

B. Pferd quer ohne Pauschen.

Nr. 57. Aufgabe: Auf- und Absetzen in verschiedener Form.

Mit Anlauf:

1. Grätschaufsetzen auf den Hals, Grätschabsetzen vorwärts.
2. Wendeaufsetzen links mit Vierteldrehung rechts in den Grätschsitze im Sattel, Wendeabsetzen links.
3. Rollen vorwärts in den Grätschsitze, Kehrabsetzen links.
4. Kreiskehraufsetzen rechts mit halber Drehung rechts in den Grätschsitze, Grätschabsetzen vorwärts.
5. Grätschaufsetzen seitwärts mit Vierteldrehung links, linkes Bein vorn, Spreizabsetzen rechts.
6. Grätschaufsetzen seitwärts mit Vierteldrehung links, rechtes Bein vorn, Spreizabsetzen links.
7. Grätschaufsetzen rückwärts mit halber Drehung links, Grätschabsetzen vorwärts.
8. Durchhocken in den Strecksitze auf dem Kreuz, Seitgrätschen und Grätschabsetzen rückwärts.

Nr. 58. Aufgabe: Übungen aus dem Grätschsitze und im Sattel.

Sämtliche Übungen beginnen mit kurzem Anlauf und Grätsch-aufsetzen im Sattel, alsdann:

1. Vierteldrehung links, Spreizen links in den Seitstuh vorlings, Niedersprung rückwärts und sofort Aufknien, Aniesprung vorwärts.
2. Rückschwingen in den Liegestuh vorlings, Vierteldrehung links in den Seitstuh quergrätschend (rechtes Bein vorn), Schrauben-abspreizen links mit Vierteldrehung rechts in den Stand.
3. Vorheben der Beine in den Strecksitze, Rumpfsenken rückwärts in das Streckliegen, Heben des rechten Beines und Beinkreisen links, daselbe mit dem linken Bein, Aufrichten, Grätschen und Wende-absetzen rechts.
4. Rückschwingen der Beine in den Liegestuh vorlings, Scheren mit halber Drehung links, Spreizen links in den Quersitze links und Wendeabsetzen links.
5. Rückschwingen und Scheren mit halber Drehung links, Grätsch-absetzen vorwärts.
6. Spreizen links in den Quersitze links, Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Grätschsitze, Vorheben der Beine und des Körpers in den Liegestuh rücklings, Niedersprung rechts seitwärts.

7. Vierteldrehung rechts, Spreizen rechts in den Seitstuh vorlings, Niedersprung und sofortige Flanke links.
8. Rückschwingen und Schere hinter den Händen mit halber Drehung rechts (siehe Bild 45), Heben der Beine in den Strecksitze und Rolle rückwärts in den Stand.
9. Aus dem Grätschsitze vor den Händen, Schere vor den Händen mit halber Drehung links (siehe Bild 46), Spreizen rechts in den Quersitze rechts, Vierteldrehung rechts in den Seitstuh vorlings, Flanke links.



Bild 45. Schere hinter den Händen mit halber Drehung rechts.



Bild 46. Schere vor den Händen mit halber Drehung links.

Nr. 59. Aufgabe: Flanken- und Kehrschwünge als Fechtsprünge.

Aus dem Querstand rechts seitlings, die rechte Hand stützt auf dem Sattel, das linke Bein etwas vorgestellt:

1. Flanke links als Fechtsprung.
2. Kehre rechts als Fechtsprung.
3. Fechtsprung als Flankenschwung links in den Seitstuh zwischen den Händen, Niedersprung vorwärts.
4. Fechtsprung als Kehrschwung rechts in den Quersitze links, Niedersprung rechts seitwärts.
5. Fechtsprung als Flankenschwung links in den Seitstuh zwischen den Händen, Flankenabsetzen rechts (rückwärts) mit Stuh nur der linken Hand = „Fechterflankenabsetzen“. (Erleichtert wird dieses Absetzen durch kurzes Rück- und Vorschwingen der Beine mit Abdrücken zum Flankenschwung.)
6. Fechtsprung als Kehrschwung rechts in den Quersitze links, Sitzwechsel durch halbe Drehung rechts in den Quersitze rechts, Fechterkehrabsetzen rechts mit Stuh der linken Hand.

Nr. 60. Aufgabe: Übungen mit schrägem Anlauf.

Der Anlauf bei diesen Übungen erfolgt schräg von links (alsdann widergleich von rechts). Mit Abspringen links und Stütz der Hände auf dem Kreuz geht den Übungen 1 bis 5 voraus: Kehrauffitzen rechts in den Grätschitz im Sattel, alsdann:

1. Kehrabstehen rechts.
2. Schwingen in den Liegestütz rücklings, Niedersprung rechts seitwärts.
3. Liegestütz rücklings, Seitgrätschen mit Vierteldrehung rechts in den Seititz quergrätschend, Spreizabstehen links.
4. Liegestütz rücklings, Schere vor den Händen mit halber Drehung rechts in den Grätschitz, Wendeabstehen links.
5. Schere wie bei 4., hierauf Schraubenspreizen links mit halber Drehung rechts in den Quersitz rechts, Niedersprung links seitwärts.
6. Kehrauffitzen rechts in den Quersitz links, Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Grätschitz, Kehrabstehen rechts.
7. Wie 6., aber dem Grätschitz folgt Rückschwingen in den Liegestütz vorlings, Niedersprung rechts seitwärts.
8. Liegestütz vorlings wie bei 7., hierauf Schwingen in den Quersitz links, Wendeabstehen links.
9. Wie 8., aber dem Quersitz folgt Vierteldrehung links in den Stütz vorlings, Aufknien und Knie sprung vorwärts.
10. Kehrauffitzen rechts in den Grätschitz im Sattel, Vorschwingen in den Liegestütz rücklings, Vierteldrehung rechts in den Liegestütz seitlings, Niedersprung vorwärts.
11. Flanke als Festsprung.

Nr. 61. Aufgabe: Auf- und Abstehen und Uebersprünge.

Das Pferd steht quer, der Anlauf erfolgt bei Übung 1 bis 12 abwechselnd von links und rechts (siehe Fig. 1), von Übung 13 an dagegen von hinten.

Mit Anlauf von der Seite: Absprung mit gleichen Füßen und Stütz auf dem Hals, Wendeschwung in den Grätschitz auf dem Hals (= „Wendeauffitzen“) und

1. Wendeabstehen rechts.
2. Grätschabstehen vorwärts.
3. Rückschwingen in den Liegestütz und Abgrätschen vorwärts.
4. Aufknien und Knie sprung vorwärts.
5. Aufhocken in den Streckstand und Schlußsprung vorwärts.

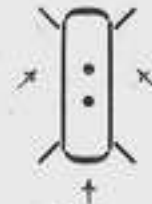


Fig. 1.
Stellung des Pferdes
und Anlaufbahnen.

6. Rückschwingen in den Liegestütz und Abhocken vorwärts.
7. Rückschwingen in den Liegestütz und Ueberschlag vorwärts.
8. Rückschwingen in den Liegestütz und Rollen vorwärts.
9. Aufknien (schräg) auf den Hals, Knie sprung schräg vorwärts.
10. Aufhocken auf den Hals, Schlußsprung schräg vorwärts.
11. Hocke schräg vorwärts über das Halsende.
12. Grätsche schräg vorwärts über das Halsende.
Mit Anlauf von hinten gegen das Kreuz und
13. Grätschauftitzen: a) auf das Kreuz, b) auf den Sattel, c) auf den Hals und Wendeabstehen (bei c) auch Grätschabstehen vorwärts).
14. Aufhocken in den Streckstand auf dem Kreuz und Schlußsprung vorwärts a) auf den Hals und sofort weiter in den Seitstand rücklings, b) Schlußsprung vorwärts in den Seitstand rücklings.
15. Rolle (siehe Bild 47), Längsgrätsche und Längshocke.



Bild 47. Rolle vorwärts.

Nr. 62. Aufgabe: Sprünge mit schrägem Anlauf gegen das Gerät.**A. Verschiedene Sprünge.**

Der Anlauf ist wie nebenstehend abgebildet.

1. Anlauf von links, Stütz auf dem Hals und Wendeauffitzen rechts in den Grätschitz, Wendeabstehen rechts.
2. Anlauf von rechts, Wendeauffitzen links in den Grätschitz, Aufhocken und Schlußsprung vorwärts in den Querstand rücklings.
3. Anlauf von links, Aufknien auf dem Hals (schräg), Knie sprung vorwärts.
4. Anlauf von rechts, Aufhocken auf dem Hals, Schlußsprung vorwärts.
5. Anlauf von links, Grätsche über den Hals (schräg).
6. Anlauf von rechts, Hocken über den Hals (schräg).
7. Anlauf von links, Wende rechts.
8. Anlauf von rechts, Ueberschlag mit Stütz auf den Händen und der rechten Schulter an der linken Pferdseite (ist sogenannter Bärensprung).



a = Anlaufbahn.

