungen selbst nennt er „Schwingen“ und verlangt die Beachtung folgender Schwingregeln:

1. Beim Schwingen, wie bei allen Turnübungen, muß alles rechts und links geübt werden. Ein Sprung heißt rechts, wenn das rechte Bein die schwerste, erste oder Hauptbewegung macht, oder wenn dasselbe oder die ganze rechte Seite des Schwingers vorangeht, oder, wo diese Kennzeichen nicht vorhanden sind, wenn der rechte Arm die Hauptstütze ist. — Die Seite des Schwingels oder Schwingpferdes entscheidet nicht.

2. Die senkrechte Haltung des Kopfes und Leibes muß bei allen Bewegungen gesucht und beobachtet werden, sowie die Streckung der Knie- und Fußgelenke, wenn die Biegung nicht gerade Erfordernis des Sprunges ist.

3. Wie bei allen Sprüngen geschieht der Aufsprung mit, der Niedersprung auf Zehen und Ballen.

4. Wenn ein Niedersprung wiederholt wird, so darf bei dem jedesmaligen Niedersprünge der Schwinger auch keinen Augenblick auf der Erde verweilen, viel weniger öfter ausspringen, sondern er muß sich sogleich wieder in die Höhe schnellen, ausgenommen bei denen, wo eine Umdrehung stattfindet.

5. In der Regel soll sich der Schwinger nach einem gemachten Aussitzen im „Schlusse“*, nicht im Sitze befinden,

* Ist Streckstg.

weil nur der Schluß dem Körper eine bestimmte gute Haltung und besonders beim Absitzen eine feste Unterstüßung gibt.“

Soweit Jahn, der auf die gute Körperhaltung großen Wert legte.

Die Form der Pferde war früher sehr verschieden, so sehen wir Pferde mit hohem Hals und Pferde mit einer Längspauße, die mit Berg oder Haaren gepolstert ist. Die Pauße hat links und rechts eine kuppenartige Stützfläche für die Hand des Turners. In der Mitte der oberen Kuppe werden vier 60 cm lange Stricke oder Riemen befestigt, an denen sich der Turner auf und über das Pferd schwingt. (Bild 2 u. 2a).

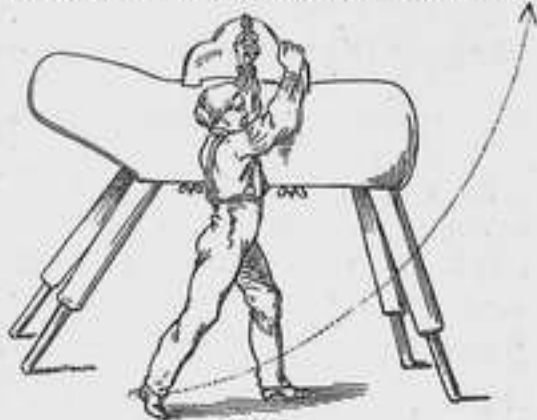


Bild 2

Während früher das Pferdspringen ein Übergewicht über alle anderen Übungen am Pferd hatte, sehen wir später eine Zeit, die die mutvollen Sprünge weit hinter das Schwingen stellte, heute aber wird das Pferdschwingen, nicht so sehr das Pferdspringen, sehr stiefmütterlich behandelt. Ich gebe zu, daß zum Pferdturnen Geduld und eiserner Wille gehört, aber auch hier führt Beharrlichkeit zum Ziel und um dieses Ziel zu erreichen und Lust und Freude und Verständnis für das Pferdturnen zu wecken, möge dieses Büchlein ein Ratgeber sein.



Bild 2a. Eines der ältesten Pferde mit Seilpauße und Stricken (Non).



Ueber das Verhalten zum Gerät und die Bewegungsrichtungen.

Ein richtiger Pferdturner tritt von der linken Seite her an das Gerät heran. Dann hat er den „Hals“ zur linken, den „Sattel“ in der Mitte und das „Kreuz“ zu seiner rechten Seite.

Aus Bild 3 ist ersichtlich:

- a) Links, der Hals.
- b) Mitte, der Sattel.
- c) Rechts, das Kreuz.



1 2 Bild 3. 3 4

Turnerin 1 steht im Seitstand seitlings links am Hals.
 Turnerin 2 steht im Seitstand vorlings am Hals.
 Turnerin 3 steht im Seitstand rücklings am Kreuz.
 Turnerin 4 steht im Querstand vorlings am Kreuz.

- d) Die ganze Seite des Pferdes ist demnach, wenn wir uns dazu ein lebendes Pferd vergegenwärtigen, die linke. Wir nennen diese Seite, wenn wir sie so sehen, auch „die nähere“, die andere ist „die entferntere“. (Man sagt nicht die vordere oder hintere, das ist nicht zweifelsfrei, weil hier die Meinungen der Menschen auseinandergehen.)
- e) Die „Vorderpausche“ = am Hals, und die „Hinterpausche“ am Kreuz.
- f) Die Turnerin 1 steht im „Seitstand links seitlings“, die Turnerin 2 im „Seitstand vorlings“, die Turnerin 3 im Seitstand rücklings und die Turnerin 4 im Querstand vorlings. Durch halbe Drehung kommt die Turnerin 4 in den „Querstand rücklings“, durch Vierteldrehung links kommt die Turnerin 3 in den Querstand links seitlings und die Turnerin 2 in den Querstand rechts seitlings. Durch halbe Drehung kommt die Turnerin 1 in den Seitstand rechts seitlings.

Aus Bild 4 ist der vielgenannte Ellgriff rechts [auf der Vorderpausche] ersichtlich. Hier sei auch an eine Unart erinnert, die darin besteht, daß viele Turngenossen sich so „lapidar“ ausdrücken wie: „Links auf Hals, rechts auf Vorderpausche“, das ist Unsinn. Man muß, mindestens bei der Niederschrift von Übungen, vollständig sein. Also: „Die linke Hand stützt auf dem Hals, die rechte auf der Vorderpausche.“ Solche Beispiele kann sich jeder selbst berichtigen.



Bild 4. Ellgriff rechts auf der Vorderpausche.

Bei den Bewegungsrichtungen kehren häufig verschiedene irrigere Auffassungen wieder. Wir unterscheiden einfache Schwünge und Kreise. Die Bezeichnung ist für beide ganz getrennt. Zum Beispiel sind Flanke, Wende und Kehre als einfache Schwünge so zu bezeichnen:

Das Turnen am Pferd.

Flanke links — über den Hals = Schwung nach links.
 Flanke rechts — über das Kreuz = Schwung nach rechts.
 Kehre links — über das Kreuz = Schwung nach rechts.
 Kehre rechts — über den Hals = Schwung nach links.

Bei der Kehre ist zu beachten, daß die vorausgehende Vierteldrehung nicht zur Kehre gehört.

Wende links — über den Hals = Schwung nach links.
 Wende rechts — über das Kreuz = Schwung nach rechts.
 Hier ist also die einfache Bezeichnung der Schwungrichtung nach links oder nach rechts maßgebend.

Bei den Kreisbewegungen gilt, ganz unabhängig von dem vorigen, die sogenannte „Uhrtheorie“. Das heißt: die Bewegung des Uhrzeigers ist maßgebend, so wie wir die Uhr vor uns haben, also wie wir sie sehen. Denken wir uns eine große Uhr unter dem Pferd. So wie der große Zeiger sich bewegt, ist „Rechtskreisen“, das Entgegengesetzte ist „Linkskreisen“. Das gilt für „Kreispreizen“ und auch für „Kreisflanke“, „Kreiswende“ und „Kreiskehre“. Hier wird demnach nicht ein einfacher Schwung, sondern ein Kreis-
 schwung benannt. Das ist ein himmelweiter Unterschied. Wenn wir beispielsweise aus dem Stütz vorlings Kreisflanke links turnen, so geht die Bewegung erst über das Kreuz, dann über den Hals. Das ist ein Kreisen links. Wenn wir dagegen eine einfache Flanke links turnen, so führt die über den Hals, weil es ja nur ein einfacher Schwung links hin ist. Der Anfang des Kreisflankens links ist dagegen eine Flanke rechts. Erst durch die weiterführende Kreisbewegung wird es links.

Weitere turnsprachliche Erläuterungen werden gelegentlich der Übungsbezeichnungen gegeben. (Siehe auch Gerätelehrbuch Band V.)



Die Grundbegriffe des Pferdturnens.

Hierüber hat sich Turngenosse Lauschmann, Altona-Bahrenfeld, schon mehrfach in beachtlicher Weise geäußert. Wir geben ihm auch hier wieder das Wort:

Die Tatsache, daß besonders die Kunst des Pferdenschwingens noch nicht die genügende Würdigung erfährt, läßt erkennen, daß die Grundbegriffe des Pferdturnens einer Klarlegung bedürfen. Das soll an dieser Stelle geschehen. Es läßt sich jedoch nicht umgehen, daß dabei schon die Anwendung der Grundbegriffe an einfacheren und auch an schwierigen Verbindungen des Kürturnens gezeigt werden muß. Wir nehmen also schon an dieser Stelle etwas vom Kürturnen vorweg.

Es ist stets zu beachten:

Der Stütz muß straff mit hoch aus den Schultern gehobenem Kopfe und vollständig durchgedrückten Armen ausgeführt werden. (Siehe Bild 5.) Das richtige Verlegen des Körpergewichts bildet für zusammengesetzte Übungen einen ausschlaggebenden Faktor. Eine wesentliche Erleichterung, und das charakteristische Pendeln des Körpers äußerst fördernd, besteht beim Spreizen und



Bild 5. Streckstütz.

Kreisen eines Beines in der praktischen Ausnutzung des Schwunges mit dem scheinbar untätigen Bein. Dem spreizenden resp. kreisenden Bein muß stets das andere entgegenschwingen,

so daß immer der ganze Unterkörper in den Hüften geschwungen wird.

Als systematische Übungsfolge ist zu empfehlen, daß nach dem Erlernen des einfachen Spreizens

die für alle weiteren Übungen notwendigen acht Weinkreise gelernt werden.

Zunächst aus dem Stand vorlings: Kreisen des linken Beines rechts, des rechten Beines links. Ein Flankenschwung bringt uns in den Stütz rücklings, und wir versuchen nun wiederum Kreisen des rechten Beines links, des linken rechts. Also immer das kreisende Bein unter dem anderen und der grifflösenden Hand hinweg. Diese vier Weinkreise sind die leichtesten.

Man übe jedoch jeden Weinkreis mehrmals, da durch nur einmaliges Kreisen nicht die notwendige Sicherheit erlangt wird.

Als weitere Folge ist zu üben: Aus dem Stütz vorlings Kreisen des linken Beines links, alsdann des rechten Beines rechts.



Bild 6. Wanderflanke.

Dies ist ebenfalls mehrmals ohne Unterbrechung auszuführen, um sodann aus dem Stütz rücklings: Linkskreisen des linken und Rechtskreiten des rechten Beines folgen zu lassen. Wer diese acht Weinkreise völlig beherrscht, ist imstande, die interessantesten Übungsverbindungen auszuführen. Das Kreiten beider Beine als Kreisflanke mit anschließenden Kehrschwüngen und Kehren bietet dem vorwärtstrebenden Turngenossen unerschöpflichen Stoff zu weiteren Anregungen. Verbindet man das Kreisflanken noch mit Seitwärtsstützen, dann entsteht das für die höhere Kunst des Pferdturnens ausschlaggebende

„Wanderflanken“ (siehe Bild 6). Durch letzteres ist es möglich, infolge Einfügens von Kehrschwüngen über das ganze Pferd hinweg zu wandern, und wir werden sehen, wie die drei-, vier-, fünf- und mehrfachen Kehren als Abgänge dann derartige Geschwänge als vorbildliche Musterleistungen vervollständigen. (Ausführliche Beschreibung dieser Übungen siehe auch im Lehrbuch Band V: „Geräteturnen“, Seite 140 bis 143).

Das Pferdturnen steht im Zeichen der dreifachen Kehre, so schrieb vor einigen Jahren ein anerkannter Turnpraktiker. Tatsächlich ist auch heute noch die dreifache Kehre die populärste Übung für jeden sorgeschrittenen Pferdturner.

Alle die Kreis-, drei-, vier-, fünf- und mehrfachen Kehren bestehen aus zusammengesetzten Flanken- und Kehrschwüngen. Deshalb ist die Erlernung dieser Schwünge Vorbedingung für jeden weiteren Fortschritt. Bevor man an das Einüben der mehrfachen Kehren herantritt, sollen erst die einfachen Flanken- und Kehrschwünge zusammen verbunden sicher gelernt werden; dabei ist zu beachten, daß derartige Schwünge aus dem Stand resp. mit kurzem Anlauf leichter auszuführen sind als aus dem Stütz.

Zum Beispiel: mit kurzem Anlauf beide Pauschen speichgriffs erfaßt, Flanke rechts in den Stütz rücklings und anschließende Kehre links über den Sattel in den Querstand rechts leitlings.



Bild 7. Kreiskehre links.

Diese Übung versuche nun aus dem Stütz vorlings mit Ueber- und Zurückschwüngen links über den Hals. Beherrscht man diese Übung vollständig, dann gehe man weiter zur Erlernung der Kreiskehre über Sattel und Hals (siehe Bild 7). Hierbei kann eine gute unterstützende Hilfe gewährt werden, indem der Übende am linken stützenden Arm und Gesäß gefaßt wird. Diese Kreiskehre muß jeder sicher aus-

führen können, bevor an die dreifache Kehre zu denken ist. Nützen würde es freilich für die dreifache Kehre nichts, wenn man die Kreiskehre nur vom Stand in den Stand ausführen kann. Aus dem Stütz vorlings mit Ueber- und Zurückschwingen links über den Hals und Kreiskehre links über Sattel und Hals ist die weitere Entwicklung. Führt diese Kehre wiederum in den Stand, so versuche man dieselbe Kehre nun in den Stütz rücklings am Hals auszuführen. Immer sei man bestrebt, den Körper möglichst dicht um den linken stützenden Arm zu schwingen. Diesem jetzt gewonnenen Stütz rücklings füge man eine Kehre links an und die so heiß ersehnte dreifache Kehre ist geglückt. Streng genommen ist die letzte Kehre eigentlich nur eine Flanke mit Vierteldrehung links, jedoch liegt kein Grund vor, von der bisherigen Bezeichnung abzugehen. Außerdem kommt es noch sehr darauf an, wie die Übung ausgeführt wird.

Ebenfalls wie für die Kreiskehre trifft auch hier zu, daß
die dreifache Kehre

aus dem Ansprung mit kurzem Anlauf am leichtesten zu erlernen ist. Von großem Einfluß für das Gelingen ist, daß der Kreiskehrschwung dicht um den stützenden Arm ausgeführt wird und die rechte Hand bei der hier beschriebenen Linksausführung für die dritte Kehre neben dem rechten Oberschenkel auf den Hals gut abstützt. Beherrscht man die hier aus dem Ansprung beschriebene dreifache Kehre, dann ist die weitere Entwicklung ganz von selbst gegeben. Aus dem Stütz mit Ueber- und Zurückschwingen eines Beines, mit beiden Beinen (Finte) oder auch aus der Kreisflanke bietet die dreifache Kehre immer einen wirkungsvollen Abgang.

Eine weitere Steigerung zeigt uns die
vierfache Kehre.

Wir beginnen aus dem Stütz vorlings auf den Pauschen mit Ueber- und Zurückschwingen des rechten Beines über das Kreuz und führen eine dreifache Kehre rechts über Sattel

und Kreuz in den Stütz vorlings am Kreuz aus. Wir befinden uns jetzt an der anderen Pferdeite, und zwar mit Stütz rechts auf der Hinterpausche, links auf dem Kreuz. Anstatt die dreifache Kehre in den Querstand zu beenden, wurde hier blitzschnell eine Vierteldrehung links ausgeführt und wir gelangten so in den Stütz vorlings. Unmittelbar an diesen Stütz fügen wir eine Kehre rechts über das Kreuz an und wir stehen nun zur Verwunderung der Zuschauer im Querstand links seitlings an derjenigen Pferdeite, von der aus wir die Übung begannen. Derartige Übungen im Zusammenhang mit schöner Haltung stoff geturnt, erwecken stets bei Laien sowie Kennern Freude und Anerkennung.

Eine andere vierfache Kehre.

Aus dem Seitstand vorlings am Hals, die rechte Hand speichgriffs auf der Vorderpausche, die linke Hand stützt auf den Hals: Kreiskehre rechts über Hals und Sattel in den Stütz rücklings auf beiden Pauschen. Bevor der Körper in den Stütz gelangt, erfährt die linke Hand die Hinterpausche ellgriffs, um nun sofort eine Kreiskehre rechts über den Sattel und das Kreuz in den Querstand links seitlings am Kreuz ausführen zu können. Die letzte Kehre ist die sogenannte Kehre rückwärts, und wir können hier mit voller Berechtigung von einem vierfachen Kehren sprechen. Diese Übung, glatt, ohne Anstoß geturnt, wirkt geradezu verblüffend. Selbstverständlich gehört dazu Ausdauer beim Ueben und die Beherrschung der einzelnen Übungen, bevor an die zusammenhängende Ausführung gedacht werden kann. Vor allen Dingen übe man erst die Kreiskehre über Hals und Sattel mit sofortigem Erfassen der Hinterpausche links ellgriffs. Ein vollständig sicherer Stütz auf dem linken Arm ist für die nächste Kreiskehre unbedingt erforderlich.