B. Fechtsprünge.

Anlauf nur von links. Bei der Wiederholung dagegen von rechts. Stütz beim Anlauf von links nur mit dem rechten Arm. Absprung mit einem Bein.

1. Sprung in den Quersitz rechts, Niedersprung links seitwärts.
2. Kehrauffitzen rechts in den Grätschsitz, Vorgreifen und Wendeabfitzen rechts.



Bild 48. Flanke rechts als Fechtsprung.

3. Kehre rechts.
4. bis 6. Dieselben Sprünge mit Benutzung einer Keule (Holzstab usw.), die in der freien Hand getragen und beim Sprunge hochgehalten wird. (Siehe Bild 48.)

Nr. 63. Aufgabe:
Hintersprünge.

Die folgenden Übungen sollen zur Anregung dienen und können erweitert werden. Mit Anlauf.

1. Grätschen.

1. Grätschauffitzen auf das Kreuz, Rückgreifen und Kehrabfitzen links.
2. Grätschauffitzen, Vierteldrehung links, Spreizen rechts in den Seitfuß, Niedersprung.
3. Grätschauffitzen, Schraubenspreizen links mit Vierteldrehung links in den Seitfuß vorlings, Niedersprung rückwärts.
4. Grätschauffitzen, Vorgreifen und Wendeabfitzen links.
5. Grätschauffitzen mit Stütz im Sattel, Rückschwüngen in den Liegestütz vorlings, Abwenden links.
6. Grätschauffitzen, Vorschwingen der Beine mit Stützwechsel in den Liegestütz rücklings, Ab- und Rückschwüngen in den Liegestütz vorlings, Abgrätschen vorwärts.

2. Grätschen seit- und rückwärts.

1. Grätschauffitzen seitwärts mit Vierteldrehung links, linkes Bein vorn, Spreizabfitzen rechts.

2. Grätschauffitzen seitwärts mit Vierteldrehung links, rechtes Bein vorn, Spreizabfitzen links.
3. Grätschauffitzen rückwärts mit halber Drehung links auf den Hals, Wendeabfitzen.
4. Grätsche rückwärts (häufig oft Schersprung genannt).

3. Kehren.

1. Kehrauffitzen links in den Quersitz rechts, Niedersprung seitwärts.
2. Kehrauffitzen links in den Streckfuß rechts, Abschwüngen rechts in den Grätschsitz, Wendeabfitzen links.
3. Kehrauffitzen links in den Grätschsitz, Vierteldrehung links und Spreizabfitzen rechts, mit Vierteldrehung links.



Bild 49. Schersprung mit halber Drehung links.

4. Kreiskehrauffitzen rechts mit Vierteldrehung rechts in den Seitfuß, Abfitzen vorwärts.
5. Kreiskehrschwung rechts mit Vierteldrehung rechts in den Streckfuß rücklings, Ueberrollen rückwärts. (Silfe!)

4. Hocken.

1. Aufknien links, Kniesprung rechts seitwärts.
2. Aufknien beider Beine, Kniesprung in den Streckstand auf das Pferd, Niedersprung seitwärts.
3. Aufhocken links, Aufrichten in den Stand, Niedersprung rückwärts.

4. Aufhocken beider Beine, Aufrichten in den Stand, Vorschreiten links, Spreizsprung vorwärts.
5. Aufhocken in den Streckstand, Schlußsprung vorwärts in den Querstand rücklings.

5. Flanken.

Zur Erleichterung kann die Hand, nach deren Seite der Flankenschwung ausgeführt werden soll, etwas vorflühen.

Flankenschwung in den Seitstütz vorlings, alsdann:

1. Aufknien oder Aufhocken in den Stand auf dem Kreuz, Spreizsprung vorwärts.
2. Aufknien, Knie sprung vorwärts.
3. Flankenschwung links in den Liegestütz seitlings, Abflanken vorwärts.
4. Flankenschwung links in den Seitstütz auf beiden Schenkeln, Niedersprung vorwärts.
Hierauf: Flanke, Wende, Kehre, Hocke, Grätsche.

Nr. 64. Aufgabe: Hintersprünge.

1. Kehre rechts.
2. Wende links mit vorausgehender Vierteldrehung in den Querstand seitlings.
3. Flanke rechts mit vorausgehender Vierteldrehung in den Seitstand rücklings.



Bild 50. Hocke als Längsprung.

4. Kehre, Wende rechts mit nachfolgender Vierteldrehung links.
5. Wendeschwung links in den Grätschstütz vor den Händen, Kehrabstößen rechts.
6. Zwischenübung:
Zwei Turner.

Nr. 1 Kehrschwung links in den Streckstütz auf dem Hals.
Nr. 2 Kehrschwung rechts in den Grätschstütz auf dem Kreuz,
Nr. 2 stützt auf die

Unterschenkel von Nr. 1. Nr. 1 führt aus dem Streckstütz mit Hochschwingen der Arme mehrmals Rumpfrücksenken und Strecken aus, dann widergleiche Ausführung des Rumpfsenkens und Streckens.

7. Flankenschwung rechts mit Spreizen in den Seitstütz quergrätschend, rechtes Bein vorn, Spreizabstößen links mit Vierteldrehung links.
8. Sprung in den flüchtigen Schwebestütz auf dem Hals und Schere hinter den Händen, mit halber Drehung rechts in den Grätschstütz, Kehrabstößen rechts.
9. Aufhocken, Rumpfvorbereiten mit Aufstützen und Rollen vorwärts in den Grätschstütz hinter den Händen, Grätschabstößen vorwärts.
10. Rollen vorwärts in den Querstütz links, Wendeabstößen links.
11. Zwischenübung: Turner 1 und 2 in den Reitstütz auf dem Hals und Kreuz mit Schwingen der Arme in die Schlaghalte, dann kräftiges Seit schlagen mit Strecken der Beine in den Grätschstütz mehrmals.
12. Aufhocken, Vortreten links, Spreizsprung vorwärts.
13. Grätsche.

Versuche: Hocke, Grätsche rückwärts, Schere (= Abgrätschen mit Beinkreuzen ohne Drehung, siehe Bild 48), und Ueberschlag als Längsprung. (Siehe Bilder 49, 50, 51.)



Bild 51. Ueberschlag seitwärts als Längsprung.





Übungsgruppen der Oberstufe.

In der Erlernung der Kreisflanke und Kreiskehre gipfelt das Ziel der Mittelstufe. Für die Oberstufe sind die Ziele wiederum höher gesteckt. Drei-, fünf- und sechsfache Kehren, Wanderkehren und Wanderflanken mit gewandtheitserheischenden Übungsverbindungen bilden das unerschöpfliche Material des Oberstufenturners.

Pferd seit mit Pauschen.

Nr. 65. Aufgabe: An ein und dieselbe Hauptübung füge bei jeder Wiederholung eine andere neue Übung an.

Hauptübung: Aus dem Seitstand vorlings mit Stütz der linken Hand auf dem Hals und rechts ellgriffs auf der Vorderpausche, Kreisflanke links mit halber Drehung links in den Seitstütz rücklings auf den Pauschen (an der linken Pferdseite), dann folgt:

1. Niedersprung vorwärts.
2. Kreispreizen des rechten Beines links und Flanke links in den Seitstand vorlings.
3. Kreispreizen des linken Beines links, dann des rechten Beines links, Flanke links in den Seitstütz vorlings, Ueber- und Zurückschwingen rechts und Kehre rechts.
4. Kreispreizen des rechten Beines links, Flanke links in den Seitstütz vorlings, Kreisflanke links und Wende rechts.
5. Kreispreizen erst des linken, dann des rechten Beines links, Flanke links in den Stütz vorlings, Spreizen rechts zwischen die Pauschen, Schere links und Spreizen rechts in den Schwebestütz über der Vorderpausche, Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung rechts in den Seitstütz vorlings (an der linken Pferdseite) mit Stütz der linken Hand auf den Hals, Kehre rechts mit Vierteldrehung links.

6. Flanke links in die Fintehaltung über den Hals, Kreisflanke rechts und sofort Spreizen links mit halber Drehung rechts in den Schwebestütz im Sattel, Spreizen rechts in den Stütz vorlings, Kreisflanke rechts, Spreizen links in den Schwebestütz im Sattel, Schere rechts mit Vierteldrehung links in den Grätschstütz auf dem Kreuz, Erfassen der Vorderpausche ristgriffs und Kehre rechts über den Hals mit Vierteldrehung rechts in den Seitstand rücklings.
7. Kreisflanke links, Kreispreizen des rechten Beines links, Flanke links in den Stütz vorlings, Spreizen rechts zwischen die Pauschen, Schere links, Schere rechts, Schere links, Spreizen rechts in den Stütz rücklings und Kreiskehre links über das Kreuz in den Querstand rechts seitlings.

Nr. 66. Aufgabe: Turne ein und dieselbe Anfangsübung, aber bei jeder Wiederholung eine andere Schlussübung.

Die Übungen 2, 4, 6 beginnen widergleich.

Sämtliche Übungen beginnen mit Sprung in den Seitstütz vorlings auf den Pauschen.

1. Spreizen links zwischen die Pauschen, Schere rechts, Kreispreizen (einunddreiechtel Kreis) des linken Beines rechts bis in den Schwebestütz über der Vorderpausche, Zurückschwingen links und Kehre links über den Hals.
2. Spreizen rechts zwischen die Pauschen, Schere links, Kreispreizen (einundeinhalber Kreis) des rechten Beines links, Zurückspreizen links und rechts, Kreispreizen des rechten Beines rechts, Kehre rechts.
3. Spreizen links zwischen die Pauschen, Schere rechts, Kreispreizen (einundeinhalber Kreis) des linken Beines rechts, Zurückspreizen rechts und links, Kreispreizen des linken Beines rechts, Flanke rechts in den Stütz rücklings, Spreizen links mit Vierteldrehung links in den Reistütz im Sattel, Kehre links über den Hals.
4. Spreizen rechts zwischen die Pauschen, Schere links, Kreispreizen (einundeinhalber Kreis) des rechten Beines links, Kreispreizen des linken Beines links, Flanke links in den Stütz vorlings, Spreizen rechts und links in den Stütz rücklings, Kreisflanke rechts, Kehre rechts über das Kreuz.
5. Spreizen links zwischen die Pauschen, Schere rechts und links, Kreispreizen (einundeinhalber Kreis) des rechten Beines links,

dann des linken Beines links, Zurückspreizen rechts, Kreisflanke rechts, Ueber- und Zurückschwingen links, Kreiskehre links über Sattel und Hals.

6. Spreizen rechts zwischen die Pauschen, Schere links, Kreispreizen des rechten Beines rechts, Zurückspreizen links, Ueberschwingen beider Beine (Hinte) rechts, Kreisflanke rechts, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Flanke links, Ueber- und Zurückschwingen rechts und Kreiskehre rechts über Sattel und Kreuz.

Nr. 67. Aufgabe: Kreiskehre und Kreiswende mit Vorübungen.

A. Kreiskehre links.

1. Aus dem Seitstand vorlings, Sprung mit Spreizen links und rechts in den Seitstütz rücklings und Griffwechsel rechts zum Ellgriff, Niedersprung vorwärts.
2. Wie 1., aber dem Stütz rücklings mit Zwiagriff folgt Kehrschwung links in den Streckstütz auf der Vorderpausche (beide Hände stützen ristgriffs auf der Hinterpausche), Kehrabsetzen links.
3. Wie 2., aber statt Kehrschwung Kehre links in den Querstand rechts seitlings an der linken Pferdseite.
4. Wie 3., aber die Kehre links mit Vierteldrehung links in den Stütz rücklings auf der Hinterpausche und dem Kreuz, Niedersprung vorwärts.
5. Wie 4., aber der Kehre links in den Stütz rücklings folgt Kehre links in den Querstand rechts seitlings an der rechten Pferdseite.
6. Wie 1., aber aus dem Seitstütz rücklings Kreiskehre links (die linke Hand muß von der Vorderpausche kräftig abdrücken) in den Querstand rechts seitlings an der rechten Pferdseite.

B. Kreiswende rechts.

1. Aus dem Seitstand vorlings Sprung in den Stütz, Ueber- und Zurückschwingen rechts, Wendeschwung links in den Liegestütz vorlings (Hände auf der Hinterpausche), Abwenden links.
2. Wie 1., aber dem Zurückschwingen rechts folgt Wende links.
3. Wie 2., aber die Wende links mit Vierteldrehung rechts in den flüchtigen Schwebestütz vorlings auf der Hinterpausche (ellgriffs) und dem Kreuz, Niedersprung rückwärts.
4. Wie 3., aber dem Stütz vorlings folgt Wende links in den Querstand rechts seitlings an der linken Pferdseite.

5. Wie 1., aber dem Zurückschwingen rechts folgt Kreiswendeschwung rechts in den Gräßstütz auf dem Kreuz, Wendeabsetzen links.

6. Wie 1., aber dem Zurückschwingen rechts folgt Kreiswende rechts in den Querstand rechts seitlings an der linken Pferdseite.

Nr. 68. Aufgabe: Turne abwechselnd Geschwänge und Gesprünge.

Alle Geschwänge beginnen aus dem Seitstütz vorlings mit Speichgriff auf den Pauschen, alle Gesprünge mit kurzem Anlauf.

1. Flanke links.
2. Flanke links in den Stütz rücklings, Kreispreizen des linken Beines rechts, Spreizen rechts und links in den Stütz vorlings, Flanke rechts.
3. Wende rechts.
4. Wende rechts mit Vierteldrehung links in den Stütz vorlings und sofort Flanke rechts.
5. Spreizen rechts und links in den Stütz rücklings, Kreisflanke rechts und Kehre rechts über das Kreuz.
6. Kehre rechts.
7. Kehre rechts mit Vierteldrehung links in den Stütz vorlings und sofort Aufstehen im Sattel und Anielsprung vorwärts.
8. Spreizen rechts zwischen die Pauschen, Schere links, Spreizen rechts in den Stütz rücklings, Kreisflanke links und Kehre links über den Hals.
9. Kehre rechts mit Vierteldrehung links.
10. Kehre rechts mit Vierteldrehung links in den Stütz vorlings und Hocke.
11. Kreiskehre rechts.
12. Kreisflanke rechts, Spreizen links zwischen die Pauschen, Schere rechts, Spreizen links in den Stütz rücklings, Flanke rechts in den Stütz vorlings und Kreiskehre rechts über das Kreuz.
13. Hocke rückwärts.
14. Hocke mit halber Drehung rechts in den Stütz vorlings und sofort Flanke links.
15. Diebsprung.
16. Kreispreizen des rechten Beines rechts, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Flanke links in den Stütz vorlings,

Spreizen rechts zwischen die Pauschen, Schere links, Abspreizen rechts mit Vierteldrehung links.

17. Halber Diebsprung links mit halber Drehung rechts und sofort Abspreizen links mit Vierteldrehung rechts.

Nr. 69. Aufgabe: Turne ein und dieselbe Hauptübung bei jeder Wiederholung mit anderen Vor- und Nachübungen.

Als Hauptübung denken wir uns die Kreisflanke rechts, die in der Mitte der Übung immer wiederkehren muß. Die Übungen beginnen aus dem Seitstütz vorlings.

1. Spreizen rechts und links in den Stütz rücklings, Kreisflanke rechts, Flanke rechts in den Seitstand vorlings.
2. Durchhocken, Kreisflanke links, Kehre links über den Hals.
3. Flanke links in den Stütz rücklings, Kreisflanke rechts, Kreispreizen des linken Beines rechts, Niedersprung vorwärts.
4. Durchhocken rechts, Schere links, Spreizen rechts in den Stütz rücklings, Kreisflanke links, Kreispreizen des linken Beines links, Niedersprung vorwärts.
5. Spreizen rechts und links in den Stütz rücklings, Flanke rechts in den Stütz vorlings, Spreizen links zwischen die Pauschen, Schere rechts, Schere links, Schere rechts, Spreizen links in den Stütz rücklings, Kreisflanke rechts und Kehre rechts.
6. Durchhocken, Kreispreizen des rechten Beines links, Kreisflanke links, Kreispreizen des rechten Beines links, Flanke links in den Stütz vorlings und dreifache Kehre links.

Nr. 70. Aufgabe: Spreizübung und Sprung sollen einander abwechseln.

Die Spreizübungen beginnen mit Sprung in den Seitstütz vorlings auf den Pauschen; die Sprünge dagegen mit kurzem Anlauf.

1. Spreizen rechts zwischen die Pauschen und Spreizen links in den Schwebestütz über der Vorderpause. Zurückspreizen rechts und Kreispreizen des rechten Beines rechts, Spreizen links in den Stütz vorlings. Kreispreizen des linken Beines links. Spreizen links nach rechts zwischen die Pauschen, Schere links, Spreizen rechts in den Stütz vorlings, Kreisflanke rechts und Kreiskehre rechts über das Kreuz in den Querstand links seitlings.
2. Hocke mit Stütz der Hände außerhalb der Pauschen.