Als weitere Steigerung gelten folgende Kehren:

Bezeichnen wir die dreifache Kehre als die populärste Übung aller fortgeschrittenen Pferdturner, so ist ohne Zweifel

die fünffache Kehre

als Glanznummer der Pferdgeschwünge zu betrachten.

Wir beginnen aus dem Seilstand vorlings am Kreuz, die linke Hand auf der Hinterpausche, die rechte auf dem Kreuz und führen einen dreifachen Kehrschwung links über Kreuz und Sattel in den Stütz vorlings auf beiden Pauschen aus. Unmittelbar an diesen Stütz fügen wir eine Kreiskehr links über Sattel und Kreuz und gelangen in den Querstand rechts seillings am Kreuz. (An der anderen Seite des Pferdes, als von der aus wir begannen.)

Um die Bezeichnung fünffache mit Recht anzuwenden, ist natürlich die ganze Übung ohne Pause glatt zu vollenden. Die Hauptarbeit hat hierbei der linke Arm zu leisten, da das geringste Einknicken desselben die Ausführung unmöglich macht. Von den verschiedenen anzuwendenden Formen ist die hier beschriebene Art unbedingt die am leichtesten zu erlernende.

Schwieriger wird die Ausführung, wenn wir mit Griff auf beiden Pauschen beginnen und den dreifachen Kehrschwung links über Sattel und Hals machen, so daß wir uns nun in dem Stütz vorlings am Hals an der anderen Pferdseite mit Stütz links auf der Vorderpausche, rechts auf dem Hals befinden und von hier aus die noch fehlende Kreiskehr über Hals und Sattel anfügen. Die größere Schwierigkeit liegt jetzt in der Kreiskehr, da diese aus dem Stütz am Hals über die Pauschen zu erfolgen hat; mithin muß also der dazu notwendige Schwung vollständig frei sein, und das ganze Körpergewicht ist von dem linken Arm zu halten. Ich erwähnte schon, daß alle diese zusammengesetzten Flanken- und Kehrschwünge aus dem Stand oder mit Anlauf am leichtesten zu erlernen sind. Um jedoch die mehrfachen Kehren als Abgänge entsprechender Übungen zu verwenden, müssen dieselben auch aus dem Stütz mit Ueber- und Zurückschwingen eines Beines, beider Beine (Finte) und als „Clou“ aus dem Kreisflanken sicher beherrscht werden. Eine fünffache Kehre

aus vorhergehenden mehrfachen Kreisflanken gehört unbedingt zu dem Schönsten, was uns die höhere Kunst des Pferd-schwingens zu bieten vermag. — Für

die sechsfache Kehre

trifft alles bisher Gesagte ebenfalls zu. Haben wir, wie bei der fünffachen, den dreifachen Kehrschwung in den Stütz vorlings ausgeführt und fügen wir nun anstatt einer Kreiskehr eine dreifache an, so haben wir eine sechsfache Kehre ausgeführt. Natürlich darf auch nicht das geringste Stocken während der Übung eintreten. Das Ganze muß mit Eleganz und Leichtigkeit erfolgen, da eben nur dadurch die Wirkung eine vollendete ist.

Diese Ausführungen des Turngenossen Pauschmann sind sehr zu beachten, und die weiter hinten folgenden Kürübungen werden als Material für Vorturnerstunden und Wettkämpfe gute Dienste leisten. Dazu viel Glück!





Übungsgruppen der Unterstufe.

In der Unterstufe finden wir auch beim Turnen am Pferd in der Hauptsache diejenigen Übungsformen, die der Anfänger benötigt. Wir finden hier damit zugleich den Übungsstoff für solche Turner, die aus irgendwelchen körperlichen Gründen ihre Turnfertigkeit nur langsam oder gar nicht steigern können. Endlich bietet die Unterstufe eine Menge Übungswerke für ältere Kinder und Turnerinnen.

Die Übungen der Unterstufe vermögen an sich nicht das spannende Interesse der Mittel- und Oberstufe zu erwecken, darum muß die Übungsmethode so anregend und flott als möglich gestaltet werden.

Für die allerersten Anfänge sind Auf- und Abstehen und Sitzwechsel zu üben. Später gesellt sich das einfache Spreizen hinzu, unter Vermeidung längerer Stützfähigkeit. Und endlich steigt, mit der Mehrung der Stützkraft, die Anforderung an die Leistungsfähigkeit des Übenden. Haltungs- und ableitende Zwischenübungen sollen für Ausgleich der Körperarbeit sorgen.

Für Anfänger sind die Haltungs- und Freiübungsformen am Pferd sehr wertvolle Übungsmöglichkeiten. Man kann sagen, das Pferd ist zum Ueberpringen und zum Turnen von Geschwüngen da, das ist aber nur bedingt richtig, nämlich für Fortgeschrittene. Für Anfänger jedoch oder wenig Befähigte, die teilweise gar nicht Stützübungen und Geschwüngen turnen dürfen, eignet sich die weiche Polsterung des Pferdes ganz besonders zu Haltungs- und Gleichgewichtsübungen.

A. Pferd seit mit Pauschen.

Nr. 1. Aufgabe: Auf- und Abstehen und Sitzwechsel.

1. Kurzer Anlauf und mit Stütz links auf der Hinterpause und rechts auf dem Kreuz; Aufsitzen mit Vierteldrehung links in den Quersitz rechts auf dem Kreuz. Abstehen links seitwärts.
 2. Aufsitzen wie bei 1. Dann Spreizen rechts in den Grätzsitz und mit Stütz auf der Hinterpause, Wendeabstehen rechts.
 3. Aufsitzen wie bei 1. Dann Ueberschwingen beider Beine rechts in den Quersitz links, Abstehen rechts seitwärts, möglichst weit ab vom Pferd.
 4. Mit Stütz links auf der Hinterpause und rechts auf dem Kreuz; Aufsitzen mit halber Drehung links in den Seitsitz (auf beiden Schenkeln), Spreizen rechts in den Seitsitz links, Spreizabstehen rechts.
 5. Aufsitzen und Spreizen rechts in den Seitsitz links wie bei 4. Dann Spreizabstehen links.
 6. Aufsitzen und Spreizen rechts in den Seitsitz wie bei 4. Dann Vierteldrehung rechts in den Grätzsitz, Rückgreifen und Rehrabstehen rechts.
 7. Aufsitzen in den Seitsitz wie bei 4. Spreizen links in den Seitsitz rechts, Vierteldrehung links in den Grätzsitz, Grätzsabstehen vorwärts.
 8. Bis in den Grätzsitz wie bei 7. Dann Rückschwingen in den Liegestütz vorlings, und Abwenden links. (Nütziger ist Abgrättschen vorwärts.)
- Alle Übungen, auch am Halse, also widergleich.

Nr. 2. Aufgabe: Turne in jeder Übung „Spreizen links und rechts“.

1. Sprung in den Stütz auf den Pauschen, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Niedersprung mit Vierteldrehung links.
2. Sprung mit halber Drehung links in den Stütz rücklings auf dem Kreuz und der Hinterpause, Spreizen links und rechts in den Stütz vorlings, Niedersprung mit Vierteldrehung links.
3. Sprung in den Stütz auf dem Hals und der Vorderpause, Spreizen rechts in den Seitsitz quergrättschend, halbe Drehung links, Spreizen links in den Stütz vorlings, Niedersprung rechts seitwärts.

4. Sprung mit halber Drehung links in den Stütz rücklings auf den Pauschen, Spreizen links in den Schwebestütz quergräftchend, halbe Drehung links, Abspreizen rechts mit Vierteldrehung links.
5. Wendeabstehen rechts in den Gräftstüz auf dem Kreuz, Vierteldrehung rechts, Spreizen links in den Seitstüz auf beiden Schenkeln, Spreizen rechts in den Seitstüz links, Vierteldrehung rechts, Gräftstüz vorwärts.
6. Sprung mit halber Drehung links in den Stütz rücklings auf dem Hals und der Vorderpausche, Spreizen links und rechts in den Stütz vorlings, Spreizen rechts und links in den Stütz rücklings und Niedersprung mit Vierteldrehung rechts.
7. Sprung in den Stütz auf den Pauschen, Durchhocken in den Stütz rücklings, Spreizen links und rechts in den Stütz vorlings, Aufhocken in den Streckstand, Niedersprung vorwärts.
8. Flanke links in den Stütz rücklings, Spreizen rechts und links in den Stütz vorlings, Aufgräftchen in den Streckstand, Niedersprung vorwärts mit halber Drehung.

Nr. 3. Aufgabe: Turne eine Hauptübung und füge bei jeder Wiederholung einen anderen Übungsstell an.

Hauptübung: Sprung in den Stütz, Spreizen links in den Schwebestütz im Sattel, Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Stütz vorlings auf dem Hals, hieran schließt sich:

1. Niedersprung rückwärts, möglichst weit.
2. Aufknien und Knie sprung vorwärts.
3. Schraubenspreizen rechts mit weiterer Vierteldrehung links in den Gräftstüz, Wendeabstehen rechts.
4. Aufhocken in den Streckstand, Niedersprung vorwärts.
5. Schraubenspreizen rechts mit weiterer Vierteldrehung links in den Gräftstüz, Schere hinter den Händen mit halber Drehung links, Gräftstüz vorwärts.
6. Aufknien, Knie sprung in den Streckstand auf dem Hals, Niedersprung vorwärts.
7. Aufhocken in den Streckstand, Vierteldrehung links, Schlusprung vorwärts zwischen die Pauschen, Niedersprung links seitwärts.
8. Schraubenspreizen rechts mit weiterer Vierteldrehung links in den Gräftstüz, Vierteldrehung links in den Seitstüz links und Spreizabstehen rechts mit Vierteldrehung links.
9. Aufknien links und Rückspreizen rechts (= Wageknien), Aufknien rechts, Rückspreizen links, Niedersprung rückwärts.

10. Aufhocken rechts, Rückspreizen links mit Rumpfvorfinken und Seitsschwingen der Arme in die Standwage, Rumpfstrecken und Spreizsprung links vorwärts.

Die Übungen können auch, mit Ausnahme von 7. und ohne die Hauptübung, gleichzeitig von zwei Liebenden ausgeführt werden. Die Übungen beginnen dann aus dem Seitstand vorlings am Hals und Kreuz, an der linken und rechten Pferdseite.

Nr. 4. Aufgabe: Spreizen, Hocken, Flanken, Wenden, Scheren.

A. Spreizen.

1. Sprung in den Stütz, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Niedersprung vorwärts.
2. Mit halber Drehung links Sprung in den Stütz rücklings, Spreizen links und rechts in den Stütz vorlings, Niedersprung rückwärts.
3. Sprung in den Stütz, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Spreizen links und rechts in den Stütz vorlings, Niedersprung rückwärts.

B. Hocken.

1. Mit Griff auf den Pauschen, Sprung in das Aufknien im Sattel, Rücksschwingen und Niedersprung in die tiefe Kniebeuge und sofort noch einmal Aufknien, Niedersprung rückwärts.
2. Mit Anlauf Pauschenstüz und Durchhocken in den Stütz rücklings, Zurückhocken, Aufknien, Knie sprung vorwärts.
3. Mit Anlauf Durchhocken in den Stand rücklings. Die Riege zweibis dreimal flott wiederholen.

C. Flanken.

1. Mit Anlauf und Stütz rechts auf der Vorderpausche, links auf dem Hals, Flankenschwung links in den Seitstüz auf dem Hals. Dann ebenso auf dem Kreuz mit Flankenschwung rechts.
2. Wie oben, aber Flanke frei. Mehrmals durchüben.
Der Vorturner leistet den Anfängern Hilfe am rechten Oberarm mit der linken Hand und hilft hebend mit der rechten Hand unter der rechten Hüfte der Springenden.
Dann widergleich am Kreuz.
3. Flanke links und rechts, mit Pauschenstüz. Mehrmals.

D. Wenden.

1. Mit Anlauf und Stütz rechts auf der Vorderpausche, links auf dem Hals, Wendeabstehen links in den Gräftstüz, Wendeabstehen links, dann widergleich.

2. Wie oben, Wende links in den Querstand rechts seitlings, dann widergleich am Kreuz. Mehrmals üben.
3. Wende links und rechts mit Pauschenstütz.

E. Scheren.

1. Sprung in den Pauschenstütz mit Spreizen rechts zwischen die Pauschen, hohes Pendelschwingen seitwärts, hin und her, mehrmals, dann Abspreizen links.
Widergleich.
2. Mehrmals Pendelschwingen im Seitstütz quergrätschend, rechtes Bein vorn, dann Seitsschwingen links in den Liegestütz rechts-seitlings. Rückbewegung und Abspreizen links.
Widergleich.
3. Nach mehrmaligem Pendelschwingen im Seitstütz quergrätschend, rechtes Bein vorn, Schere links und Abspreizen rechts.
Widergleich.

Nr. 5. Aufgabe: Auf- und Abstehen in verschiedener Form.

Aus dem Seitstand vorlings am Sattel mit Stütz auf den Pauschen:

1. Hocken in den Seitstütz im Sattel, Abstehen vorwärts.
2. Kehrauffstehen rechts in den Grätschstütz im Sattel, Wendeabstehen rechts.
3. Zuerst mit Stütz links auf dem Hals und rechts auf der Vorderpausche; Flankenauffstehen links in den Seitstütz auf dem Hals, Abstehen vorwärts, mit halber Drehung rechts. Dann mit Stütz auf den Pauschen, Flankenauffstehen links in den Seitstütz im Sattel.
4. Durchhocken mit Vierteldrehung links in den Querstütz links, Abstehen rechts seitwärts.
5. Wendeauffstehen rechts in den Grätschstütz im Sattel, Stützhüpfen über die Vorderpausche in den Grätschstütz auf dem Hals, Grätschabstehen vorwärts.
6. Schraubenspreizauffstehen links mit Dreivierteldrehung links in den Grätschstütz auf dem Kreuz, Wendeabstehen rechts.
7. Wollsprung links in den Seitstütz im Sattel, Flankenabstehen rechts (= über das Kreuz) in den Seitstand vorlings.
8. Flankenauffstehen links in den Seitstütz im Sattel, Kehrabstehen rechts in den Querstand links seitlings.

Nr. 6. Aufgabe: Leichte Übungen für Frauen.

1. Aus dem Seitstand vorlings mit Griff auf beiden Pauschen: mehrmaliger Sprung in den flüchtigen Stütz, eventuell mit Anhocken (der Niedersprung muß leicht und elastisch sein).
2. Mit Anlauf: Sprung in den Seitstütz auf beiden Pauschen, Knien links im Sattel, Spreizen rechts auf das Kreuz, Seithochschwingen des rechten Armes. Achtmal rechts seitwärts Rumpfschwingen und -strecken mit Seitabschwingen des rechten Armes (die rechte Hand berührt bei jedem Seitbeugen den rechten Fuß und schwingt dann wieder hoch). Wiedererfassen der Pausche, Zurückspreizen rechts und Niedersprung rückwärts in den Seitstand vorlings.
3. Aus dem Seitstand rücklings mit Rückheben der Arme und Erfassen der Pauschen ellgriffs. Heben in den Zehenstand mit Vorneigen in den Gangstand, viermal langsames Rumpfvorbeugen und -strecken, Seitstand rücklings und Griff lösen.
4. Mit Anlauf: Spreizauffstehen links mit Vierteldrehung rechts in den Reitstütz auf dem Hals. Die Füße werden an den Pferdbeinen angeriffet, mit Nackenhalte mähtiges Rumpfrückbeugen, Rumpfstrecken in den Streckgrätschstütz (siehe Bild 8), Vierteldrehung links, Aufknien rechts auf den Hals, Zurückspreizen links und Niedersprung rückwärts in den Seitstand vorlings.
5. Mit Anlauf: Sprung mit halber Drehung links in den Seitstütz im Sattel mit Griff auf beiden Pauschen, mehrmaliges Strecken in den Seitstreckstütz mit abwechselndem Vorspreizen links und rechts, Niedersprung in den Seitstand rücklings.
6. Mit Anlauf: Spreizauffstehen rechts mit Vierteldrehung links in den Reitstütz auf den Hals (die Füße an den Pferdbeinen anriffen, die



Bild 8. Rückbeugen im Reitstütz.

Arme seitwärts schwingen), Rumpfdrehbeugen rechts bis die rechte Hand die Hinterpausche berührt (siehe Bild 9), dann wieder gleich. Das Drehbeugen wird viermal links und viermal rechts ausgeführt. Dann Heben in den Streckgrätschitz, Stütz der Hände rückwärts auf der Vorderpausche, Ueberspreizen links in den Querschitz links und Niedersprung seitwärts mit Viertelrotation links.