3. Spreizen rechts und links in den Stütz rücklings; Kreispreizen des linken Beines rechts, Flanke rechts in den Stütz vorlings. Kreispreizen des rechten Beines rechts, Spreizen links zwischen die Pauschen und Schraubenabspreizen rechts mit Dreivierteldrehung links in den Querstand rechts seitlings.
4. Hocke mit Stütz auf dem Sattel (also innerhalb der Pauschen).
5. Flanke rechts in den Stütz rücklings, Kreispreizen des linken Beines links, Flanke links, Kreispreizen des rechten Beines links. Ueber- und Zurückschwungen rechts und dreifache Kehre rechts über Sattel und Kreuz in den Querstand links seitlings.
6. Grätsche mit Stütz auf dem Sattel.
7. Flanke links in den Stütz rücklings, Kreispreizen des rechten Beines rechts, Flanke rechts in den Stütz vorlings. Spreizen links zwischen die Pauschen, Schere rechts, Kreispreizen des linken Beines rechts (einundeinhalbmahl) in den Stütz rücklings, Flanke rechts und Ueberschwingen links in die Fintehalte über dem Hals und sechsfache Kehre links über Sattel und Hals in den Querstand rechts seitlings.
8. Grätsche mit Stütz der Hände auf Hals und Kreuz (also neben den Pauschen).
9. Kreisflanke rechts, Kreispreizen des rechten Beines rechts, Kreisflanke rechts (einundeinhalbmahl) in den Stütz rücklings, Kreispreizen des linken Beines rechts, Kreiskehre rechts über das Kreuz.
10. Diebsprung.

Nr. 71. Aufgabe: Kettenübungen. (Jeder neue Übungsteil wird dem vorangegangenen angeschlossen.)

1. Aus dem Seitstütz vorlings, Kreisflanke rechts, Niedersprung rückwärts.
2. Der Kreisflanke folgt: Kreispreizen des linken Beines rechts und Kehre rechts in den Querstand links seitlings.
3. Statt Kehre wie bei 2 folgt: Flanke links mit halber Drehung rechts in den Stütz links auf dem Kreuz, Kehre rechts in den Querstand links seitlings.
4. Dem Stütz am Kreuz folgt: Kreispreizen des linken Beines rechts und Kreiskehre rechts über Kreuz und Sattel in den Querstand links seitlings.
5. Die Kreiskehre bei 4 erfolgt in den Stütz rücklings auf den Pauschen, Spreizen rechts zwischen die Pauschen, Schere links und rechts und Schraubenabspreizen rechts. Mit Dreivierteldrehung links in den Querstand rechts seitlings.

6. Wie 5., doch statt Schraubenabspreizen rechts Spreizen rechts in den Stütz rücklings und sofort Kreiskehr links über den Hals in den Querstand rechts seitlings.

Nr. 72. Aufgabe: Turne immer denselben Übungsanfang mit anderen Ausführungen.

Den Übungen geht stets voraus: Sprung in den flüchtigen Schwebestütz, Durchhocken und Flanke links in den Stütz vorlings, alsdann:

1. Wendeschwung rechts in den Grätschstütz auf dem Kreuz, Kehrabstößen links über den Hals mit Stütz beider Hände ristgriffs auf der Vorderpausche.
2. Spreizen rechts zwischen die Pauschen, Schere links, Spreizen rechts in den Schwebestütz über der Hinterpausche, Kehre rechts. (Mit Griffstößen links und Stützen der linken Hand auf dem Kreuz.)
3. Spreizen rechts zwischen die Pauschen, Schere links und Schere rechts mit Vierteldrehung links in den Grätschstütz auf dem Kreuz, Kreiskehrabstößen links über den Hals in den Querstand rechts seitlings (mit beginnendem Stütz ristgriffs auf der Vorderpausche).
4. Spreizen rechts zwischen die Pauschen, Schere links, Spreizen rechts in den flüchtigen Stütz rücklings mit anschließender Flanke links in den Stütz vorlings, Ueber- und Zurückschwingen rechts und Kreiskehr rechts in den Querstand links seitlings am Kreuz.
5. Spreizen rechts zwischen die Pauschen, Schere links, Spreizen rechts in den flüchtigen Stütz rücklings mit anschließender Kreisflanke links, Kreispreizen des rechten Beines links in den Schwebestütz über der Hinterpausche, Schraubenpreizen rechts mit halber Drehung rechts und Kreiskehr rechts über das Kreuz in den Querstand links seitlings.
6. Spreizen rechts zwischen die Pauschen, Schere links, Spreizen rechts in den flüchtigen Stütz rücklings mit anschließender Kreisflanke links, Kreispreizen des rechten Beines links, Flanke links, Ueber- und Zurückschwingen rechts und dreifache Kehre rechts über Sattel und Kreuz in den Querstand links seitlings.

Nr. 73. Aufgabe: An ein und dieselbe Hauptübung füge bei jeder Wiederholung eine andere Übung an.

Hauptübung:

Seitstand vorlings, die rechte Hand ellgriffs auf der Vorderpausche, die linke auf dem Hals. Es geht stets voraus:

„Sprung in den Stütz mit Schraubenpreizen rechts und halber Drehung links in den Schwebestütz über der Vorderpausche (die linke Hand stützt dann auf der Hinterpausche), Spreizen links in den Schwebestütz neben der Vorderpausche (sogenannte Fintehaltung), Flanke links in den Stütz rücklings.“ Alsdann:

1. Spreizen rechts und links in den Stütz vorlings und Kehre links.
2. Kreispreizen des rechten Beines rechts in den Schwebestütz quergrätschend im Sattel (anderthalber Kreis), Schere links, Spreizen rechts in den Stütz vorlings und Kehre rechts.
3. Flanke rechts in den Stütz vorlings, Kreispreizen des rechten Beines rechts (anoerthalber Kreis) in den Schwebestütz quergrätschend, Schere rechts, Ueber- und Zurückschwingen rechts und Kreiskehr rechts in den Querstand links seitlings.
4. Kreisflanke rechts in den Stütz rücklings, Kreispreizen des linken Beines rechts in den Schwebestütz quergrätschend (anderthalber Kreis), Schere links und rechts, Spreizen rechts nach links in den Stütz vorlings, Ueber- und Zurückschwingen rechts und Kreiskehr rechts.
5. Kreisflanke rechts in den Stütz vorlings (anderthalber Kreis), Kreispreizen des rechten Beines rechts in den Schwebestütz quergrätschend (anderthalber Kreis), Schere rechts und links, Spreizen links nach rechts in den Stütz rücklings, Flanke links in den Stütz vorlings, Ueber- und Zurückschwingen rechts mit nachfolgender dreifacher Kehre rechts in den Querstand links seitlings.
6. Kreispreizen des linken Beines rechts, Kreisflanke rechts, Kreiskehr rechts in den Stütz rücklings auf dem Kreuz, Kreisflanke rechts und Kehre rechts in den Querstand links seitlings.

Nr. 74. Übungen mit Anlauf von der Seite.

Die Aufstellung der Riege erfolgt in zwei Hälften, wie nebenstehende Figur zeigt. Der Anlauf geschieht bei jeder Übung abwechselnd von der Hals- und Kreuzseite her. Die Turner reihen sich jedesmal nach Vollendung ihrer Übung der vorher gegenüberstehenden Riegenhälfte an und rücken dort immer nach. Auf diese Weise beginnt die nächste Übung immer wiedergleich.

Beschrieben sind die Übungen für die an der Kreuzseite stehende Riegenhälfte. Die an der Halsseite stehenden beginnen also wiedergleich.



A.

Jeder Übung geht voraus: Mit kurzem Anlauf Abspringen links und mit Stütz der rechten Hand rüßgriffs auf der Hinterpausche Kehrschwung rechts mit Vierteldrehung links in den Seitstütz vorlings, alsdann:

1. Kreispreizen des rechten Beines rechts, Flankenschwung links in den Liegestütz seitlings, Kehrschwung in den Querstand links seitlings.
2. Wie 1., aber dem Kreispreizen des rechten Beines rechts folgt nochmaliges Kreispreizen ebenso bis in den Liegestütz seitlings auf dem Kreuz mit seitgepreiztem linken Bein, Wendeabschwung in den Querstand rechts seitlings.
3. Wie 1., aber dem Kreispreizen rechts folgt Flanke links in den Stütz rücklings, Kreispreizen des linken Beines rechts bis in den Schwebestütz über der Hinterpausche, Zurückpreizen rechts und Flanke links.
4. Wie 2., aber dem zweiten Kreispreizen folgt aus dem Liegestütz rechts seitlings Spreizen in den Schwebestütz quergräftchend im Sattel, linkes Bein vorn, Schere rechts, Spreizen links in den Stütz rücklings, Flanke rechts in den Seitstand vorlings.
5. Wie 4., aber die Flanke rechts folgt in den Stütz vorlings Spreizen links zwischen die Pauschen, Schere rechts, Spreizen links in den Stütz rücklings und Kreispreizen des linken Beines rechts mit Vierteldrehung rechts und Niedersprung in den Querstand rechts seitlings.

B.

Anfang wie bei A., nur erfolgt der Stütz rechts auf dem Kreuz, Kehrschwung rechts mit Vierteldrehung links in den Stütz vorlings auf Kreuz und Hinterpausche, alsdann:

1. Flanke links in den Stütz rücklings, Aufhocken links und weiter Niedersprung vorwärts (Spreizsprung).
2. Flanke links in den Stütz rücklings, Spreizen rechts mit Vierteldrehung rechts in den Gräftstütz, Schere vor den Händen mit Vierteldrehung rechts in den Seitstütz links im Sattel und Spreizabstehen rechts.
3. Wie 2., nach dem Seitstütz links folgt halbe Drehung rechts, Ueberpreizen links in den Schwebestütz über der Hinterpausche, Spreizen rechts in den Schwebestütz neben der Hinterpausche (Zintehaltung), Kehre links in den Querstand rechts seitlings.

C.

Anfang wie bei A., nur erfolgt der Stütz rechts auf dem Hals, Kehrschwung rechts mit Vierteldrehung links in den Stütz vorlings auf dem Hals und der Vorderpausche, alsdann:

1. Spreizen des rechten Beines links mit Vierteldrehung links in den Gräftstütz auf dem Hals und Kehrabstehen rechts in den Querstand links seitlings.
2. Schraubenspreizen links mit halber Drehung links in den Seitstütz rechts auf dem Hals, Erfassen der Vorderpausche rechts ellgriffs, Schraubenspreizen links mit halber Drehung rechts in den Stütz vorlings auf den Pauschen und sofortiger Wendeschwung links in den Querliegestütz (Stütz der Hände auf der Hinterpausche), Senken in den Gräftstütz im Sattel und Wendeabstehen rechts in den Querstand.
3. Wie 2., aber statt Wendeschwung Wende rechts mit Vierteldrehung links in den Stütz vorlings auf den Pauschen und Hocken in den Seitstand rücklings.

Nr. 75. Aufgabe: Übungen am Pferd quer mit Pauschen.

Die Übungen erfolgen mit kurzem Anlauf und werden auch widergleich geturnt.

1. Gräftschauflitzen auf dem Kreuz mit Stütz der rechten Hand rüßgriffs auf der Hinterpausche, der linken hinter dem Körper auf dem Kreuz, sofort anschließend Schere vor den Händen mit halber Drehung links in den Gräftstütz im Sattel, Erfassen der Hinterpausche rechts mit Kammgriff und mit Abstützen links auf dem Kreuz, Kreiskehrauflitzen rechts auf den Hals, Abgräftchen vorwärts.
2. Wie 1., aber statt Kreiskehrauflitzen erfolgt Kreiskehrschwung rechts in den Stütz rücklings im Sattel, Kreispreizen des rechten Beines links in den Schwebestütz über der Hinterpausche, Spreizen links in den Schwebestütz über das Kreuz (Zintehaltung), Kreisflanke rechts in den Seitstand rücklings.
3. Wie 2., aber statt Kreisflanke erfolgt Kreiskehr rechts.
4. Wie 2., aber statt Kreiskehrschwung in den Stütz rücklings erfolgt dreifacher Kehrschwung rechts über das Kreuz und den Sattel mit anschließendem Wendeschwung links in den Gräftstütz auf dem Hals, Stützhilfen über die Vorderpausche mit Vierteldrehung links in den flüchtigen Schwebestütz auf den Pauschen, Spreizen rechts in den Stütz rücklings und Kreispreizen des linken Beines links bis in den Schwebestütz über dem Kreuz (Zintehaltung) und dreifache Kehre rechts in den Querstand links seitlings.

5. Grätschauffitzen auf dem Kreuz und mit Stützfüßen über beide Pauschen, Schere vorwärts mit halber Drehung links in den Grätschfuß auf dem Hals, Erfassen der Pauschen speichgriffs, Zurückspreizen rechts in den Stütz vorlings, Kreisflanke rechts, Kreiskehrschwung rechts mit Griffösen links in den Stütz rücklings auf dem Hals, Zurückflanken rechts und Kreiskehre rechts.


Nr. 76. Aufgabe: Pferd mit Hinterpausche, Hintersprünge.

Sechsprünge mit Anlauf gegen die linke Seite des Pferdes, Abspringen mit dem linken Bein, Spreizen des rechten Beines und Stütz der rechten Hand auf der Pausche.

1. Kehrauffitzen in den Grätschfuß mit Stütz ristgriffs, Abgrätschen vorwärts.
2. Kehrauffitzen in den Grätschfuß mit Stütz kammgriffs, Grätschabfüßen rückwärts mit halber Drehung links in den Querstand rücklings.
3. Mit Stütz kammgriffs, Kehre rechts mit Vierteldrehung links.
4. Mit Stütz ristgriffs, Kehre rechts mit Vierteldrehung rechts.
5. Wie 3. und 4., aber mit halber Drehung links (rechts).
6. Mit Stütz ristgriffs, Kehrschwung rechts mit halber Drehung links in den Grätschfuß, Abgrätschen rückwärts in den Querstand vorlings.
7. Mit Stütz kammgriffs, Kreiskehrschwung rechts mit halber Drehung rechts in den Grätschfuß, Aufhocken und Schlußsprung rückwärts in den Seitstand vorlings.
8. Mit Stütz kammgriffs, Kreiskehrschwung rechts mit halber Drehung rechts in den Grätschschwebestütz auf der Pausche, rechts Ristgriff, links Kammgriff, Kehre links über das Kreuz.
9. Mit Stütz kammgriffs, Kreiskehrschwung rechts mit halber Drehung rechts in den Querfuß rechts, Erfassen der Pausche ristgriffs, Rückschwüngen der Beine in den Liegestütz, Abgrätschen vorwärts.
10. Kehrschwung rechts in den Grätschfuß, Vorgreifen, Schere hinter den Händen und mit Stütz der rechten Hand kammgriffs auf der Hinterpausche, der linken Hand auf dem Kreuz, Kreiskehre rechts.
11. Kreiskehrschwung rechts mit halber Drehung rechts in den Stand.
12. Mit Stütz kammgriffs, Kreiskehrschwung rechts über Sattel und Kreuz mit ganzer Drehung rechts und Nachstützen links auf dem Kreuz in den Querstand (dreifache Kehre).

Nr. 77. Aufgabe: Doppelpferd (beide Pferde mit Pauschen).

Alle Übungen beginnen mit kurzem Anlauf und Stütz der Hände auf beiden Pauschen des 1. Pferdes und sind auch widergleich zu turnen.

1. Hocke über den Sattel des 1. Pferdes in den Grätschfuß auf dem Kreuz des 2. Pferdes, Erfassen beider Pauschen (links ristgriffs die Vorder-, rechts kammgriffs die Hinterpausche), Schraubenspreizen rechts mit Vierteldrehung rechts in den Stütz vorlings, Grätsche.  1. Pferd. 2. Pferd.
2. Hocke über den Sattel des 1. Pferdes mit Vierteldrehung links, mit Spreizen rechts nach links in den Seitfuß rechts, auf dem Kreuz des 2. Pferdes, Erfassen der Hinterpausche rechts speichgriffs, Schraubenspreizen links mit halber Drehung rechts in den Seitfuß vorlings auf den Pauschen, Spreizen links zwischen die Pauschen, Schere rechts, Spreizen links in den Stütz rücklings und Kehre rechts.
3. Flanke links über den Hals des 1. Pferdes und Kehrauffitzen rechts in den Grätschfuß auf dem Kreuz des 2. Pferdes, Erfassen beider Pauschen speichgriffs (links auf die Hinterpausche) und Schraubenspreizen links mit Vierteldrehung links in den Seitfuß vorlings, Spreizen rechts und links in den Stütz rücklings, Kreispreizen des linken Beines rechts, Flanke rechts und Wendeauffitzen links in den Grätschfuß auf dem Kreuz, Fassen beider Hände ristgriffs auf die Vorderpausche und Kehre rechts über den Hals.
4. Flanke über den Hals des 1. und das Kreuz des 2. Pferdes bis in den Seitfuß rücklings auf dem Kreuz des 2. Pferdes, Spreizen rechts mit halber Drehung rechts und sofort Schraubenspreizen links mit halber Drehung rechts in den Seitfuß vorlings auf den Pauschen, Spreizen links zwischen die Pauschen, Schere rechts und links, Spreizen rechts in den Stütz rücklings und Kreisflanke links.
5. Wendeschwung rechts mit Vierteldrehung links in den Grätschfuß auf dem Kreuz des 2. Pferdes, Stütz der Hände auf dem Kreuz, Schere hinter den Händen mit halber Drehung links, Erfassen beider Pauschen speichgriffs (links auf die Hinterpausche), mit Vierteldrehung links und Spreizen links in den Stütz vorlings, Spreizen rechts zwischen die Pauschen, Schere links und rechts, Kreispreizen des linken Beines rechts, Spreizen rechts in den Stütz vorlings und Kreiskehre rechts über Sattel und Hals.
6. Kreiskehrauffitzen links in den Grätschfuß auf dem Hals des 1. Pferdes, Erfassen beider Pauschen speichgriffs (links auf die