Nr. 7. Aufgabe: Vorübungen zur Erlernung der Hocke.

Mit Anlauf und Pauschenstütz:

1. Sprung in den Schwebestütz, Niedersprung rückwärts.
2. Sprung in den Schwebestütz mit Anheben der Beine.
3. Aufhocken in den Hockstand mit Vorhalte der Arme, Schlußsprung vorwärts.
4. Aufhocken mit Aniestrecken 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.



Bild 9. Rumpfdrehbeugen im Reitsitz.

Nr. 8. Aufgabe: Spreizen, Anien und Aufhocken in verschiedener Form.

Die folgenden Sprünge sind zum größten Teil auch mit zugeordneten Drehungen zu turnen und werden zuerst mit Anlauf, später auch aus dem Stand geübt.

1. Sprung in den Stütz mit gleichzeitigem Spreizen links in den Seitstz zwischen den Pauschen (= „Spreizaußstzhen“) und sofortigem Spreizabstzhen rechts.
2. Sprung mit Spreizaußstzhen rechts zwischen die Pauschen und
 - a) Spreizabstzhen links;
 - b) Spreizabstzhen rechts nach links unter der flüchtig grifflösenden linken Hand hinweg in den Seitstand vorlings. (Spreizabstzhen muß ein sichtbares Ausschellen aus dem Sitz mit unverweilt folgendem Abstzhen sein. Nicht etwa erst in den Stütz überspreizen und daraus einfach niederspringen.)
3. Sprung in den flüchtigen Stütz mit Kreispreizen des linken Beines rechts unter den grifflösenden Händen hinweg in den Seitstand vorlings.
4. Sprung in den flüchtigen Stütz mit Kreispreizen des rechten Beines rechts unter den flüchtig grifflösenden Händen hinweg in den Seitstand vorlings.
5. Sprung mit Aufknien links, Aniestrecken und weiter Niedersprung rückwärts, mit hohem Rückschwingen rechts.
6. Sprung mit Aufknien beider Beine und:
 - a) Aniestrecken und weiter Niedersprung rückwärts;
 - b) Grifflösen und Aniesprung rückwärts;
 - c) Grifflösen und Aniesprung vorwärts.
7. Sprung in den Stütz, nacheinander stottes Aufknien der äußeren und der inneren Beine, nacheinander Aufhocken der äußeren und der inneren Beine, Aufrichten in den Streckstand, Niedersprung vorwärts mit Erfassen der Hände.
8. Sprung in den Stütz, Aufknien, nacheinander stottes Aufhocken der inneren und äußeren Beine, Aufrichten in den Streckstand, Niedersprung vorwärts mit Viertelrotation nach innen und Erfassen beider Hände. (Vorsicht! Nicht vorbeugen.)
9. Sprung in den Stütz, Aufknien, Aufhocken in den Streckstand und Niedersprung vorwärts mit halber Drehung nach innen. (Beim Niedersprung Grifflösen der inneren und Erfassen der äußeren Hände.)

Nr. 9. Aufgabe: Uebersprünge, Auf- und Absprünge für angehende Vorturner.

Der angehende Vorturner wird, etwa sechs Schritt vom Pferd entfernt, im Seitstand vorlings aufgestellt und bekommt die Aufgabe stotte Uebungen zu turnen, die in den Stand an der anderen Pferdseite führen.

Der Übungsleiter turnt zum besseren Verständnis erst einige Übungen vor. Zum Beispiel:

Mit Anlauf:

1. Aufknien im Sattel; Aniesprung vorwärts (Mengstliche — Kinder oder Turnerinnen — werden an einer, oder an beiden Händen gefaßt).
2. Aufhocken im Sattel und Aniestrecken in den Streckstand — Schlußsprung vorwärts.
3. Durchhocken (= der Stütz wird erst aufgegeben, wenn die Beine durchgehockt sind).
4. Die schöne Hocke (= mit flüchtigem Stütz). Die Hände drücken kräftig, Stützhüpfend ab. Der Oberkörper wird emporgerissen, die Beine nach dem Hocken schnellend gestreckt.

Jetzt sollen die angehenden Vorturner zeigen, was sie verstanden haben. Nehmen wir an, der erste turnt:

Mit Anlauf:

1. Flankenauffitzen links über den Hals. (Das ist mit Stütz der rechten Hand auf der Vorderpausche und der linken auf den Hals, Absprung und Flankenschwung links in den Sitz auf dem Halse.) — Abfitzen vorwärts.
2. Flanke links auf den Hals. (Stütz wie bei der ersten Übung.)
3. u. 4. Flankenauffitzen und Flanke über das Kreuz.
5. Wendeauffitzen links in den Grätschitz auf den Hals. (Das ist mit Stütz der rechten Hand auf der Vorderpausche und der linken auf dem Hals, Absprung und Wendeschwung links in den Grätschitz auf den Hals.) — Wendeabfitzen links.
6. Die Wende links über den Hals. (Stütz wie bei der 5. Übung.)
7. u. 8. Wendeauffitzen und Wende über das Kreuz.

Der nächste Vorturner zeigt uns noch andere Übungsmöglichkeiten. Vielleicht folgende:

Mit Anlauf Absprung mit Pauschenstütz und

1. Spreizen links zwischen die Pauschen und Abspreizen rechts. (Also ohne Sitz auf dem linken Schenkel. Hätten wir das Ueberspreizen in den Seititz auf dem linken Schenkel gemacht, dann hieße unser Niedersprung mit Spreizen „Spreizabfitzen“ rechts.)
2. Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings — Niedersprung vorwärts.
3. Durchhocken links und Abspreizen rechts.
4. Durchhocken links, Spreizen rechts in den Stütz rücklings — Niedersprung vorwärts mit Vierteldrehung links.

5. Aufknien links, Spreizen rechts zwischen die Pauschen — Anieab sprung links (Stilfeistung!).
6. Mit Ellgriff rechts auf der Hinterpausche: Schraubenspreizen links mit Dreivierteldrehung links in den Grätschitz auf dem Kreuz. — Borgreifen und Wendeabfitzen rechts.

Ar. 10. Aufgabe: Gesellschaftsübungen zu Paaren für Turnerinnen.

Die Erste turnt auf Hals und Vorderpausche, die Zweite auf Kreuz und Hinterpausche. Jede Übung wird widergleich durch einen Platzwechsel ausgeführt.

1. Sprung in den Stütz und Niedersprung rückwärts mit Vierteldrehung nach außen (Rücken gegen Rücken).
2. Sprung in den Stütz, aber der Niedersprung rückwärts mit Vierteldrehung nach innen (Gesicht zueinander).
3. Sprung mit Aufknien der äußeren Beine, Seitlichwingen der Arme und Erfassen der inneren Hände, Grifflösen, Rückbewegung und Niedersprung rückwärts.
4. Sprung in den Stütz, Aufknien, Seitlichwingen der Arme mit Erfassen der inneren Hände und Aniesprung rückwärts.
5. Sprung in den Stütz, Aufknien, Erfassen der inneren Hände und Aniesprung vorwärts.
6. Sprung in den Stütz, Aufknien der inneren und Aufhocken der äußeren Beine. Erfassen der Hände und Aufrichten in den Streckstand, Niedersprung vorwärts.
7. Sprung mit Aufhocken links neben der linken Hand oder zwischen den Händen und:
 - a) Aniestrecken und weiter Niedersprung rückwärts;
 - b) Grifflösen und Aniestrecken in den Streckstand, Schlußsprung rückwärts;
 - c) Grifflösen und Aniestrecken in den Streckstand, Schlußsprung vorwärts.

Ar. 11. Aufgabe: Gesellschaftsübungen zu Paaren für Turnerinnen, an Hals und Kreuz.

Alle Übungen beginnen mit kurzem Anlauf und Sprung in den Seitstütz vorlings, dem folgt:

1. Aufknien der inneren Beine, Niedersprung rückwärts.
2. Aufknien beidbeinig, Aniesprung vorwärts.

3. Aufhocken in den Streckstand, Vierteldrehung nach innen, Erfassen der Hände, Niedersprung seitwärts.
4. Aufhocken in den Streckstand, Vierteldrehung nach innen, Vorheben der rechten Beine, Ergreifen des Beines der Partnerin mit der linken Hand, Legen der rechten Hände auf die Schultern der Begnerin, mehrmaliges Hüpfen, Senken der Beine und Arme,

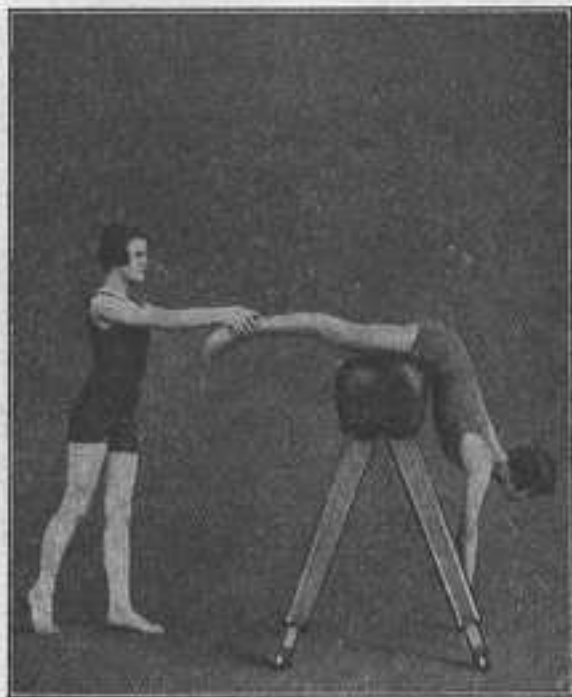


Bild 10. Oberschenkellegehang.

- Niedersprung seitwärts mit Vierteldrehung nach innen in den Seitstand vorlings.
5. Wie 4., aber widergleiches Beinheben und Hüpfen.
 6. Aufhocken mit den inneren Beinen, Erfassen der inneren Hände, Bein Strecken mit Rumpfsenken vorwärts und Heben der äußeren Beine in die Standwage vorlings, Rumpfsheben und mit Bösen der Fassung Spreizsprung vorwärts mit halber Drehung nach innen.
 7. Aufhocken in den Streckstand und Vierteldrehung nach innen, Erfassen der Hände, Rumpfvorsenken mit Rückspreizen links und

- Seitführen der Arme in die Standwage, Anie- und Rumpfstrecken, Niedersprung seitwärts.
8. Aufhocken in den Streckstand, Hochschwingen der Arme, Rumpfsseitbeugen nach innen mit Seitpreizen der äußeren Beine in die Standwage seitlings. Hierbei Handfassung beider Hände, Rückbewegung und Spreizsprung vorwärts.
 9. Aus dem Oberschenkellegehang, Aufbäumen mit Unterstützung durch eine Helferin (siehe Bilder 10 und 11), mehrmals, aber wie es mit vielen anderen Übungen ist, so auch hier: die Übung ist nur dann empfehlenswert und nützlich, wenn sie richtig gemacht wird. Richtig wird sie aber nur selten gemacht. Der allgemeine Fehler ist der, daß die „Liegenden“ statt nur auf den Oberschenkeln meist auf dem Bauche liegen. Das ist natürlich für die Unterleibsorgane nachteilig, teilweise mit Schmerzen verbunden und die Rumpfübung kommt gar nicht zur Geltung.

Bild 11.
Aufbäumen aus dem Oberschenkellegehang.

Die Hauptarbeit muß der helfende „Hintermann“ leisten. Beim Aufbäumen hat er den Liegenden mit ausreichendem Druck nach vorn zu stemmen. (Damit der nicht nach hinten rutschen kann.) Und beim Wiederensenken muß der Helfer nachgeben (damit der Liegende immer wieder an seinen richtigen „Liegeplatz“ gelangt. Siehe Bild 10 und 11).

Nr. 12. Aufgabe: Rumpfübungen im Stehen, Sprünge.

Es können stets gleich zwei Turner üben. Das Pferd muß so hoch gestellt sein, daß das Rückbeugen bei Übung 1 in den oberen, den Brustwirbeln erfolgt.

Aus dem Seitstand rücklings.

1. Hochschwingen der Arme, langsames Rumpfrückbeugen über Hals und Kreuz, Rumpfstrecken und Rumpfvorbeugen mit Tiefschwingen der Arme (siehe Bild 12), Rückbewegung und Wiederholen.
2. Hochschwingen der Arme und Rumpfrückbeugen mit Vorspreizen links, Schlußtritt links und Vorspreizen rechts, Rumpfhoben und -vorbeugen mit Tiefschwingen der Arme, Rumpfstrecken und Vorabschwingen der Arme.

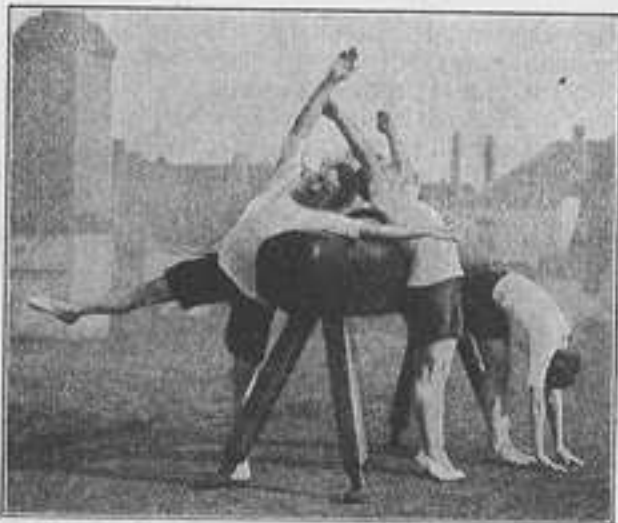


Bild 12. 1 2 3

Turnerin 1 Rumpfsseitbeugen links mit Seit spreizen rechts.
Turnerin 2 Rumpfrückbeugen.
Turnerin 3 Rumpfvorbeugen.

3. Hochschwingen der Arme und Rumpfrückbeugen, hohes Knieheben links, energisches Vorstoßen und Schlußstellen erst links, dann rechts, Rumpfstrecken und Rumpfvorsenken (die Arme bleiben in ihrer Haltung), Rumpfhoben und Vorabschwingen der Arme.
4. Aus dem Querstand links seitlings an Hals und Kreuz. Hochschwingen der Arme und Rumpfsseitbeugen links, Rumpfstrecken und Wiederholung, halbe Drehung links und widergleich.
5. Hochschwingen der Arme und Rumpfsseitbeugen links, Seit spreizen rechts, Schlußstellen rechts und Wiederholung, Rumpfstrecken, halbe Drehung links und widergleich (siehe Bild 12).

6. Hochschwingen der Arme und Rumpfsseitbeugen links, hohes Knieheben rechts, energisches Seitstoßen und Schlußstellen rechts, Wiederholung, Rumpfstrecken, halbe Drehung links und widergleich. Aus dem Seitstand vorlings, einen Schritt vom Pferd entfernt.
7. Hochschwingen der Arme, Rumpfvorbeugen mit Tiefschwingen der Arme, Rumpfstrecken (Oberkörper gestreckt, wagerecht) und Rumpfhoben mit Vorabschwingen der Arme.
8. Hochschwingen der Arme, Rumpfvorsenken, Rumpfhoben und Vorabschwingen der Arme.
9. Hochschwingen der Arme und Rumpfvorsenken mit Erfassen der Pauschen, Rückspreizen und Schlußstellen erst links, dann rechts, Rumpfhoben und Vorabschwingen der Arme.
10. Hochschwingen der Arme und Rumpfvorsenken mit Erfassen der Pauschen, Rückspreizen links, Anhocken links bis an die Brust, energisches Rückstoßen und Schlußstellen links, widergleich, Rumpfhoben und Vorabschwingen der Arme.
Zwischen jeder Rumpfübung sind flotte Sprünge, mehrmals durch, einzuschalten. (Auf- und Absetzen, Knie sprung usw.)

Nr. 13. Übungen im Liegestütz vorlings und rücklings.

Durch Wende- oder Kehrauffitzen gelangt der Turner in den Grätschfuß, und durch Beinheben in den Liegestütz vorlings bzw. rücklings mit Stütz ristgriffs auf der Hinterpausche. Es können auch andere Vorübungen gemacht werden, die in den Liegestütz führen.

1. Liegestütz vorlings (Körper gestreckt), Niedersprung links seitwärts.
2. Liegestütz rücklings, Griff lösen rechts und Vorhochheben des rechten Armes, Rückbewegung und Vorhochheben links, Viertel drehung rechts in den Liegestütz seitlings, Niedersprung vorwärts.
3. Liegestütz vorlings, Anien links auf den Hals, Rück spreizen rechts in das Wageknien, Rückbewegung und widergleiche Aus führung, Niedersprung links seitwärts. (Siehe Bild 13.)



Bild 13. Wageknien links.

4. Diegestütz rücklings, Armbeugen und -strecken.
5. Diegestütz vorlings, Rückhochspreizen und Schlußstellen zuerst des linken, dann des rechten Beines.



Bild 14. Rückhochheben des gebeugten linken Beines.