Vorderpausche), Zurückspreizen links mit Vierteldrehung links, Flanke rechts über das Kreuz und Kehrauffitzen links in den Grätschfuß auf dem Kreuz des 2. Pferdes, Erfassen beider Pauschen Speichgriffs, rechts auf die Hinterpausche, Zurückspreizen rechts mit Vierteldrehung rechts, Kreisflanke rechts, Spreizen links zwischen die Pauschen, Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links und Umgreifen in den Stütz vorlings auf beiden Pauschen, Kreispreizen des rechten Beines links und Schwingen beider Beine über den Hals (Hintehaltung) und dreifache Kehre über den Sattel und Hals.

Nr. 78. Aufgabe: Übungen an drei zusammengestellten Pferden.

Drei Pferde werden zusammengestellt, und zwar zwei Pferde quer (etwa 100 cm von einander entfernt) mit Pauschen und ein Pferd seit ohne Pauschen. Die Übungen werden immer von zwei Turnern zugleich, aber widergleich ausgeführt.

Die folgenden Übungen sind für den Turner am linken Pferd beschrieben. Der Turner am rechten Pferd übt also stets widergleich.

Mittel- bis Oberstufe.

Mit Anlauf:

1. Sechsprung in den Diegestütz vorlings mit Stütz auf der Hinterpausche, Stützhüpfen auf die Vorderpausche und Niedersprung seitwärts (nach außen).
2. Sechsprung in den Grätschfuß auf dem Kreuz mit Stütz auf der Hinterpausche, Stützhüpfen vorwärts in den Grätschfuß im Sattel, Wendeabstehen.
3. Wie 2. bis in den Grätschfuß im Sattel, dann Vierteldrehung rechts mit Kreispreizen des rechten Beines rechts und Abspreizen rechts in den Seitstand vorlings.
4. Wie 3., aber statt Abspreizen erfolgt Flanke links in den Seitstütz rücklings, Hocke rückwärts.
5. Sechsprung in den Grätschfuß im Sattel mit Stütz der Hände auf der Vorderpausche, Vierteldrehung rechts mit Kreispreizen des rechten Beines rechts, Zurückspreizen rechts und sofort Kreisflanke rechts in den Seitstand vorlings.
6. Wie 5., aber statt Kreisflanke erfolgt Kreiskehre rechts in den Querstand links seitlings.
7. Sechsprung in den Grätschfuß im Sattel mit Stütz der Hände auf der Vorderpausche, Vierteldrehung rechts, Schere rechts, Kreis-

spreizen des linken Beines rechts (anderthalber Kreis), Flanke links.

8. Sechsprung in den Diegestütz vorlings mit Stütz auf der Hinterpausche, Hocken in den Streckstand auf dem Kreuz, Schlusssprung vorwärts über Sattel und Hals in den Querstand rücklings.
9. Aus dem Diegestütz wie 8., Aufhocken rechts vor der Hinterpausche, Schraubenaufgrätschen mit Vierteldrehung rechts in den Streckstand, Niedersprung rückwärts.

Nr. 79. Aufgabe: Sprung mit „Schraubenspreizen“ in den Schwebestütz mit angefügten Scherenschwüngen in verschiedener Form.

Jede Übung beginnt mit: Anlauf, Stütz links auf dem Hals und rechts auf der Vorderpausche und Sprung mit halber Drehung links und Schraubenspreizen links in den Schwebestütz auf den Pauschen. (Quergrätschend rechtes Bein vorn.) Alsdann:

1. Schere links und Abspreizen rechts vorwärts.
2. Schere rechts, Schere links und Abspreizen rechts (= rückwärts).
3. Schere links, Kreispreizen des rechten Beines links eineinhalbmal in den Stütz rücklings und Flanke links in den Stand vorlings.
4. Schere rechts, hohes Seilschwingen links (= Pendeln), Spreizen rechts in den Schwebestütz über der Vorderpausche und Kreiskehre rechts in den Querstand links seitlings (am Hals linke Pferdseite).
5. Schere links und Spreizen rechts in den Stütz rücklings, Kreisflanke links, zweimal, und dreifache Kehre links über das Kreuz in den Querstand rechts seitlings am Kreuz (linke Pferdseite).
6. Schere rechts seitwärts mit Vierteldrehung rechts in den Grätschfuß im Sattel, Wendeabstehen links.
7. Schere links, Schere rechts, Schere links, Spreizen rechts in den Schwebestütz über der Vorderpausche, Kreispreizen des linken Beines links in den Schwebestütz über dem Hals (Hintehaltung), dreifache Kehre rechts.
8. Schere rechts mit Stützhüpfen rechts seitwärts in den Schwebestütz über dem Hals, Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Stütz vorlings auf den Pauschen, Grätsche.





Dreipauschenpferd.

Den Übungen am Dreipauschenpferd sei keine allzu große Bedeutung beigemessen, weil nur verhältnismäßig wenig Vereine dieses Gerät besitzen und weil es in erster Linie darauf ankommt, am Zweipauschenpferd Tüchtiges zu leisten. Turnkünstler haben schon an die Herstellung von Vierpauschenpferden gedacht. Wo soll das hinführen? Damit begeben wir uns auf den Weg der Kunstleien.

Wir haben am Dreipauschenpferd eine Vorder-, Mittel- und Hinterpause und einen Vorder- und Hinterfattel.

Der Vorderfattel befindet sich zwischen Vorder- und Mittelpause, der Hinterfattel zwischen Hinter- und Mittelpause.

Nr. 80. Aufgabe: Pferd seit mit drei Pauschen in drei Stufen.

Alle Übungen beginnen aus dem Seitstande vorlings mit Sprung in den Stütz vorlings auf die Mittel- und Hinterpause und werden auch widergleich geturnt.

Unterstufe.

1. Sprung in den Stütz, halbe Drehung rechts in den Stütz rücklings auf Mittel- und Vorderpause, Niedersprung vorwärts.
2. Wie 1., aber dem Stütz rücklings folgt Schraubenspreizen rechts mit Vierteldrehung rechts in den Grätschfuß im Vorderfattel, Wendeabstehen rechts.
3. Wie 2., aber dem Grätschfuß folgt Vierteldrehung rechts in den Schwebestütz zwischen den Pauschen, Abspreizen links.
4. Wie 3., aber dem Schwebestütz folgt Schraubenspreizen links mit halber Drehung rechts in den Stütz vorlings auf Mittel- und Hinterpause, Niedersprung rückwärts.

Mittelstufe.

1. Sprung in den Stütz, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, halbe Drehung links in den Stütz vorlings, Hoche in den Seitstand rücklings.

2. Wie 1., aber der halben Drehung folgt Spreizen rechts zwischen die Pauschen, Kreispreizen des rechten Beines rechts, Schraubenspreizen links mit halber Drehung rechts in den Stütz vorlings, Kehre rechts in den Querstand links seitlings.
3. Wie 2., aber dem Kreispreizen folgt Schraubenspreizen links mit Dreivierteldrehung rechts in den Grätschfuß im Hinterfattel, Wendeabstehen links.
4. Wie 3., aber dem Grätschfuß folgt Vierteldrehung rechts, Spreizen links in den Stütz rücklings, Niedersprung vorwärts.

Oberstufe.

1. Sprung in den Stütz, Kreispreizen des linken Beines links, Flanke rechts in den Stütz rücklings, Kreispreizen des rechten Beines links, Kreiskehrschwung links mit Dreivierteldrehung links in den Grätschfuß im Vorderfattel, Erfassen der Mittelpause, Hantelgriff der Hinterpause, Ellgriff (siehe Bild 52) und Kreiswende links in den Querstand links seitlings.



Bild 52. Aus dem Grätschfuß im Vorderfattel, Erfassen der Mittelpause hantelgriffs, der Hinterpause eigriffs.