6. Diegestütz rücklings, nacheinander Knieheben bis zur Brust und Senken zuerst links, dann rechts.
7. Diegestütz vorlings, hohes Rückhochheben des gebeugten linken Beines, Rückbewegung, widergleich und Niedersprung. (S. Bild 14.)
8. Diegestütz rücklings, mehrmals Beugen und Strecken der Hüften.
9. Diegestütz vorlings, Rückhochspreizen links mit Vorschwingen des rechten Armes, Rückbewegung widergleich.

Nr. 14. Stützübungen mit eingeschalteten Zwischenübungen.

Es können gleich mehrere zu gleicher Zeit turnen (Taktturnen). Der Anfang in den Seitstand erfolgt mit 16 Pauffschriften. Der Abgang desgleichen.

1. 1. und 2. Sprung in den Stütz.
3. und 4. Niedersprung.
5. bis 16. Dreimal wiederholen.
2. 1. und 2. Sprung in den Stütz.
3. und 4. Niedersprung.
5. bis 8. Wiederholung.
9. und 10. Sprung in den Seitgrätschstand.
11. und 12. Sprung in die Grundstellung.
13. bis 16. Wiederholung von 9. bis 12.
1. Zwischenübung: Aufknien, Aniesprung, vorwärts.
3. 1. bis 8. Wie 1. bis 8. bei Übung 2.
9. bis 12. Viermal Hüpfen auf dem linken Bein mit Knieheben rechts.
13. bis 16. Viermal Hüpfen auf dem rechten Bein mit Knieheben links.

4. 1. bis 8. Wie 1. bis 8. bei Übung 2.
 9. bis 16. Wie bei Übung 2, jedoch Quergrätschstand.
 2. Zwischenübung: Flanke links, dann Flanke rechts in schneller Reihenfolge.
 5. 1. bis 8. Wie bei Übung 2, 1. bis 8.
 9. bis 16. Achtmal Hüpfen auf beiden Beinen.
 6. 1. bis 8. Wie bei Übung 2, 1. bis 8.
 9. und 10. Rückspreizen links.
 11. und 12. Schlußstellen links.
 13. bis 16. Widergleich.
 3. Zwischenübung: Aufhocken und Schlußsprung vorwärts als Weitsprung.
 7. 1. bis 8. Wie bei Übung 2, 1. bis 8.
 9. bis 16. Wie bei Übung 6, jedoch Seit spreizen.
 8. 1. bis 8. Wie bei Übung 2, 1. bis 8.
 9. bis 16. Wie bei Übung 6, jedoch Unterschenkelheben.
 9. 1. und 2. Sprung in den Stütz.
 3. und 4. Hohes Knieheben links.
 5. und 6. Energisches Strecken des linken Beines.
 7. und 8. Niedersprung.
 9. bis 16. Widergleich.
 4. Zwischenübung: Aufgrätschen, Grätschsprung vorwärts.
 10. 1. bis 16. Wie bei Übung 9, jedoch Knieheben beider Beine.
 11. 1. und 2. Sprung in den Stütz.
 3. und 4. Rückspreizen links.
 5. bis 8. Rückbewegung und Niedersprung.
 9. bis 16. Wiederholung.
 2. 1. und 2. Sprung in den Stütz.
 3. und 4. Stüheln links und rechts auf den Sattel.
 5. bis 8. Stüheln links und rechts auf die Pauschen, Niedersprung.
 9. bis 16. Wiederholung.
 5. Zwischenübung: Aus dem Seitstand vorlings, Rücklaufen in den Stammstand, mehrmals Armbeugen und -strecken.
- Zum Zwecke der Erholung vorher angestrenzter Muskelgruppen empfiehlt es sich vielfach, zur Abwechslung andere Körperteile durch Neben- oder Zwischenübungen zu betätigen. Es soll auf diese Weise der Ueberanstrengung vorgebeugt werden. Vor allem sind es Übungsreihen von anstrengenderen Stützübungen, die vorteilhaft eine Entlastung durch Zwischenübungen erfahren.

Nr. 15. Aufgabe: Kniesprung und Aufhocken in verschiedener Weise.

Jeder Übung geht ein kurzer Anlauf voraus:

1. Mit Stütz auf den Pauschen Aufknien und Kniesprung vorwärts.
2. Mit Stütz auf den Pauschen Aufhocken in den Streckstand und Niedersprung vorwärts.
3. Mit Stütz links auf dem Hals, rechts auf der Vorderpausche, Aufknien und Kniesprung vorwärts.
4. Mit Stütz links auf dem Hals, rechts auf der Vorderpausche, Aufhocken in den Streckstand, Niedersprung vorwärts.
5. Mit Stütz rechts auf dem Kreuz, links auf der Hinterpausche, Aufknien und Kniesprung vorwärts.
6. Mit Stütz rechts auf dem Kreuz, links auf der Hinterpausche, Aufhocken in den Streckstand, Niedersprung vorwärts.
7. Mit Stütz beider Hände auf dem Sattel Aufknien und Kniesprung vorwärts.
8. Mit Stütz beider Hände auf dem Sattel Aufhocken in den Streckstand, Niedersprung vorwärts.
9. Mit Stütz links auf dem Hals und rechts auf dem Kreuz neben den Pauschen Aufknien und Kniesprung vorwärts.
10. Mit Stütz links auf dem Hals und rechts auf dem Kreuz neben den Pauschen Aufhocken in den Streckstand, Niedersprung vorwärts.
11. Mit Stütz links auf dem Hals und rechts auf dem Sattel Aufknien (Vorderpausche zwischen den Beinen) und Kniesprung vorwärts.
12. Mit Stütz links auf dem Hals und rechts auf dem Sattel Aufhocken in den Streckstand, Niedersprung vorwärts.
13. Mit Stütz links auf dem Sattel und rechts auf dem Kreuz Aufknien und Kniesprung vorwärts.
14. Mit Stütz links auf dem Sattel und rechts auf dem Kreuz Aufhocken in den Streckstand, Niedersprung vorwärts.

Nr. 16. Aufgabe: Übungen aus dem Seitlich zwischen den Pauschen.

Mit kurzem Anlauf und Stütz auf den Pauschen Flankenschwung links in den Seitlich zwischen den Pauschen (Bild 15), dann folgt:

1. Niedersprung vorwärts.
2. Niedersprung vorwärts mit halber Drehung rechts.

3. Niedersprung vorwärts mit halber Drehung rechts und Sprung in das Aufknien links (Wagelknien), Niedersprung rückwärts.
4. Niedersprung mit halber Drehung rechts und Sprung in das Aufknien mit beiden Beinen, Knieab sprung vorwärts.
5. Niedersprung mit halber Drehung rechts, Wendeschwung links in den Grätschlich auf dem Kreuz, Erfassen der Hinterpausche ristgriffs und Wendeabstehen links in den Querstand rechts seitlings.
6. Niedersprung mit halber Drehung rechts, Wendeschwung links in den Grätschlich im Sattel, Rückgreifen ristgriffs auf die Pausche und Kehrabstehen rechts.



Bild 15. a) Straffer Seitlich. b) Schlaffer Seitlich.

7. Niedersprung mit halber Drehung rechts, Flankenschwung links in den Viegestütz seitlings (linker Arm in Seithalte), Niedersprung vorwärts.
Versuche noch: Niedersprung mit halber Drehung rechts und
8. Flanke links.
9. Wende rechts:
10. Hocke.
11. Halbe Drehung links mit Vorhalte der Beine. (Der Turner bleibt hierbei im Sattel sitzen, die Beine schwingen kehrschwungartig über den Hals. Bei der Drehung Griff lösen.)
12. Mit grifffesten Händen Rumpfrücken in das Wageliegen, Strecken, mehrmals.

Nr. 17. Aufgabe: Die Flanke mit Vorübungen.

Mit Anlauf und Stütz rechts auf dem Kreuz links auf der Hinterpausche:

1. Sprung in den Schwebestütz mit flüchtigem Seilschwingen der Beine nach rechts, Niedersprung rückwärts.

2. Flankenschwung rechts in den Seitstüß auf dem Kreuz, Absitzen vorwärts.



Bild 16. Flanke rechts.

3. Flanke rechts in den Seitstand rücklings.
 4. Flanke rechts mit Pauschenstüß. (Siehe Bild 16.)
 Mit Pauschenstüß:
 5. Flanke links in den Seitstand rücklings.
 6. Flanke links in den Stüß rücklings, Niedersprung vorwärts.
 7. Versuche: Flanke links über einen auf den Hals gefetzten Filzhut (Keule usw.).

Nr. 18. Aufgabe: Spreizen, Hocken, Wolfsprung, Flanke, Aufgrätschen und Niedersprung in verschiedener Form.

Die weiche Polsterung des Pferdes begünstigt vorzüglich die Erlernung der Gewandheitsübungen des Spreizens und Hockens und der kraftvollen mulligen Sprünge. Darum verdienen Pferdübungen (auch beim Frauenturnen) regelmäßige Pflege.

Mit Anlauf Sprung in den Pauschenstüß und

1. Spreizen links und rechts in den Stüß rücklings, Zurückhocken in den Stüß vorlings, Aufgrätschen in den Streckstand, Grätschsprung vorwärts.



Bild 17. Schwebestüß mit Beinvorhalte.

in den Streckstand, Vierteldrehung links, Spreizsprung rechts vorwärts.

2. Hocken in den Schwebestüß mit Beinvorhalte (siehe Bild 17), Zurückspreizen links und rechts in den Stüß vorlings, Aufgrätschen in den Streckstand, Grätschsprung vorwärts über eine Genossin.
 3. Wolfsprung links in den Stüß rücklings, Zurückspreizen rechts und links in den Stüß vorlings, Aufgrätschen in den Streckstand, Vierteldrehung rechts, Schlußtritt links und Schlußsprung vorwärts.
 4. Flanke rechts in den Stüß rücklings, Zurückhocken in den Stüß vorlings, Aufgrätschen

5. Flanke links in den Stüß rücklings, Zurückspreizen rechts und links in den Stüß vorlings, Aufgrätschen in den Streckstand, Grätschsprung vorwärts mit halber Drehung links.
 6. Durchhocken erst rechts, dann links in den Stüß rücklings, Flanke links in den Stüß vorlings, Aufgrätschen in den Streckstand. Kupf in den Stand im Sattel, Schlußweitsprung vorwärts.

Nr. 19. Aufgabe: Uebersprünge, Spreizen und Absprünge.

Mit Anlauf:

1. Aufknien im Sattel, Kniesprung vorwärts.
 2. Sprung in den Stüß mit Spreizen links und rechts in den Stüß rücklings und sofort Zurückspreizen links und rechts in den Stüß vorlings, Aufknien und Kniesprung vorwärts.
 3. Hocke.
 4. Spreizen wie bei 2. und Hocken in den Seitstand rücklings.
 5. Flanke rechts.
 6. Spreizen wie bei 2. und Flanke links.
 7. Kehre rechts.
 8. Spreizen wie bei 2. und Kehre rechts.
 9. Wende links.
 10. Spreizen wie bei 2. und Wende links.
 Alle Uebungen sollen auch widergleich geübt werden.

Nr. 20. Aufgabe: An ein und dieselbe Hauptübung füge bei jeder Wiederholung eine andere neue Uebung an.

Hauptübung: „Durchhocken in den Stüß rücklings“ und:

1. Zurückhocken.
 2. Zurückspreizen links und rechts.
 3. Flanke links in den Stüß vorlings, Aufhocken, Niedersprung vorwärts.
 4. Kehre links.
 5. Flanke rechts in den Stüß vorlings, Spreizen links zwischen die Pauschen, Abspreizen rechts.
 6. Zurückhocken in den Stüß vorlings, Aufgrätschen und Niedersprung vorwärts.
 7. Halbe Drehung links in den Seitstüß auf den Hals und Flanke rechts.
 8. Aufhocken in den Streckstand im Sattel, Vierteldrehung links, Abgleiten in den Grätschstüß im Sattel und Kehre links über den Hals.

Nr. 21. Aufgabe: In ein und dieselbe Anfangsübung wird stets ein anderer Abgang angefügt.

Anfangsübung: „Mit Anlauf und Stütz auf den Pauschen; Kehrauffitzen rechts in den Grätschitz auf dem Hals“ und:



Bild 18. Aus dem Grätschitz auf den Hals. Schraubenspreizen links, Beginn der Übung.

1. Grätschabsitzen vorwärts.
2. Kehrabsitzen rechts.
3. Wendeabsitzen rechts.
4. Spreizabsitzen rechts mit Vierteldrehung rechts.
5. Rückschwingen in den Piegestütz vorlings und Abgrätschen vorwärts.
6. Aufhocken in den Streckstand, Schlußsprung vorwärts.
7. Aufhocken in den Streckstand, Spreizsprung vorwärts mit Vierteldrehung und halber Drehung.
8. Schraubenabspreizen links mit Dreivierteldrehung rechts in den Seitstütz vorlings, Niedersprung rückwärts (siehe Bild 18).

Nr. 22. Aufgabe: In ein und dieselbe Anfangsübung wird immer eine andere zweite angefügt.

Anfangsübung: Mit Anlauf und Stütz der rechten Hand ellgriffs auf der Hinterpausche, der linken Speichgriffs auf der Vorderpausche,



Bild 19. Schraubenauffitzen. Beginn der Übung.

- Sprung in den Stütz mit sofortigem Schraubenspreizen links und Dreivierteldrehung links in den Grätschitz auf das Kreuz (= „Schraubenauffitzen“, siehe Bild 19) und
1. Grätschabsitzen vorwärts.
 2. Spreizen rechts in den Quersitz rechts und Kehrabsitzen rechts.
 3. Rückschwingen in den Piegestütz vorlings und Abgrätschen vorwärts.

4. Aufknien und Kniesprung vorwärts.
5. Vierteldrehung links und Spreizen rechts in den Seitstütz, Niedersprung vorwärts.
6. Vierteldrehung links, Aufknien rechts, Kniesprung rechts vorwärts.
7. Vierteldrehung links, Aufknien rechts, Spreizen links und Vorneigen in das Wageknien rechts, Knien links und Kniesprung vorwärts.
8. Vierteldrehung links in den Seitstütz links, Spreizabsitzen rechts mit Vierteldrehung links.
9. Vierteldrehung links in den Seitstütz links, Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Seitstütz vorlings und
 - a) Niedersprung rückwärts.
 - b) Aufknien und Kniesprung vorwärts.
 - c) Aufhocken in den Hockstand und Schlußsprung vorwärts.
 - d) Hocken vorwärts.
 - e) Spreizen rechts und links in den Stütz rücklings, Niedersprung vorwärts.
 - f) Aufspreizen rechts und links auf den Hals in den Seitliegestütz links seitlings, Niedersprung vorwärts.
 - g) Flanke rechts.

Beim Ueben beginnt man abwechselnd mit Schraubenauffitzen rechts und links.

Nr. 23. Aufgabe: Erschwere ein und dieselbe Übung bei der Wiederholung.

(Unter- bis Mittelstufe.)

Als Übung nehmen wir die Flanke.

1. Flanke links mit Anlauf und Pauschenstütz.
2. Flanke links aus dem Stand und mit Pauschenstütz.
3. Flanke links aus dem Stütz vorlings.
4. Flanke links aus dem Stütz rücklings.
5. Flanke links mit Anlauf aus dem Stand, und aus dem Stütz mit Stütz der Hände zwischen den Pauschen.
6. Flanke aus dem Anlauf, dem Stand und dem Stütz mit Stütz der Hände neben die Pauschen.
7. Flanke links über einen auf den Hals des Pferdes gestellten Fitzhut, Ball usw. a) mit Anlauf, b) aus dem Stand, c) aus dem Stütz.

8. Flanke links über einen auf dem Hals des Pferdes knienden Turner. (Mit Anlauf, aus dem Stand und dem Stütz.)
9. Aus dem Stütz rücklings: Flanke über einen Sitzhut. Alle Übungen sind widergleich zu turnen.

Nr. 24. Aufgabe: Aufhocken und Hocken in verschiedener Form.

1. Sprung in den Schwebestütz mit flüchtigem Anhocken (siehe Bild 20), Aniestrecken, Niedersprung rückwärts.



Bild 20. Anhocken im Schwebestütz.



Bild 21. Aufhocken links zum Schraubenaufgrätschen.

2. Sprung in den flüchtigen Schwebestütz mit Anhocken beider Beine, Niedersprung mit nachfolgendem Aufgrätschen in den Grätschstand auf Hals und Kreuz, Niedersprung vorwärts.
3. Sprung in den Schwebestütz mit Aufhocken links neben der Hinterpausche (auf dem Kreuz) und nachfolgender halben Drehung mit Schraubenspreizen rechts in den Grätschstand auf Hals und Kreuz (Schraubenaufgrätschen). (Siehe Bild 21.)
4. Sprung mit Spreizen links zwischen die Pauschen in den Schwebestütz quergrätschend, Aufhocken links und rechts in den Streckstand, Niedersprung vorwärts.
5. Seitstand vorlings am Kreuz mit Stütz der rechten Hand auf dem Kreuz, der linken auf die Hinterpausche, Hocken in den Stütz rücklings, halbe Drehung links in den Stütz vorlings auf den Pauschen, Hocken in den Seitstand rücklings.
6. Seitstand vorlings am Hals, Stütz der Hände auf den Hals, Aufhocken in den Streckstand auf dem Halse, Niedersprung links seitwärts.