2. Sprung in den flächtigen Stütz und sofortiges Kreispreizen des linken Beines links, Flanke links in den Stütz rücklings, Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links zwischen die Pauschen im Vorderfattel, Schere links, Abspreizen rechts mit Vierteldrehung links.
3. Wie 2., aber statt Abspreizen Schraubenspreizen rechts in den Stütz vorlings und Flanke rechts in den Seitstand rücklings.
4. Wie 3., aber die Flanke führt in den Stütz rücklings, sofort Kreiskehr links in den Querstand rechts seitlings.
5. Wie 4., aber statt Kreiskehr Kreisflanke in den Seitstand rücklings.

Nr. 81. Aufgabe: Verschiedene Formen des Kreispitzen.

Jeder Übung geht voraus: Aus dem Seitstand vorlings Erfassen der Vorder- und Mittelpause Speichgriffs, Sprung in den Stütz, Spreizen rechts und links in den Schwebestütz über der Mittelpause und Kreispitzen des rechten Beines rechts in den Stütz rücklings, alsdann:

1. Kreispitzen des linken Beines rechts bis in den Schwebestütz auf der Vorderpause, Schraubenabspreizen rechts mit Vierteldrehung rechts in den Querstand rechts seitlings.
2. Kehrschwung rechts mit Vierteldrehung rechts in den Schwebestütz quergrätschend, rechts Bein vorn mit Stütz auf der Hinter- und Mittelpause, Kreispitzen des rechten Beines rechts, Schraubenabspreizen links mit Vierteldrehung rechts in den Querstand rechts seitlings.
3. Spreizen rechts in den Schwebestütz quergrätschend, halbe Drehung rechts, Kreispitzen des linken Beines rechts, Schraubenspreizen links mit halber Drehung rechts in den Stütz vorlings auf dem Hals und der Vorderpause und Kehre links in den Querstand rechts seitlings.
4. Halbe Drehung rechts in den Stütz vorlings auf der Hinter- und Mittelpause, Kreispitzen des linken Beines rechts bis in den Schwebestütz quergrätschend, linkes Bein vorn (anderthalber Kreis), Schere rechts, Stützhüpfen über die Hinterpause mit Vierteldrehung links in den Grätschitz und Scherabsitzen mit halber Drehung links in den Querstand vorlings.
5. Spreizen des linken Beines rechts zwischen die Pauschen, Schere links, Stützhüpfen über die Mittelpause, Kreispitzen des linken Beines links, Spreizen rechts in den Schwebestütz über der Hinterpause und Schraubenabspreizen links mit halber Drehung links in den Seitstand vorlings. Die linke Hand stützt nach dem Griff lösen von der Mittelpause auf dem Kreuz.
6. Halbe Drehung rechts in den Stütz vorlings auf der Hinter- und Mittelpause, Schraubenspreizen links mit halber Drehung rechts in den Seitstütz rechts auf dem Kreuz, Erfassen der Mittel- und Hinterpause Speichgriffs, Zurückspreizen rechts, Spreizen links in den Schwebestütz quergrätschend, Schere rechts, Stützhüpfen über die Mittelpause mit halber Drehung links, Ueber- und Zurückschwingen rechts und Kreiskehre rechts über den Hals in den Querstand links seitlings.
7. Stützen rechts in den Stütz vorlings, Spreizen links in den Schwebestütz zwischen den Pauschen, Schere rechts, Schere links, Ueber- und Zurückspreizen rechts und Kreiskehre rechts mit Stütz der linken Hand auf der Hinterpause. Bild 53 zeigt uns den

Moment, wo der Turner die Pause erfassen will, um den Kehrschwung zu unterstützen.

Sinter 2., 4. und 6. können als Zwischenübung die folgenden eingefaltet werden (zwei Turner üben gleichzeitig, wovon stets einer am Hals und der andre am Kreuz turnt):

1. Sprung mit Vierteldrehung nach innen in den Streckstand, Hüpfen über die nähere Pause mit gegenseitiger Handfassung und Niedersprung seitwärts an die andre Pferdseite.

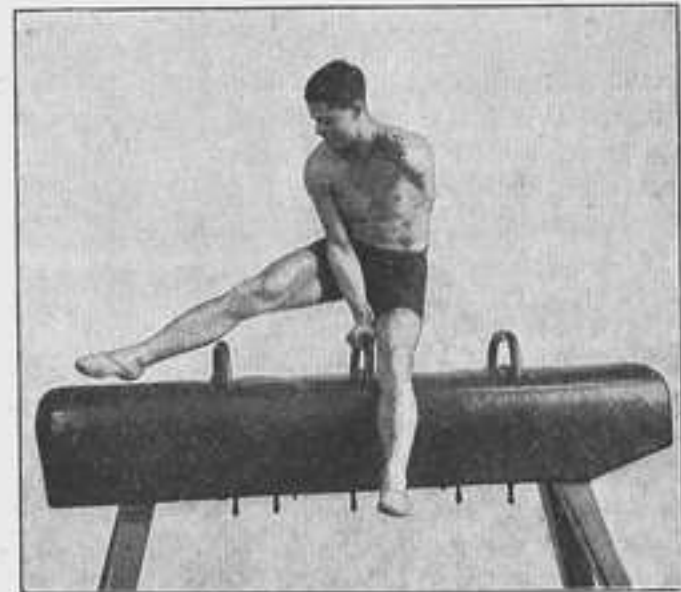


Bild 53.

Mit Stütz der linken Hand auf der Hinterpause, Kreiskehre rechts.

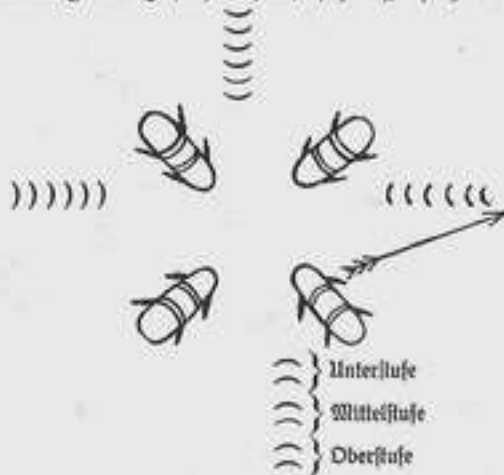
2. Sprung mit Vierteldrehung nach außen in den Streckstand, Senken in den Grätschitz und Absitzen vorwärts, beides ohne Gebrauch der Hände.
3. Der am Hals Turnende: Wendeschwung rechts in das Wageknien links; der am Kreuz Turnende: Sprung mit Vierteldrehung links in den Streckstand und Hüpfen über die nähere Pause, alsdann Grätschsprung über den Wageknien in den Querstand rücklings; der Wageknienende hierauf: Kumpfstrecken und Knieprung vorwärts in den Querstand rücklings.



Gemeinübungen an vier Pferden.

Die Aufstellung der Geräte und Riegen veranschaulicht die untenstehende Figur.

Die Übungen beginnen mit fünf Schritt Anlauf, Absprung mit dem linken Bein und Stütz der rechten Hand (Fechtsprünge). Derjenige, welcher die Übung ausgeführt hat, schließt sich der Riege an, welche rechts von der steht, in welcher er gestanden hat, so daß sich die Riegen mit Kreisen links herum verändern. Der Abmarsch erfolgt stets auf dem kürzesten Wege mit Achsel- oder Dreiachselfeldrehung beim Auftreten, zugleich mit der ersten Zeit der nächsten Turner.



Die Ausführung jeder Übung geschieht nach Zählen in der Reihenfolge wie nebenstehende Abbildung zeigt.

Saben also zwei Mann nacheinander an jedem Pferd die 1. Übung der Unterstufe geturnt, turnen die nächsten beiden die 1. Übung der Mittelstufe u. s. f.

Mr. 82.

Unterstufe.

1. Übung.

1. Mit Ristgriff auf der Vorderpausche Spreizauffitzen rechts auf den Hals.

2. Kehrabfitzen rechts (Stütz auf der Vorderpausche).

2. Übung.

1. Kehrauffitzen in den Streckfuß auf dem Hals.

2. Abschwingen in den Grättsfuß und sofort Schere vor den Händen mit halber Drehung links (Stütz auf der Vorderpausche).

3. Wendeabfitzen links.

3. Übung.

1. Kehre rechts über den Hals.

4. Übung.

1. Wendeauffitzen links in den Grättsfuß auf dem Hals.

2. Schere hinter den Händen.

3. Wendeabfitzen rechts.

5. Übung.

1. Wendeschwung links in den Liegestütz vorlings (Stütz auf der Hinterpausche).

2. Kehrauffitzen links in den Grättsfuß auf dem Kreuz.

3. Abfitzen vorwärts.

Mittelstufe.