7. Seitstand rücklings, Erfassen der Pauschen (Seichgriffs), Aufhocken rückwärts in den Stand, den Sattel und sofort Schlusssprung vorwärts in den Stand.

Nr. 25. Aufgabe: Aufknien, Hocken und Grätschen.

Aus dem Seitstand vorlings.

1. Mehrmals schwunghaft Aufknien beider Beine, Aniestrecken und Niederknien, hierauf Anieabsprung vorwärts.
2. Wechselknien links und rechts mit hohem Rückschwingen, Anieabsprung vorwärts von einem Bein.
3. Mit vorausgehendem hohem Rückschwingen Wageknien links auf dem Kreuz, hierauf Wageknien rechts im Sattel und Anieabsprung rechts vorwärts.
4. Wechselwageknien links und rechts auf dem Kreuz und dem Hals, Anieabsprung vorwärts von einem Bein.
5. Wechselwageknien links auf dem Hals und rechts auf dem Kreuz, Anieabsprung vorwärts von einem Bein.
6. Mit vorausgehendem hohem Rückschwingen und Vierteldrehung rechts, Wageknien rechts auf dem Kreuz, beide Hände erfassen ritgriffs die Hinterpausche, Wechselwageknien links und rechts, hierauf Aufhocken, Aniestrecken und Niedersprung links seitwärts.
7. Wie 6., aber dem Streckstand auf dem Kreuz folgt Schlusshupf über beide Pauschen in den Stand auf dem Hals und Niedersprung vorwärts.
8. Wie 6., aber dem Streckstand auf dem Kreuz folgt Schlusshupf über die Hinterpausche mit Vierteldrehung links in den Stand im Sattel, Niedersprung vorwärts.
9. Mit Anlauf Aufhocken in den Streckstand zwischen den Pauschen, Niedersprung vorwärts.
10. Wie 9., aber dem Streckstand folgt Seitstreiten links in den Grätschstand auf Sattel und Hals, Niedersprung vorwärts.
11. Wie 10., aber dem Seitstreiten links folgt Seitstreiten rechts in den Grätschstand außerhalb der Pauschen, Niedersprung vorwärts.
12. Aufhocken in den Streckstand, Sprung in den Grätschstand außerhalb der Pauschen, Niedersprung vorwärts.*
13. Sprung in den Grätschstand auf dem Halse und dem Sattel, Niedersprung vorwärts.
14. Sprung in den Grätschstand auf dem Kreuz und dem Sattel, Niedersprung vorwärts.

Das Turnen am Pferd.

15. Sprung in den Grätschstand außerhalb der Pauschen, Sprung in den Schlußstand zwischen den Pauschen, Niedersprung vorwärts.
16. Grätsche.
17. Grätsche in den Seitfuß zwischen den Pauschen, Niedersprung vorwärts.
18. Grätsche in den Stütz rücklings, Niedersprung vorwärts. (Übung 16 bis 18 gehören der Mittelstufe an.)

B. Pferd seit ohne Pauschen.

Ar. 26. Aufgabe: Wendeschwung mit Anfügungen und Zwischenübungen für Turnerinnen.

Der Anlauf zu den Hauptübungen geschieht von links schräg gegen den Hals. Der Absprung erfolgt mit beiden Beinen.

Hauptübungen.

1. Wendeschwung rechts in den Grätschfuß, Grätschabsetzen vorwärts
2. Wendeschwung in den Liegestütz vorlings, Pendelschwung des rechten Beines an der rechten Pferdseite (vor und zurück) und sofort Niedersprung rechts seitwärts.

Zwischenübung.

Se eine Turnerin am Hals und Kreuz, Sprung in den Stütz, Vorsetzen durch den Schenkelliegehang in den Liegestütz mit den Händen am Boden, Vorwärtsstützen bis nur die Füße noch auf dem Pferd liegen und:

- a) Vorheben des linken Armes, Rückbewegung, Vorheben des rechten, Rückbewegung.
- b) Erst mit der linken, dann mit der rechten Hand aufs eigene Gesicht schlagen.
- c) Hohen Stützen am Ort (d. h. erst der linke, dann der rechte Arm wird gehoben und gebeugt, bis die Hand in Schulterhöhe ist, dann wieder zurück. Mehrmals üben.

Hauptübungen.

3. Wendeschwung in den Grätschfuß (die Füße klemmen gegen die Pferdbeine) und Rumpfrückbeugen mit Nackenhalte der Arme, Rumpfstrecken und Spreizabsetzen links mit Vierteldrehung links.
4. Wende rechts.

Zwischenübung.

Se eine Turnerin rücklings an Hals und Kreuz der rechten Pferdseite: Heben in den Zehenstand mit Vorhochheben der Arme und

- a) Rückbeugen über den Pferdrücken.
 - b) Aufrichten und Vorbeugen bis die Fingerspitzen den Fußboden berühren.
- a) und b) wiederholen, dann Grundstellung.

Hauptübungen.

5. Wendeschwung in das Wageknien links, Rumpfstrecken und Anieabsprung rechts seitwärts.
6. Wendeschwung in das Knien auf dem Hals, mit Nackenhalte langsames Rumpfrückbeugen bis der Kopf das Pferd berührt (gute Silbstellung), Rumpfsheben und Anieabsprung rechts seitwärts.

Zwischenübung.

Wendeaufsetzen zweier Turnerinnen auf den Hals und das Kreuz in den Grätschfuß, Gesicht zu einander. Hierauf: Anrücken von außen an die Pferdbeine und mit Nackenhalte Rücksenken (nicht zu weit). Heben und noch einmal Senken und Heben. Dann nacheinander Wendeabsetzen.

Hauptübungen.

7. Wendeschwung, Aufhocken des linken Beines, das rechte schwingt an der rechten Pferdseite entlang in die Vorhalte, Strecken des linken Beines mit Vorhalte der Arme und sofort Niedersprung rechts seitwärts.
8. Grätsche über den Hals.

Zwischenübung.

Se eine Turnerin Wendeaufsetzen auf den Hals und das Kreuz, Gesicht nach innen. Eine dritte Turnerin dann Hocken in den Seitfuß. Nun senken sich alle drei rückwärts. Die Mittlere in das Wageliegen, die Außereren mit Nackenhalte und Anlegen der Beine von unten an die Mittlere. Gleichzeitig auf und wieder Senken. Mehrmals dann der Reihe nach ab. Erst die mittlere, dann die linke und rechte Turnerin.

Ar. 27. Aufgabe: Stütz, Stützen und Sitzwechsel mit Zwischenübungen ohne Pauschen.

Seitstand vorlings: Sprung in den Stredastütz und

1. Stützen am Ort mit möglichst hohem Heben der Hände. (Versuche dasselbe mit Seit- und Vorheben der Arme.)

2. Stützen linkshin über die ganze Länge des Pferdes.
3. Armbeugen und -strecken im Stütz, mehrmals üben.
4. Stützhüpfen am Ort.
5. Stützhüpfen linkshin.

Zwischenübung.

Zu Paaren Flanke links und rechts über den Hals und das Kreuz.

6. Vierteldrehung links in den Quersitz rechts (siehe Bild 22), Seitheben der Arme und mehrmals Rumpfvorbeugen und -strecken, Absetzen links seitwärts ohne Gebrauch der Hände.



a) Schlaffer Quersitz Bild 22. b) Straffer Quersitz.
Das gestreckte Bein soll mit dem Körper eine gerade Linie bilden.

7. Halbe Drehung links in den Seitsitz zwischen den Händen, Seitheben der Arme und mehrmals Anbeugen und -strecken mit Vorheben der Beine, Niedersprung vorwärts ohne Gebrauch der Hände.
8. Vierteldrehung links in den Quersitz rechts mit Seitheben der Arme, Vierteldrehung erst links in den Seitsitz auf beiden Schenkeln und weiter in den Quersitz links, Rückbewegung und Niedersprung links seitwärts. (Die Vierteldrehungen werden ohne Gebrauch der Hände geübt.)

Zwischenübung.

„Stemmstand vorlings“ an der rechten und linken Pferdseite (zu dreien oder viereen üben, in Gegenstellung, Gesicht zu Gesicht):

- a) Stützhüpfen mit Handklapp über dem Kopfe,
 - b) Stützhüpfen mit Handklapp an die Hüften.
9. Schiebekampf im Streckstütz. (Zwei Uebende stützen von dem Hals und dem Kreuz auf ein Zeichen des Vorturners gleichzeitig aufeinander zu und versuchen einander aus dem Stütz zu bringen.) Es empfiehlt sich, abwechselnd eine Stütz- und eine Sitzübung zu turnen.

C. Pferd quer mit und ohne Pauschen.

Nr. 28. Aufgabe: Turne Verbindungen mit eingeschalteten Haltungübungen am Pferd quer, ohne Pauschen.

Die Uebungen beginnen mit kurzem Anlauf und Sprung in den Grätschsitz auf dem Kreuz, dann folgt:

1. Vorheben der Beine in den Streckstütz, Seithochheben der Arme und Rumpfvorbeugen, Rückbewegung, Senken der Beine in den Quersitz, Niedersprung seitwärts.
2. Vierteldrehung links in den Seitsitz (quergrätschend), Spreizabsetzen rechts vorwärts, Vorhochheben der Arme und Rumpfrückbeugen bis der Rücken auf dem Gerät liegt, hohes Beinheben links, Rückbewegung.
3. Rückschwingen der Beine in den Liegestütz vorlings, Seitheben des linken Armes, wieder stützen, mit kräftigem Rückschwingen des linken Beines, Niedersprung rückwärts.
4. Im Sitz hüpfen mit Stützen bis auf den Hals, Rückschwingen der Beine und Aufhocken in den Streckstand, Spreizsprung vorwärts mit Handklappen über dem Kopf.
5. Rückschwingen der Beine in den Knieliegestütz links (Wageknien), zweimal Armbeugen und -strecken, Niedersprung rechts seitwärts.
6. Senken vorwärts in das Streckliegen (die Arme gestreckt auf dem Rücken, Hände gefaltet), Heben des Rumpfes und der Beine mehrmals, Rückbewegung in den Grätschsitz, Wendeabsetzen links.
7. Im Sitz hüpfen mit Stützen bis auf den Hals, Rückschwingen der Beine in den Liegestütz, Rückspreizen links und rechts abwechselnd mehrmals, Senken in den Grätschstrecksitz mit Seit-schwingen der Arme, Stütz und Sitz, Grätschabsetzen vorwärts.

8. Rückschwingen und Aufknien mit Seitsschwingen der Arme, Rumpfvorsinken, Rumpfstrecken, Vierteldrehung, rechts ohne Gebrauch der Hände, Knieabsprung vorwärts.
9. Seitsschwingen der Arme, Rumpfdrehen links, Rumpfdrehen rechts, das Rumpfdrehen so weit als möglich ausführen. Mit Stütz der rechten Hand auf dem Kreuz, Spreizabsitzen links mit Vierteldrehung rechts.

Nr. 29. Aufgabe: Stemmstandübungen für Turnerinnen aus dem Querstand vorlings, die gelegentlich als Zwischenübungen empfohlen werden.

Aus dem Querstand vorlings, an jedem Pferdende eine Turnerin:

1. Rücklaufen in den Stemmstand und Rückbewegung in den Stand, mehrmals.
2. Rückhüpfen in den Stemmstand und Rückbewegung in den Stand, mehrmals.
3. Rücklaufen in den Stemmstand, Rückhochspreizen links, Senken und Widergleich, Rückbewegung in den Stand.
4. Rückhüpfen in den Stemmstand, flüchtiges Armseitsschwingen links, dann rechts, mehrmals, Rückbewegung in den Stand.
5. Rücklaufen in den Stemmstand, hohes Rückhochheben und Beugen des linken Beines, Senken und Widergleich, Rückbewegung in den Stand.
6. Rückhüpfen in den Stemmstand, Grifflösen links und Vierteldrehung links, Rückbewegung und Widergleich, Rückbewegung in den Stand.
7. Rückhüpfen in den Stemmstand, Niederknien, Rückbewegung.
8. Rückhüpfen in den Stemmstand, nacheinander Seitstellen links und rechts, Rückbewegung.
9. Rücklaufen in den Stemmstand, nacheinander Aufstützen links und rechts auf den Boden in den Liegestütz, Vorhüpfen in den Streckstand.
10. Rücklaufen in den Stemmstand, nacheinander Anhocken des linken und rechten Beines an die Brust und Strecken.

Nr. 30. Aufgabe: Übungen aus dem Grätschitz hinter den Händen, ohne Pauschen.

Allen Übungen geht voraus: Kurzer Anlauf mit Stütz auf den Sattel in den Grätschitz hinter den Händen (siehe Bild 23) und

1. Vierteldrehung rechts in den Seitstütz rechts, Spreizabsitzen links.
2. Vierteldrehung rechts, Spreizen links in den Seitstütz rücklings, Rumpfrücksenken mit Seitsschwingen der Arme in das Wageliegen, Rumpfsheben, Seitabschwingen der Arme und Niedersprung vorwärts.
3. Vierteldrehung rechts, Schraubenspreizen links mit halber Drehung rechts in den Seitstütz vorlings, Niedersprung rückwärts.



Bild 23. Sprung in den Grätschitz hinter den Händen.

4. Heben und Schließen der Beine in den Streckstütz (siehe Bild 24), Seithochschwingen der Arme, Rumpfrücksenken in das Streckliegen, Rumpfsheben, Seitabschwingen der Arme und Kehrabsetzen links.
5. Vierteldrehung rechts, Schraubenspreizen links mit Dreivierteldrehung rechts in den Grätschitz vor den Händen, Kehrabsetzen rechts.
6. Rückschwingen der Beine in den Querliegestütz, Armbeugen und Rückhochspreizen links, Armstrecken und Schlußstellen links, Niedersprung links seitwärts.
7. Vierteldrehung rechts, Schraubenspreizen links mit Dreivierteldrehung rechts in den Grätschitz, Vierteldrehung rechts und Spreizabsitzen links mit Vierteldrehung rechts.
8. Rückgreifen, Vorschwingen der Beine in den Liegestütz rücklings, Vorhochspreizen links (rechts), Schlußstellen links (rechts), Niedersprung links seitwärts.



Bild 24. Querstreckstütz.

9. Heben in den Streckgrätschitz, Seitsschwingen der Arme, mehrmals Rumpfdrehen links und rechts, Vorgereifen und Wendeabstehen links.
10. Heben und Schließen der Beine in den Streckitz, Seithochschwingen der Arme, Rumpfvorsenken, Rumpfrücksenken, Rumpsheben und Seilabschwingen der Arme, Vierteldrehung rechts in den Seititz, Niedersprung vorwärts.

Nr. 31. Aufgabe: Mit Pauschen. Die „Schraube“ als Kettenübung. An ein und dieselbe Anfangsübung eine Kette neuer Bewegungen angefügt (Kettenübung)*.

Anfangsübung: Mit Anlauf Grätschauffitzen auf das Kreuz (siehe Bild 25) und

1. Mit Kammgriff rechts auf der Hinterpausche und Ristgriff links auf der Vorderpausche, Wendeschwung links in den Seititz vorlings im Sattel, Niedersprung.



Bild 25.

- a) Schlaffer Grätschitz. b) Straffer Grätschitz.
Der Körper muß frei aufgerichtet sein.

rechts in den Seititz rechts auf dem Hals ausgeführt, Spreizabstehen links mit Vierteldrehung rechts.

2. Wie 1., aus dem Stütz vorlings, Schraubenspreizen rechts mit Dreivierteldrehung rechts in den Quersitz rechts auf dem Hals, Abstehen links seitwärts.
3. Wie 2. aber Schraubenspreizen rechts mit Dreivierteldrehung rechts in den Grätschitz auf dem Hals, Grätschabstehen vorwärts.

4. Wie 3., das Schraubenspreizen rechts wird mit ganzer Drehung

* „Kettenübungen“ nennt man solche Übungsgruppen, bei denen die vorausgehenden ersten Übungen bei den folgenden neuen immer wieder mitgeturnt werden, so daß also gleichsam eine Übungskette entsteht.

5. Wie 4., dem Seititz rechts auf dem Hals folgt Griffwechsel rechts zum Kammgriff auf der Vorderpausche und Schraubenspreizen links mit halber Drehung rechts in den Seititz vorlings auf den Pauschen.
Bei den Kettenübungen ist darauf zu achten, daß nicht zu viel Übungsteile angefügt werden. Das ermüdet die Turner und wirkt langweilig.

Nr. 32. Aufgabe: Sitzwechselübungen ohne Pauschen, durch Beinheben oder -spreizen, Drehungen, Schraubenspreizen und Scheren.

1. Aus dem Grätschitz vor den Händen, Spreizen in den Quersitz links ohne Gebrauch der Hände, Rückbewegung, Stütz und Kehrabstehen links.
2. Aus dem Quersitz rechts ohne Gebrauch der Hände, hintereinander: Vierteldrehung links in den Seititz, Vierteldrehung links in den Quersitz links, Spreizen links in den Grätschitz, Spreizen rechts in den Quersitz rechts, halbe Drehung links in den Quersitz links, Abstehen rechts seitwärts.
3. Aus dem Grätschitz hinter den Händen:
 - a) Schraubenspreizen links mit Dreivierteldrehung links in den Seititz auf beiden Schenkeln, Abstehen vorwärts.
 - b) Desgleichen mit ganzer Drehung links in den Grätschitz vor den Händen, Kehrabstehen links.
4. Aus dem Grätschitz vor den Händen Scheren mit Vierteldrehung links in den Seititz rechts, halbe Drehung links in den Seititz links, Spreizabstehen rechts.
5. Aus dem Grätschitz hinter den Händen Scheren mit halber Drehung rechts hinter den Händen und sofort Scheren mit halber Drehung rechts vor den Händen, Wendeabstehen links.

Nr. 33. Aufgabe: Übungen am Doppelpferd.

Die Aufstellung ist, wie nebenstehende Figur zeigt.

Statt dem Pferd II kann ein Bock gestellt werden; dieser muß jedoch so weit entfernt stehen, daß beim Liegestütz die Fußspitzen auf dem Bock ruhen.

Alle Übungen sind auch widergleich zu turnen.

Alle Übungen beginnen mit schrägem Anlauf und Erfassen der Pauschen spreizgriffs.



Pferd I, seit, mit Pauschen.

Pferd II, quer, ohne Pauschen.

Matraze.

1. Wendeschwung links in den Liegestütz vorlings (nur die Fußspitzen ruhen auf Pferd II), Wendeschwung links in den Querstand rechts seitlings.
Wie 1., aber dem Liegestütz folgt Stützen der linken und rechten Hand nacheinander in den Stütz im Sattel, Stützen rechts und links nacheinander auf die Pauschen, Wendeschwung links.
3. Wie 2., aber dem Stütz im Sattel folgt Stützen der linken Hand auf dem Hals, der rechten auf das Kreuz über die Pauschen hinweg, Wendeschwung links.
4. Wie 3., aber dem Liegestütz folgt Vierteldrehung links mit Hüftstütz der linken Hand in den Liegestütz rechts seitlings, Vierteldrehung rechts in den Liegestütz vorlings, Wendeschwung links.
5. Wie 4., aber dem Liegestütz vorlings folgt Vierteldrehung links mit Seitsschwingen des linken Armes und Seitsspreizen des linken Beines, Vierteldrehung rechts in den Liegestütz vorlings, Wendeschwung links.
6. Wendeschwung links in den Liegestütz, Wendeschwung links in den Grätschstütz auf den Hals, Wendeabsetzen links.
7. Wie 6., aber statt Grätschstütz Querstütz rechts auf dem Hals, Niedersprung links seitwärts mit Vierteldrehung rechts.
8. Wie 6., aber dem Querstütz rechts folgt Vierteldrehung rechts in den Seitstütz vorlings im Sattel, Aufhocken in den Hochstand, Niedersprung rückwärts.
9. Wie 8., aber Aufhocken in den Streckstand, Schluchhüpfen vorwärts bis auf das Kreuz von Pferd II, Schluchabsprung vorwärts.
10. Wie 9., aber dem letzten Schluchhupf folgt Vierteldrehung links, Spreizabsprung rechts seitwärts.



Übungsgruppen der Mittelstufe.

Die Übungen der Mittelstufe reichen von der schweren Unterstufe bis zur leichten Oberstufe. Eine scharfe Abgrenzung der einzelnen Stufen ist unmöglich.

Sind die Stützkräfte der Liebenden genügend ausgebildet, dann möge man mit Eifer an diese Übungen herangehen. Der Vorturner vergesse auch in der Mittelstufe nicht die Einfügung von Zwischenübungen (Haltungsübungen, Sprüngen).

A. Pferd seit mit Pauschen.

Nr. 34. Aufgabe: Übungen aus dem Stütz rücklings.

Aus dem Seitstand vorlings mit Speichgriff auf den Pauschen Sprung in den Seitstütz vorlings, Spreizen links und rechts in den Seitstütz rücklings und

1. Niedersprung in den Seitstand rücklings.
2. Spreizen links und rechts in den Seitstand vorlings.
3. Spreizen links zwischen die Pauschen und Abspreizen rechts mit Vierteldrehung rechts in den Querstand links seitlings.
4. Zurückspreizen links mit halber Drehung links, Abspreizen rechts mit Vierteldrehung links in den Querstand links seitlings.
5. Spreizen links und rechts in den Stütz vorlings und sofort Schraubenspreizen rechts mit Dreivierteldrehung rechts in den Reistütz auf dem Hals. Grätschabsetzen vorwärts in den Querstand rücklings.



Bild 26. Aus dem Stütz rücklings, Schraubenspreizen rechts.

6. Spreizen links und rechts in den Stütz vorlings, Ueber- und Zurückschwüngen links und Flanke rechts in den Seitstand rücklings.
7. Spreizen rechts nach links unter der flüchtig grifflofenden linken Hand hinweg zwischen die Pauschen und sofortiges Abspreizen rechts mit Vierteldrehung links in den Querstand links seitlings.
8. Kreispreizen des rechten Beines links, Schraubenspreizen rechts mit Dreivierteldrehung links in den Grättschütz auf dem Hals (siehe Bild 26), Grättschabstößen rückwärts in den Querstand vorlings.
9. Kreispreizen des rechten Beines links und Flanke links in den Seitstand vorlings.

Nr. 35. Aufgabe: Hocken in verschiedener Form.

Bei Übung 1 bis 3 geht ein Sprung in den Streckstütz auf den Pauschen mit verschiedener Griffart voraus.

1. Speichgriff: Hocken in den Stütz rücklings, Niedersprung vorwärts.
2. Links Speich-, rechts Ellgriff: Hocken in den Stütz rücklings, Kehre links.
3. Beide Hände Ellgriff: Hocken in den Schwebestütz mit Beinvorhalte, Stützhüpfen zum Speichgriff und Hocken in den Seitstand vorlings.

Bei Übung 4 bis 6 geht ein Sprung mit halber Drehung links (oder rechts) in den Streckstütz rücklings auf den Pauschen mit verschiedener Griffart voraus.

4. Speichgriff: Hocken in den Stütz vorlings, Aufknien im Sattel, Kniesprung vorwärts.
5. Rechts Speich-, links Ellgriff: Hocken in den Stütz vorlings, Wende links.
6. Beide Hände Ellgriff: Hocken in den Stütz vorlings, Stützhüpfen mit Griffwechseln zum Speichgriff, Hocken in den Schwebestütz mit Beinvorhalte, Niedersprung.

Alsdann einige stolte Sprünge mit Hocken in den Stand rücklings resp. seitlings:

1. Hocken über den Sattel mit Stütz auf den Pauschen.
2. Hocken über den Hals, die rechte Hand stützt auf der Vorderpausche.
3. Hocken über das Kreuz, die linke Hand stützt auf der Hinterpausche.
4. Hocken in den Streckstand auf dem Hals, Vierteldrehung rechts, Abhocken vorwärts mit Stütz auf dem Kreuz.

5. Hocken über den Sattel mit Stütz neben den Pauschen.
6. Hocken mit Stütz zwischen den Pauschen und halber Drehung links nach dem Abstüßen.
7. Hocken in den Streckstand im Sattel und Hocksprung über einen vor dem Sattel stehenden Turner (Stützstellung).

Erschwert wird die Übung, wenn der Turner einen Stab in der wagerechten Hochhalte hält. (Siehe Bild 27.)

Nr. 36. Aufgabe: Sprünge mit eingefügten Zwischenübungen.

Mit Anlauf:

1. Sprung in den flüchtigen Schwebestütz auf den Pauschen, Niedersprung.
2. Stütz auf den Pauschen, Aufknien links im Sattel und Aufspreizen rechts auf dem Kreuz, Niedersprung rückwärts.
3. Flankenschwung links in den Liegestütz rechts seitlings, Niedersprung vorwärts.

I. Zwischenübung: Zwei Turner Wendeauffitzen mit Vierteldrehung nach innen in den Grättschütz auf dem Hals bzw. Kreuz, Schwingen der Beine des einen in den Streckstütz, Hände in Nackenhalte und langames Senken und Heben des Körpers dreimal, der andere erfasst die Fußgelenke des Sitzenden und leistet kräftig Widerstand. Die Übung im Wechsel, dann Grättschabstößen rückwärts.

4. Zwei Turner Sprung in den Aniestand auf dem Hals und Kreuz mit Stütz auf der Vorder- bzw. Hinterpausche, Kniesprung vorwärts.



Bild 27. Aus dem Streckstand Hocksprung über einen in der Hochhalte gehaltenen Stab.

5. Zwei Turner Sprung und Aufknieen mit dem inneren Bein auf dem Hals bzw. Kreuz und Ueberstreifen des äußeren Beines, Stütz ist neben der Vorder- bzw. Hinterpause, Knie sprung mit Vierteldrehung nach innen.

6. Zwei Turner Flankenschwung nach außen in den Seitstütz, Aufhocken in den Stand und Schlußsprung vorwärts.

II. Zwischenübung: Zwei Turner Aufhocken mit Vierteldrehung nach innen in den Stand auf dem Hals bzw. Kreuz, gegenseitiges Händefassen und Beugen der Knie bis zum Sitz, Wiederaufrichten in den Stand, die Übung zweimal, dann Hupf mit halber Drehung links und Schlußsprung vorwärts.

7. Hocke mit Stütz auf den Pauschen.

8. Wolfsprung.

9. Flanke.

III. Zwischenübung: Zwei Turner Wendeaufsitzen nach außen in den Grätschstütz auf Hals und Kreuz, Sitz nahe an die Pauschen, Rumpfrücklehnen, Fassen der Pause und langsames Heben und Senken der Beine, die Beine sind geschlossen, Aufrichten und nach einander Wendeabstehen seitwärts.

10. Hocke über das Kreuz.

11. Wolfsprung über das Kreuz.

12. Flanke mit Stütz neben den Pauschen.

13. Aufhocken in den Stand im Sattel, Schlußsprung vorwärts.

14. Mit halber Drehung links Aufhocken rückwärts in den Hockstand im Sattel, Niedersprung rückwärts.

15. Hocke rückwärts zu zweien mit halber Drehung links.

16. Zwischenübung zu zweien: Ein Turner im Stütz rücklings, der andere vor ihm mit Griff an den Fußgelenken. Der Erste hebt die Arme und senkt sich rückwärts bis zum Wageliegen. Der Zweite stemmt flüchtig ausgleichend dagegen. Rückbewegung, dann Rollenauflauf.

17. Sprung mit Aufhocken links in das Wagestehen, hohes Abspringen in den Kniestand und Knieaufsprung in den Stand im Sattel, weiter Spreizsprung vorwärts.

18. Sprung mit Aufgrätschen in den Stand, weiter Niedersprung vorwärts.

19. Knieübersprung. (Siehe Bild 28.)

20. Grätsche.

Nr. 37. Aufgabe: Abgänge aus dem Seitstütz vorlings.

Sprung in den Seitstütz vorlings und:

1. Flanke rechts.

2. Wende links.

3. Kehre links.

4. Hocke.

5. Grätsche. (Siehe Bild 29.)

6. Hocke mit halber Drehung rechts.

7. Grätsche mit halber Drehung links.

8. Schwingen in das Handstehen und

a) Abwenden, b) Abhocken, c) Abgrätschen.



Bild 28. Knieübersprung.
10g. Schaffsprung.



Bild 29. Grätsche.

9. Ueberschlag.

10. Durchhocken in den Seitstütz rücklings und sofort Rollen rückwärts in den Seitstand vorlings.

11. Wolfsprung.

12. Bücke.

13. Flanke, Wende, Kehre mit Drehungen.

Versuche die Abgänge 1, 3, 4, 5, 11 rückwärts aus dem Seitstütz rücklings.

Nr. 38. Aufgabe: An ein und dieselbe Hauptübung immer einen anderen Abgang.

Hauptübung: Flanke rechts in den Stütz rücklings, Kreispreizen des rechten Beines links in den Schwebestütz über der Hinterpausche und Schraubenspreizen rechts.

1. Mit Vierteldrehung rechts und Kehrauffitzen rechts in den Grätschstütz auf dem Kreuz, Kehrabstizen rechts.
2. Mit Vierteldrehung rechts und Kehre rechts.
3. Mit halber Drehung rechts und Aufknien auf dem Kreuz, Aniesprung vorwärts.
4. Mit halber Drehung rechts und Aufhocken in den Streckstand auf dem Kreuz, Schlußsprung vorwärts.
5. Mit halber Drehung rechts und Flankenschwung links in den Seitstütz auf dem Kreuz, Niedersprung vorwärts.
6. Mit halber Drehung rechts und Flanke links.
7. Mit Vierteldrehung rechts und Kreiskehre rechts.
8. Mit halber Drehung rechts und Kreisflanke rechts.

Nr. 39. Aufgabe: Die Kehre mit Vorübungen.

A. Mit Anlauf:

1. Sprung in den Schwebestütz, Niedersprung rückwärts.
2. Kehrauffitzen rechts in den Grätschstütz im Sattel, Kehrabstizen rechts.
3. Kehre rechts in den Querstand links seitlings.



Bild 30. Kehre links.

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 Querstreckstütz im Sattel, Kehrabstizen rechts.
3. Kehre rechts in den Querstand links seitlings. (Siehe Bild 30.)

C. Mit Stütz auf beiden Pauschen oder ohne Pauschen.

1. Kehrschwung in den Liegestütz rücklings.
2. Kehre als Fehlsprung.

3. Höherstellen des Gerätes und Uberspringen von Hindernissen, wie Filzhut, Keule usw.
4. Versuche: Kreiskehr- und -abstizen und Kreiskehre.

Nr. 40. Aufgabe: Die Wende mit Vorübungen.

Mit Anlauf und Stütz auf den Pauschen:

1. Sprung in den Schwebestütz, Niedersprung rückwärts mit Vierteldrehung links.
2. Wendeschwung links in den Liegestütz vorlings, Abwenden links.
3. Wende links in den Querstand rechts seitlings. (Siehe Bild 31.)



Bild 31. Wende links.



Bild 32. Grätsche als Längsprung.

4. Wende mit Pauschenstütz und verschiedenen Griffarten.
5. Mit Höherstellen des Gerätes und Auflegen von Hindernissen (Hut, Keule usw.).
6. Am Pferd quer: Wende rechts oder links mit Stütz auf dem Kreuz und Vierteldrehung in den Querstand seitlings.

Nr. 41. Aufgabe: Die Grätsche mit Vorübungen.

Mit Anlauf und Stütz auf den Pauschen:

1. Sprung in den Schwebestütz mit flüchtigem Seitgrätschen, Niedersprung rückwärts.
2. Aufgrätschen in den Grätschstützstand (die Hände bleiben griffest), Niedersprung rückwärts.

Das Turnen am Pferd.

3. Aufgrätschen in den Grätschtreckstand, Niedersprung vorwärts.
4. Uebergrätschen in den Seitstand rücklings, Grätsche.
5. Grätschen in den Stütz rücklings aus dem Stand und dem Stütz.
6. Grätschen in den Schwebestütz mit Vorhalte der Beine.
7. Grätschen über den Sattel bei daselbst aufgestelltem Filzhut (Keule usw.).
8. Versuche: Grätsche rückwärts aus dem Stand, Stütz oder Anlauf.
9. Grätsche als Längsprung. (Siehe Bild 32.)

a) Ueber ein Pferd oder Pferd mit vorgestelltem Bock u. dgl.



Bild 33. Grätsche als Längsprung mit vorgelegter Schnur.

- b) Desgleichen mit vorgelegter Springschnur. (Siehe Bild 33.)
 c) Desgleichen mit Ueberpringen von einem auf dem Gerät sitzenden Turner.

Nr. 42. Aufgabe: Turne abwechselnd Spreizübungen und Sprünge.

Die Spreizübungen beginnen aus dem Seitstüz vorlings mit Speichgriff auf den Pauschen; die Sprünge mit kurzem Anlauf und in schneller Reihenfolge.

1. Durchhocken links und Abspreizen rechts mit Vierteldrehung links.
2. Wende links.
3. Wende rechts.

4. Spreizen rechts zwischen die Pauschen und sofort Abspreizen links mit Vierteldrehung rechts.
5. Flanke links.
6. Flanke rechts.
7. Hocken in den Stütz rücklings, Zurückspreizen rechts nach links und sofort Abspreizen rechts mit Vierteldrehung links. (Vorübung zum Kreispreizen.)
8. Kehre links.
9. Kehre rechts.
10. Spreizen links zwischen die Pauschen und Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Seitstüz vorlings auf dem Hals, Niedersprung rückwärts.
11. Diebsprung links.
12. Diebsprung rechts.
13. Kreispreizen des rechten Beines rechts, Flanke links in den Stütz rücklings, Niedersprung vorwärts.
14. Wolfsprung links.
15. Wolfsprung rechts.
16. Kreispreizen des linken Beines rechts, Flanke links in den Stütz rücklings, Zurückspreizen rechts mit halber Drehung rechts in den Schwebestütz quergrätschend im Sattel, Abspreizen links mit Vierteldrehung rechts.
17. Hocke.
18. Grätsche.

Nr. 43. Aufgabe: Abwechselnd Sprünge und Geschwünge.

Die 1., 3., 5. usw. Übung beginnt mit kurzem Anlauf von der Seite, die 2., 4., 6. usw. aus dem Seitstand vorlings mit Sprung in den Streckstüz.

1. Flanke links als Festsprung (also mit Stütz nur links).
2. Ueber- und Zurückschwingen beider Beine erst über den Hals und anschließend über das Kreuz, Wende links.
3. Flanke rechts als Festsprung.
4. Ueber- und Zurückschwingen beider Beine über den Hals, Flanke rechts in den Stütz rücklings, Spreizen des rechten Beines links in den Schwebestütz quergrätschend, Spreizen links in den Stütz vorlings, Ueber- und Zurückschwingen beider Beine über das Kreuz und Flanke links.
5. Wende links als Festsprung.

6. Ueber- und Zurückschwüngen beider Beine über den Hals, Flanke rechts in den Stütz rücklings, Kreisen des linken Beines links, Flanke links (rückwärts) und Wende rechts.
7. Versuche: Wende rechts als Fehlsprung (zuerst mit Nachstütz links).
8. Wie 6., aber der Flanke links in den Stütz vorlings folgt Spreizen rechts zwischen die Pauschen und Schere links, Abspreizen rechts mit Vierteldrehung links.
9. Kehre rechts als Fehlsprung.
10. Wie 6., aber der Flanke links in den Stütz vorlings folgt Ueber- und Zurückschwüngen der Beine über das Kreuz, Kreisen des rechten Beines rechts, Spreizen links zwischen die Pauschen in den Schwebestütz quergrätschend, Schere rechts, Schere links, Abspreizen rechts.
11. Kehre links als Fehlsprung.
12. Wie 10., aber der Schere rechts und links folgt Spreizen rechts in den Schwebestütz über der Hinterpause, Vorgeifen links auf das Kreuz und Kehre rechts in den Querstand links seitlings.

Nr. 44. Aufgabe: Turne in jeder Übung die Flanke aus dem Stütz vorlings oder rücklings.

1. Sprung in den Stütz vorlings auf den Pauschen, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Flanke links in den Seitstand vorlings.
2. Sprung in den Stütz auf Hals und Vorderpause, Spreizen rechts und links in den Stütz rücklings, Flanke rechts in den Seitstand vorlings.
3. Sprung in den Stütz auf Kreuz und Hinterpause, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Flanke links in den Seitstand vorlings.
4. Sprung mit halber Drehung links in den Stütz rücklings auf den Pauschen, Spreizen links zwischen die Pauschen in den Schwebestütz quergrätschend, halbe Drehung links, Spreizen rechts in den Stütz rücklings, Flanke links in den Stütz vorlings und Flanke rechts in den Seitstand rücklings.
5. Sprung mit halber Drehung rechts in den Stütz rücklings auf Hals und Vorderpause, Spreizen rechts in den Seitstüz quergrätschend, halbe Drehung rechts, Spreizen links in den Stütz rücklings, Flanke rechts in den Stütz vorlings, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Flanke links in den Stütz vor-

- lings, Spreizen rechts und links in den Stütz rücklings und Niedersprung vorwärts.
6. Sprung mit halber Drehung links in den Stütz rücklings auf Kreuz und Hinterpause, Spreizen links in den Schwebestütz quergrätschend, halbe Drehung links, Spreizen rechts in den Stütz rücklings, Flanke links in den Stütz vorlings und rechts in den Stütz rücklings, Kehre links.
7. Sprung in den Stütz auf den Pauschen, Flanke links in den Stütz rücklings, Spreizen rechts und links in den Stütz vorlings, Hocke in den Stütz rücklings, Flanke rechts in den Stütz vorlings, Kehre rechts.
8. Sprung in den Stütz auf Kreuz und Hinterpause, Flanke links in den Stütz rücklings, Flanke rechts in den Stütz vorlings, Spreizen links in den Schwebestütz, Abspreizen rechts mit Vierteldrehung links.

Nr. 45. Aufgabe: Sprung in den Stütz, Spreizen, Schraubenspreizen.

Der Vorturner achte streng auf die richtige Ausführung des Streckstüzes sowohl als des Standes.

Aus dem Seitstand vorlings mit Speichariff auf den Pauschen. Die geeigneten Übungen sind auch widergleich zu turnen.

1. Tiefe Kniebeuge, Sprung in den Streckstüz (Bild 5) mit möglichstem Rückschwung, Niedersprung in die tiefe Kniebeuge, dreimalige Wiederholung der Übung.
Es ist streng darauf zu achten, daß mit kräftigem, ruckhaftem Beugen der Arme (welche Bewegung den Sprung unterstützt) erst emporgehüpft wird, dann die Arme schnell gestreckt werden. Die ganze Bewegung geht blitzschnell mit Ruck und Zuck vor sich. Die Beine bleiben nach dem Aufhüpfen gestreckt, Fußspitzen geschlossen und auch möglichst nach unten gestreckt, Körper gestreckt. Vor allem ist darauf zu achten, daß der Kopf nicht zwischen den Schultern einsinkt, sondern frei und aufrecht auf dem Rumpfe getragen wird. Wo dies von den Turnern nicht fertiggebracht wird, sind entweder die Pauschen zu weit auseinander oder die Brust- und Rückenmuskulatur ist noch zu schwach, den Körper im Stütz zu halten. Dann müssen sie erst durch passende Freiübungen und Liegestützübungen gekräftigt werden, ehe mit den Stützübungen begonnen wird.
2. Sprung in den Streckstüz, Ueber- und Zurückschwüngen links, Zwischensprung, Ueber- und Zurückschwüngen rechts und Niedersprung rückwärts.

3. Sprung in den Streckstütz, Spreizen links zwischen die Pauschen in den Schwebestütz quergrätischend, Zurückspreizen, Zwischensprung, Spreizen rechts zwischen die Pauschen, Zurückspreizen und weiter Niedersprung rückwärts.
4. Sprung in den Streckstütz, Spreizen links in den Seitstütz zwischen den Pauschen, Schraubenabspreizen rechts mit Vierteldrehung links.
5. Sprung in den Streckstütz, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, weiter Niedersprung vorwärts als Weitsprung. Wer kommt am weitesten?
6. Sprung in den Streckstütz, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Zurück- und Abspreizen links und rechts in den Stand.
7. Sprung mit Spreizen des rechten Beines links in den Schwebestütz quergrätischend im Sattel, Schraubenabspreizen links mit Vierteldrehung rechts.
8. Sprung mit Spreizen des linken Beines rechts in den Schwebestütz quergrätischend im Sattel, Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Seitstütz am Hals. Die linke Hand stützt auf der Vorderpausche, die rechte auf dem Hals, Niedersprung rückwärts.
9. Sprung mit Spreizen rechts in den Schwebestütz, quergrätischend im Sattel, Schraubenspreizen links mit Dreivierteldrehung rechts in den Grätisch auf dem Kreuz, Kehrabstehen rechts.
10. Sprung mit Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Schraubenspreizen rechts mit Dreivierteldrehung links in den Grätisch auf dem Hals.
11. Sprung mit Schraubenspreizen links und halber Drehung links in den Grätisch auf dem Kreuz, Grätischabstehen vorwärts.

Nr. 46. Aufgabe: Übungen aus dem Stütz rücklings.

Aus dem Seitstande vorlings Sprung in den Stütz, Flanke rechts in den Stütz rücklings und:

1. Kehre links in den Querstand rechts seitlings.
2. Kreisflanke links, Kehrschwung links in den Grätisch auf dem Hals, Grätischabstehen vorwärts in den Querstand rücklings.
3. Kreispreizen des rechten Beines links, Flanke links und Kehre links in den Querstand rechts seitlings.
4. Spreizen rechts nach links (unter der sichtlich griffgebenden linken Hand) zwischen die Pauschen. Schere rechts mit Vierteldrehung

links in den Grätisch im Sattel, Griffassen rechts hammgriffs auf der Vorderpausche und Stütz der linken Hand auf dem Hals und Kehrabstehen rechts in den Querstand links seitlings.

5. Kreiskehrschwung links in den Stütz rücklings am Hals, Spreizen links mit Vierteldrehung links in den Grätisch auf dem Hals, Fassen der Vorderpausche mit Ristgriff und Wendeabstehen rechts.
6. Kreiskehrschwung links in den Stütz rücklings am Hals und Flanke links in den Seitstand vorlings.

Nr. 47. Aufgabe: Schere in verschiedener Form.

Es geht stets voraus Diebsprung links in den Schwebestütz quergrätischend im Sattel, linkes Bein vorn:

1. Schere rechts mit Vierteldrehung links in den Grätisch im Sattel, Wendeabstehen rechts.
2. Schere rechts mit halber Drehung links in den Seitstütz links im Sattel, Spreizabstehen rechts.
3. Schere rechts mit Vierteldrehung links in den Grätisch im Sattel, mit Ristgriff auf der Vorderpausche, Rückschwüngen und Schere hinter den Händen mit Vierteldrehung links (siehe Bild 34) in den Seitstütz rechts, Spreizabstehen rechts (rückwärts).
4. Schere links mit Vierteldrehung links in den Grätisch im Sattel, mit Ristgriff auf der Vorderpausche, Rückschwüngen und Schere hinter den Händen mit halber Drehung links, Wendeabstehen links.
5. Schere rechts mit Vierteldrehung links in den Grätisch im Sattel, mit Ristgriff auf der Hinterpausche, Vorschwingen und Schere vor den Händen mit Vierteldrehung links in den Seitstütz rechts und Spreizabstehen links.
6. Schere links mit Vierteldrehung links in den Grätisch im Sattel, mit Ristgriff auf der Hinterpausche, Vorschwingen und Schere vor den Händen mit halber Drehung links, Kehrabstehen links.
7. Schere rechts, Abspreizen links.
8. Schere rechts mit Vierteldrehung links in den Grätisch auf dem Kreuz, Kehrabstehen links.



Bild 34. Aus dem Grätisch im Sattel Schere hinter den Händen mit Vierteldrehung links in den Seitstütz auf dem Kreuz.

9. Schere links mit Vierteldrehung links in den Grätschfuß auf dem Hals, Grätschabstößen vorwärts.
10. Schere rechts mit Vierteldrehung links in den Hochstand auf dem Kreuz, Niedersprung seitwärts.

Nr. 48. Aufgabe: Flanke in verschiedener Form mit Spreizübungen.

Die Übungen beginnen mit kurzem Anlauf.

1. Mit Stütz auf beiden Pauschen, Flanke links in den Stütz rücklings, Spreizen rechts und links in den Stütz vorlings, Spreizen rechts und links in den Stütz rücklings, Niedersprung vorwärts.
2. Mit Stütz rechts auf der Vorderpausche und links auf dem Hals, Flanke links in den Stütz rücklings, Spreizen rechts und links in den Stütz vorlings, Aufknien, Anielsprung vorwärts.
3. Mit Stütz links auf der Hinterpausche und rechts auf dem Kreuz, Flanke links in den Stütz rücklings, Aufhocken in den Streckstand, Niedersprung vorwärts.
4. Mit Stütz nur rechts auf der Hinterpausche, Flanke links in den Stütz rücklings auf beiden Pauschen (Fechtsprung), Aufhocken, Spreizsprung vorwärts.
5. Mit Stütz nur rechts auf dem Kreuz, Flanke links in den Stütz rücklings auf beiden Pauschen (Fechtsprung), Flanke rechts in den Seitstand vorlings.
6. Mit Stütz neben den Pauschen auf Hals und Kreuz, Flanke links in den Stütz rücklings auf beiden Pauschen, Zurückspreizen rechts und links, Uberschlag mit gebeugten Armen.
7. Mit halber Drehung links Sprung in den Stütz rücklings auf den Pauschen, Flanke links in den Stütz vorlings, Spreizen rechts und links in den Stütz rücklings, Aufknien, Anielsprung in den Streckstand im Sattel, Niedersprung rückwärts.
8. Mit halber Drehung links Sprung in den Stütz rücklings auf dem Kreuz und der Hinterpausche, Flanke links in den Stütz vorlings, Spreizen rechts und Spreizabstößen links mit Vierteldrehung rechts.
9. Mit halber Drehung rechts Sprung in den Stütz auf dem Hals und der Vorderpausche, Flanke rechts in den Stütz, Schraubenspreizen links mit Vierteldrehung rechts in den Grätschfuß auf dem Hals, Abstoßen vorwärts.

Nr. 49. Aufgabe: Sprünge mit Spreizübungen wechseln miteinander ab.

Mit Anlauf:

1. Sprung in den Stütz, Spreizen links zwischen die Pauschen, Abspreizen rechts, mit Vierteldrehung links.
2. Flanke links.
3. Aus dem Seitstütz vorlings, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Niedersprung vorwärts.
4. Hocke.
5. Aus dem Seitstütz vorlings, Spreizen des rechten Beines links zwischen die Pauschen, Seitsschwingen links in den Liegestütz rechts seitlings, Niedersprung vorwärts.



Bild 35. Schere links.



Bild 36. Diebsprung.

6. Kehre rechts.
7. Aus dem Seitstütz vorlings, Spreizen rechts zwischen die Pauschen, Schere links (siehe Bild 35), Abspreizen rechts.
8. Grätsche.
9. Aus dem Seitstütz vorlings, Hocken in den Stütz rücklings, Flanke links in den Stütz vorlings, Spreizen rechts zwischen die Pauschen, Abspreizen links mit Vierteldrehung rechts.
10. Wolffsprung.
11. Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Zurückhocken, Kehre rechts.
12. Diebsprung. (Siehe Bild 36.)

Nr. 50. Aufgabe: Gemischte Sprünge in verschiedener Form (ohne Pauschen).

Folgenden Sprüngen können auch Viertel- und halbe Drehungen zugeordnet werden. Wenn nichts anderes bestimmt ist, stützen die Hände auf dem Sattel. Aus dem Seitstand vorlings!

1. Flanke links in den Seitstand rücklings:
 - a) mit Absprung beider Beine und Stütz beider Hände;
 - b) mit Stütz der rechten Hand und Absprung beider Beine (= Fehlsprung);
 - c) Querstand rechts seitlings, mit Stütz der rechten Hand und Absprung des linken Beines; in der linken Hand eine kleine Sattel oder einen Eisenstab gehalten (= Fehlsprung).
2. Flanke links in den Stütz rücklings und:
 - a) Niedersprung vorwärts;
 - b) Flanke rechts (rückwärts in den Seitstand vorlings).
3. Wende links in den Querstand seitlings:
 - a) mit Stütz auf dem Sattel;
 - b) mit Spannstütz auf Hals und Kreuz.
4. Wendeschwung links in den Liegestütz vorlings oder in den Quersitz rechts und:
 - a) Niedersprung links seitwärts;
 - b) Wendeabsitzen nach vorausgegangenem Sitzwechsel vom Quersitz rechts in den Quersitz links.
5. Kehre links in den Querstand rechts seitlings:
 - a) mit Stütz beider Hände und Absprung beider Beine;
 - b) mit Stütz der linken Hand und Absprung des rechten Beines (= Fehlsprung).
6. Kehrschwung links in den Quersitz rechts und:
 - a) Niedersprung links seitwärts;
 - b) Kehrabsitzen nach vorausgehendem Sitzwechsel, vom Quersitz rechts in den Quersitz links.
7. Die Hocke:
 - a) in den Quersitz, Niedersprung vorwärts;
 - b) in den Seitstand rücklings;
 - c) in den Seitstehbestütz mit Vorhalte der Beine.
8. Der Wolfsprung:
 - a) in den Quersitz, Niedersprung vorwärts;
 - b) in den Seitstand rücklings (siehe Bild 37 u. 38);
 - c) in den Stütz rücklings, Niedersprung vorwärts.

9. Die Grätsche:

- a) in den Seitstand rücklings;
- b) in den Quersitz zwischen den Händen.

10. Die Blöcke in den Seitstand rücklings.

11. Handstehen und:

- a) Niedersprung rückwärts;
- b) Handstandwende;
- c) Abhocken;
- d) Ueberschlag.



Bild 37. Wolfsprung links
(vor dem Grifflofen).

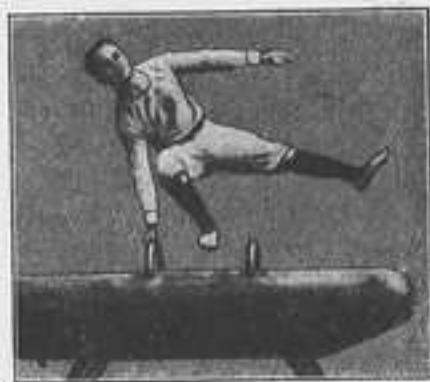


Bild 38. Wolfsprung links
(nach dem Grifflofen).

12. Sprung mit halber Drehung links in den Seitstehbestütz rücklings und:

- a) Niedersprung vorwärts;
- b) Abstreizen links und rechts rückwärts;
- c) Flanke links (rückwärts);
- d) Kehre links (rückwärts);
- e) Hocke rückwärts in den Seitstand vorlings.

Nr. 51. Aufgabe: Schraubenspreizen.

Sämtliche Übungen beginnen aus dem Seitstand vorlings am Hals mit Ellgriff rechts auf der Vorderpausche und Stütz der linken Hand auf dem Hals.

Die ersten drei Übungen beginnen mit Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Schwebestütz über der Vorderpausche:

1. Zurückspreizen links und Abspreizen rechts in den Seitstand vorlings.
2. Kreispreizen des linken Beines links in den Schwebestütz über den Hals (Hinterhaltung), Zurückspreizen rechts mit Vierteldrehung rechts in den Grätschstütz auf dem Hals, Rückschwingen mit Beinschließen in den Schwebestütz und Abgrätschen vorwärts in den Querstand rücklings.
3. Kreispreizen des linken Beines links und Vierteldrehung rechts in den Grätschstütz im Sattel (in dem Augenblick, wo das linke Bein über den Hals nach vorn kreist, spreizt das rechte Bein schierend zurück mit flüchtigem Griff lösen rechts), mit Ristgriff rechts auf der Vorderpausche Kreispreizen des rechten Beines rechts und Kehre rechts über den Hals in den Querstand links seitlings (die linke Hand stützt während des Kreispreizens auf dem Hals).

Die Übungen 4 bis 6 beginnen mit Schraubenspreizen links mit halber Drehung links in den Seitstütz quergrätschend im Sattel.

4. Halbe Drehung links im Sattel (linken Schenkel dicht an die Vorderpausche legen) und Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Seitstreckstütz auf dem Hals, Aufknien und Anteaussprung vorwärts in den Seitstand rücklings.
5. Halbe Drehung links und Schraubenspreizen rechts mit Dreivierteldrehung links in den Grätschstütz auf dem Hals, Rückschwingen in den flüchtigen Schwebestütz und Schere hinter den Händen mit halber Drehung links in den Grätschstütz auf dem Hals, Rückschwingen in den flüchtigen Schwebestütz und mit einer halben Drehung links Abgrätschen rückwärts in den Querstand vorlings.
6. Halbe Drehung links und Schraubenabspreizen rechts mit Dreivierteldrehung links in den Querstand links seitlings am Hals.

Nr. 52. Aufgabe: Übungen am Pferd seit nur mit Hinterpausche.

Der Anlauf bei diesen Übungen erfolgt immer schräg von links her, der Absprung mit dem linken Fuß. Die rechte Hand stützt ristgriffs auf der Pausche.

A.

1. Sprung in den Querstütz rechts im Sattel, Niedersprung links seitwärts.
2. Sprung in den Streckstütz rechts, Vierteldrehung rechts mit Abspreizen rechts in den Seitstütz rechts, Spreizabsätzen links.

3. Sprung in den Streckstütz auf beiden Beinen, Kehrabsätzen rechts.
4. Kehrschwung rechts in den Querstütz links, Niedersprung rechts seitwärts.

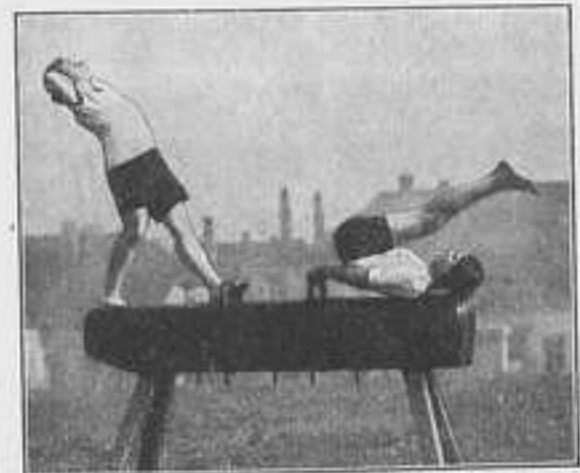
5. Kehrschwung rechts mit Vierteldrehung rechts in den Seitstütz auf dem Hals, Hände Hüftstütz, Niedersprung vorwärts (ohne Gebrauch der Hände).
6. Wie 5., aber dem Seitstütz folgt Vierteldrehung rechts, Stütz beider Hände ristgriffs auf der Pausche und Wendabsätzen rechts.

7. Kehrschwung rechts mit Vierteldrehung rechts in den Stütz rücklings, weitere Vierteldrehung rechts mit Spreizen rechts in den Grätschstütz im Sattel mit Stütz beider Hände auf der Pausche, Rückschwingen in den Liegestütz vorlings und Niedersprung links seitwärts.

8. Kehrschwung rechts mit Vierteldrehung rechts in den Seitstütz rücklings, Kehrschwung rechts in den Grätschstütz auf dem Kreuz, Rückschwingen in den Liegestütz vorlings und Abgrätschen vorwärts.



a) Bild 39. b)
a) Seitstütz rechts mit Seitsschwingen der Arme.
b) Quergrätschstütz mit Seitsschwingen der Arme.



a) Bild 40. b)
a) Rumpfrückbeugen mit Nackenhalte.
b) Aus dem Streckstützen Heben der Beine.

9. Sprung in den Hockstand rechts im Sattel, Kniestrecken mit Seit-spreizen links und Niedersprung rechts seitwärts mit Seit-schwingen der Arme.

B.

Sprung in den Hockstand auf beiden Beinen, Kniestrecken und:

1. Schlusssprung vorwärts in den Seitstand rücklings mit Vor- und Abschwingen der Arme.
2. Schlusssprung rückwärts über die Hinterpausche auf das Kreuz, Niedersprung seitwärts.



a) Bild 41. b)
a) Rumpfvorbeugen mit Erfassen der Pausche.
b) Rumpfrückbeugen mit Nackenhalte.

3. Rückstellen des linken Fußes unter die Pausche, Hochschwingen der Arme und Rumpfsenken vorwärts über dem gebeugten rechten Knie (Ausfallstellung), Rumpfsheben und Schritt-sprung vorwärts.
4. Vierteldrehung rechts, Seitstellen des rechten Fußes unter die Pausche, Hochschwingen der Arme und Rumpfsseitbeugen links über dem gebeugten linken Knie, Rumpfstrecken, Senken in den Seit-sitz rechts (mit Quergrätschen und Festandrücken der Schenkel ans Pferd mit Seit-schwingen der Arme (siehe Bild 39 a), Vierteldrehung links in den Grätsch-sitz (siehe Bild 39 b), Schraubenspreiz-abstehen links mit Vierteldrehung rechts.
5. Halbe Drehung rechts, Vorstellen rechts unter die Pausche, Rumpfrückbeugen mit Nackenhalte der Arme (siehe Bild 40 a), Rumpf-

strecken, Schlusstritt rechts und Schlusssprung rückwärts in den Querstand vorlings, Arme in Vorhalte.

6. Sprung in den Hockstand beider Beine, Vorbeugen und Erfassen der Pausche ristgriffs, Strecken der Knie mit Rumpfvorbeugen (die Hände bleiben griffest, siehe Bild 41 a), Rückbewegung und Abgleiten mit Seitgrätschen in den Grätsch-sitz, Schere vor den Händen mit halber Drehung links, Anrücken beider Beine unter die Pausche, Rumpfrücksenken mit Nackenhalte (siehe Bild 41 b), Rumpfstrecken in den Grätsch-sitz, -Abgrätschen rückwärts.
7. Sprung in den Hockstand mit halber Drehung rechts, Schlusssprung über die Pausche mit weiterer halber Drehung rechts, Abgleiten in den Grätsch-sitz und Senken rückwärts in das Streckliegen mit Heben der Beine (die Hände ristgriffs an der Pausche, siehe Bild 40 b), Aufrichten in den Grätsch-sitz, Vorgreifen und Schere hinter den Händen mit halber Drehung links, Aufhocken in den Streckstand und Schlusssprung vorwärts mit halber Drehung links.

Die Übungen aus Gruppe 52 turne so, daß immer abwechselnd eine aus Gruppe A und eine aus Gruppe B gefurnt wird.

Nr. 53. Aufgabe: Diebsprung mit angefügten Übungen als „Kettenübung“. (Mittel- bis Oberstufe.)

Den Übungen geht stets voraus: Diebsprung rechts (links ab-springen) mit halber Drehung links in den Seit-schwebestütz quer-grätschend im Sattel, linkes Bein vorn, Stütz auf den Pauschen, Spreizen rechts in den Stütz rücklings, alsdann:

1. Flanke links in den Seitstand vorlings.
2. Flanke links in den Seitstütz vorlings, Kreis-spreizen des rechten Beines links, Schraubenspreizen rechts mit Vierteldrehung links in den Grätsch-sitz im Sattel, Kehrabstehen links mit Stütz rücklings auf der Pausche.
3. Wie 2., aber dem Kreis-spreizen folgt Spreizen rechts zwischen die Pauschen mit halber Drehung links in den Seit-schwebestütz quer-grätschend, linkes Bein vorn, Spreizen links in den Stütz vorlings, Hocke.
4. Wie 3., aber statt Hocke erfolgt Flanke rechts in den Stütz rücklings, Kreis-spreizen des rechten Beines links, zweimal, Rückhocken mit Aufkmen, Aniesprung vorwärts.
5. Wie 4., aber statt zwei mal erfolgt das Aniespreizen aus dem Stütz rücklings nur eineinhalbmal bis in den Seit-schwebestütz quer-grätschend, linkes Bein vorn, sofort anschließend Schere rechts

- seitwärts, Spreizen links in den Schwebestütz über der Vorderpausche, Schraubenspreizen rechts mit Vierteldrehung rechts und Wende links (die rechte Hand stützt bei der Wende auf der Hinterpausche).
- Wie 5., aber der Schere rechts folgt sofort Schere links und Schraubenabspreizen rechts mit Dreivierteldrehung links über Kreuz und Hinterpausche in den Querstand rechts seitlings (die rechte Hand stützt erst nach dem Ueberspreizen nach).
 - Wie 6., aber dem Scheren links folgt Spreizen rechts in den Stütz rücklings, Griffwechsel rechts zum Ellgriff und Kreiskehrschwung links in den Grätschitz auf dem Kreuz, Grätschabsetzen rückwärts mit halber Drehung links in den Querstand vorlings.
 - Wie 7., aber statt Kreiskehrschwung erfolgt Kreiskehr in den Querstand rechts seitlings.

Nr. 54. Aufgabe: Die Wende als Hauptübung in drei verschiedenen Übungsgruppen als Beispiel für den Aufbau von Übungsgruppen für angehende Volturmer.

- Gleicher Anfang, wechselnder Schluß.
- Wechselnder Anfang, gleicher Schluß.
- Gleicher Anfang mit anderen Anfügungen als Kettenübung.

1. Beispiel.

- Gleicher Anfang, wechselnder Schluß.
(Mittel- bis Oberstufe.)

Mit Anlauf: Stütz der rechten Hand ellgriffs auf der Vorderpausche und Wende rechts mit Vierteldrehung links in den Stütz vorlings auf den Pauschen und:

- Spreizen rechts und links in den Stütz rücklings, Niedersprung.
- Ueber- und Zurückschwingen rechts über den Hals und Wendeaufsetzen links auf das Kreuz, Grätschabsetzen rückwärts.
- Flanke rechts in den Stütz rücklings und Niedersprung.
- Spreizen rechts zwischen die Hände, Zurückspreizen rechts und Kehraufsetzen rechts auf das Kreuz, Wendeaufsetzen rechts.
- Kreispreizen des linken Beines links und Flanke rechts in den Seitstand rücklings.
- Kreispreizen des rechten Beines links, Ueber- und Zurückschwingen rechts über den Hals und Wende links.

- Kreisflanke links in den Stütz vorlings und Niedersprung rückwärts.
- Ueber- und Zurückschwingen beider Beine über den Hals (= Fintehaltung) und Kehre rechts.

2. Beispiel.

- Wechselnder Anfang, gleicher Schluß.
(Mittel- bis Oberstufe.)

Mit kurzem Anlauf:

- Sprung in den Stütz vorlings, Spreizen links zwischen die Hände, halbe Drehung rechts, Zurückspreizen rechts in den Stütz vorlings und Wende links.
- Sprung in den Stütz, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, halbe Drehung links in den Seitstütz vorlings auf dem Hals und Wende rechts.
- Flanke links in den Stütz rücklings, halbe Drehung rechts in den Stütz vorlings auf dem Kreuz und Wende links.
- Durchhocken links, Nachhocken rechts mit sofortigem Rückhocken links (Gaffel, siehe Bild 42), halbe Drehung links, Zurückspreizen links und Wende rechts.
- Sprung in den Stütz vorlings, Kreispreizen des linken Beines links, Schraubenspreizen links mit halber Drehung links in den Seitstütz rechts auf dem Kreuz, Zurückspreizen rechts und Wende links.
- Wolfsprung rechts mit halber Drehung links in den Seitstütz vorlings auf dem Hals, Kreispreizen des rechten Beines links und Wende rechts.
- Hocke in den Stütz rücklings, Kreisflanke rechts und Wende links (= rückwärts = über das Kreuz).
- Grätsche in den Stütz rücklings, Kreispreizen des linken Beines rechts und des rechten Beines links und Wende rechts (= rückwärts = über den Hals).



Bild 42. Gleichzeitiges Hocken aus dem Schwebestütz quergrätschend (= „Gaffel“).

3. Beispiel.

- c) Gleicher Anfang mit anderen angefügten Übungen als Kettenübung.
(Mittel- bis Oberstufe.)

Mit Anlauf:

1. Stütz der rechten Hand ellgriffs auf der Vorderpausche und Wende rechts mit Vierteldrehung links in den Seitstand vorlings.
2. Wie 1., aber die Wende in den Stütz vorlings und Flanke rechts in den Seitstand rücklings.



Bild 43. Die Hocke.

3. Wie 2., aber die Flanke in den Stütz rücklings und Kreispreizen des rechten Beines links, Niedersprung.
4. Wie 3., aber dem Kreispreizen rechts aus dem Stütz rücklings folgt Flanke links in den Seitstand vorlings.
5. Wie 4., aber die Flanke links aus dem Stütz rücklings führt in den Stütz vorlings, Kreispreizen des linken Beines links, Niedersprung.

Nr. 55. Aufgabe: Turne ein und dieselbe Kürübung mit stets wechselndem Anfang.

(Mittel- bis Oberstufe.)

Hauptübung: Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Kreispreizen des rechten Beines links. Kreisflanken links in den Stütz vorlings, Spreizen rechts zwischen die Pauschen, Schere links, Abpreizen rechts. Statt Ueberpreizen links und rechts in den Stütz rücklings turne:

1. Durchhocken in den Stütz rücklings.
2. Flanke rechts in den Stütz rücklings.
3. Diebsprung in den Stütz rücklings.
4. Grätsche in den Stütz rücklings.
5. Wollsprung rechts in den Stütz rücklings.
6. Sprung mit halber Drehung in den Stütz rücklings.

Nr. 56. Aufgabe: Sprünge am hohen Pferd ohne Pauschen mit Federbrett.

Die Turner sind zu je dreien eingeteilt in a), b), c) und üben einzeln nacheinander, aus dem Seitstand vorlings mit Anlauf:

1. a) Flanke links, b) Flanke rechts, c) Aufhocken in den Streckstand, Niedersprung.
2. a) Kehre links, b) Kehre rechts, c) Grätsche.
3. a) Wende links, b) Wende rechts, c) Hocke.
4. a) Grätsche über den Hals, b) Grätsche über das Kreuz, c) Sechsprung.
5. a) Hocke über den Hals, b) über den Sattel, c) über das Kreuz a) und c) mit schrägem Anlauf. (Siehe Bild 43.)
6. a) Wendeschwung rechts in den Querliegestütz vorlings, Anhocken links, Ueberschlag in den Querstand rücklings, b) dasselbe widergleich, c) Ueberschlag über den Sattel.
7. a) Wollsprung links, b) Wollsprung rechts, c) Diebsprung.
8. a) Sprung in das Handstehen im Sattel, Abwenden links, b) Handstehen und Abwenden rechts, c) Sprung in das Handstehen, Abhocken.
9. a) Aufknien auf den Hals (die Hände stützen auf dem Pferd drücken), b) Aufknien auf dem Kreuz, c) Hocke mit Stütz der Hände auf a) und b), alsdann a) und b), Knieabsprung vorwärts.
10. a) Aufknien im Sattel (Handstütz auf dem Pferd drücken), b) und c) Grätsche, Hocke, Ueberschlag über a).
11. a) Sechsprung mit Ueberschlag und Stütz auf die Schulter von b) und c). (Siehe Bild 44.)



Bild 44. Sechsprung mit Ueberschlag.