1. Übung.

1. Mit Ristgriff auf der Hinterpausche Kehrauffitzen rechts in den Grättsfuß im Sattel.

2. Kehrschwung links in den Grättsfuß auf dem Hals (die linke Hand auf der Vorderpausche, die rechte auf dem Hals).

3. Wendeabfitzen rechts.

2. Übung.

1. Kehre rechts über den Sattel (Griff auf die Hinterpausche).

3. Übung.

1. Kehre rechts über den Sattel in den Quersitz links im Sattel.

2. Schraubenspreizen rechts mit Dreivierteldrehung links in den Schwebestütz im Sattel.

3. Spreizen rechts in den Stütz rücklings, Kreispreizen des rechten Beines links mit sofortigem Niedersprung vorwärts.

4. Übung.

1. Mit Stütz auf der Hinterpausche Wendeschwung links in den Liegestütz vorlings.

2. Kehre rechts mit Vierteldrehung rechts in den Stütz rücklings am Kreuz.

3. Kreispreizen des rechten Beines rechts mit sofortigem Niedersprung.

5. Übung.

1. Mit Stütz auf der Hinterpausche, Wende links.

Oberstufe.

1. Übung.

1. Mit Ristgriff auf der Hinterpausche Kehre rechts über den Sattel.

2. Übung.

1. Kreiskehrschwung rechts in den Grätschitz im Sattel (Griff auf der Vorderpausche).
2. Linke Hand auf der Hinterpausche, rechte auf dem Kreuz, Kreiskehr links über dem Kreuz.

3. Übung.

1. Mit Griff auf der Vorderpausche Kreiskehr rechts, Vierteldrehung rechts in den Stütz rücklings am Sattel.
2. Kreispreizen des linken Beines rechts und Flanke rechts in den Stand.

4. Übung.

1. Mit Stütz auf der Hinterpausche Wende links.

5. Übung.

1. Wende links in den Querstand und sofortiges Schraubenspreizauffitzen links mit halber Drehung rechts in den Grätschitz im Sattel.
2. Kreiskehr rechts über den Hals.

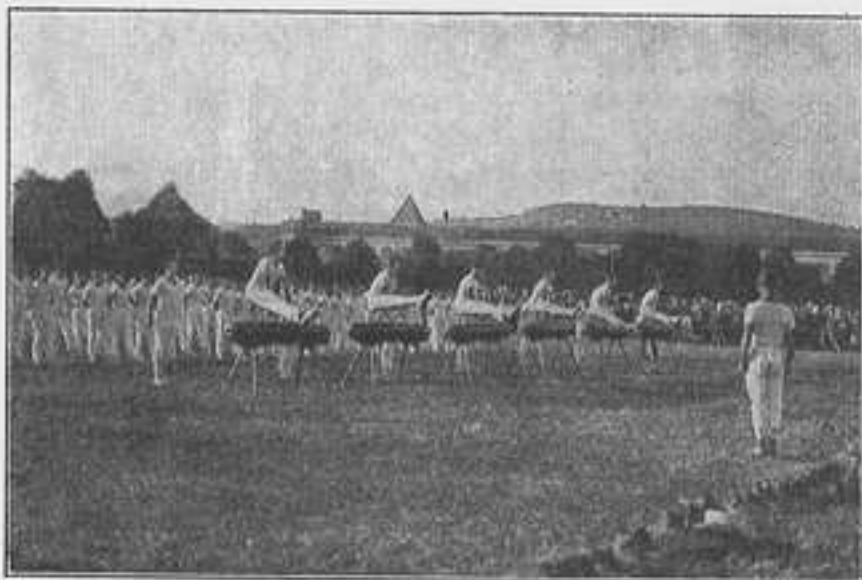


Bild 54. Gemeinübungen an sechs Pferden.



Pferdsprünge.

Sprünge in der hier angeordneten Form werden auch von Sportlern und Spielern als „Ergänzungssport“ in der Turnhalle sehr gern geübt.

Geeignet sind „Stützsprünge“ jeder Art, natürlich auch an anderen Geräten (Reck tief, Barren, Bock, Kasten).

Pferd seit ohne Pauschen (oder Kasten).

Nr. 83.

Mit Anlauf;

1. Stütz auf dem Halsende und a) Flanke links, b) Flanke rechts. (Dann ebenso mit Stütz auf dem Kreuz.)
2. Stütz auf dem Sattel und a) Aufknieen, Kniesprung vorwärts, b) Aufhocken in den Streckstand, Schluß- oder Spreizsprung vorwärts, c) Hocke.
3. Stütz auf dem Sattel und a) Aufgrätschen in den Grätschstand, b) Grätsche.
4. Stütz auf dem Sattel und mit Absprung links oder rechts; a) Diebsprung, b) Freisprung.
5. Anlauf schräg (von der Kreuzseite her) mit Stütz auf dem Hals und a) Grätsche, b) Hocke.
6. Stütz auf Hals, Sattel oder Kreuz und a) Schwingen in das Handstehen mit Abwenden, b) Handstehen mit Abgrätschen oder Abhocken, c) Ueberschlag (oder Ueberrollen), d) Freier Ueberschlag vorwärts (Hilfsstellung).
7. Sechsprung, a) ohne und b) mit Ueberschlag über den Sattel.

Die gleichen Übungen auch am höher gestellten Pferd und noch höher gestellt mit Federbrett oder Trampolin.

Die dazu geeigneten Übungen auch mit Vorlegen einer Springschnur.

Das Turnen am Pferd.

Die dazu geeigneten Übungen auch so, daß ein Genosse auf dem Pferd sitzt und auf ihm erfolgt nun der Stütz beim Sprunge.

Die dazu geeigneten Übungen auch so, daß Gegenstände, wie Filzhut oder Ball, auf das Pferd gelegt werden und Planke, Kehre oder Wende usw. über den Gegenstand hinwegführen. (Nicht herunterreißen! Kräftig abspringen und energisch abstützen!)

Auch am Pferd mit Pauschen turne die dazu geeigneten Sprünge.

Pferd quer ohne Pauschen (oder Kasten).

Nr. 84.

Mit Anlauf:

1. Stütz auf dem Kreuz und a) Kehre rechts, b) Kehren mit Vierteldrehungen links oder rechts (auch mit halben Drehungen).
2. Kehre rechts (und links) mit Stütz a) auf dem Sattel — b) auf dem Hals.
3. Grätschsaufsehen mit Stütz auf dem Hals und a) Grätschabstehen vorwärts — b) Rückschwingen in den Liegestütz und Abwenden (oder Abgrätschen, oder Ueberschlag vorwärts).
4. Grätsche als Längsprung a) geradeaus ohne Drehung, b) mit Vierteldrehung links (linkes Bein vorn), c) mit Vierteldrehung links (rechtes Bein vorn), d) mit halber Drehung links (Grätsche rückwärts).
5. Grätsche als Längsprung a) mit Stütz auf dem Hals, b) mit Doppellstütz (erst auf dem Kreuz oder Sattel und dann mit Stützhüpfen auf dem Hals), c) mit Stütz nur auf dem Kreuz.
6. Aufhocken a) aufs Kreuz, b) auf den Sattel, c) auf den Hals. Niedersprung als Schluß- oder Spreizsprung vorwärts.
7. Die Hocke als Längsprung (in gleicher Stützform wie die Grätsche unter 5).
8. Die Blüde als Längsprung (Stützform — soweit als möglich wie bei 5).
9. Aufhocken als sogenannten „Kastensprung“ (das ist Aufhocken mit Grätschen, wobei die Beine um die stützenden Hände herumkommen und dann gerade vor den Händen in den Schlußstand kommen), Niedersprung als: a) Schlußsprung vorwärts, b) mit Rollen vorwärts.
10. Sechsprung mit Stütz auf dem Hals und a) Handstehen mit Abwenden, b) Handstehen mit Abgrätschen oder Abhocken, c) Handstehen und Ueberschlag.

11. Ueberschlag vorwärts als sogenannten „Bärensprung“ (das ist Stütz auf dem Sattel, dann Vorbeugen und „Ueberrollen“ vorwärts über die rechte oder linke Schulter).
12. Die dazu geeigneten Sprünge auch so, daß ein Gegenstand auf den Hals oder Sattel aufgelegt wird (Filzhut oder Ball) oder daß ein Genosse auf dem Pferde sitzt und der Stütz über ihn hinwegführt.
13. Die dazu geeigneten Sprünge so, daß eine Springschnur am Hals- oder Kreuzende gelegt ist und je nach Kräften weiter ab oder höher gestellt wird.
14. Die dazu geeigneten Sprünge auch so, daß das Pferd höher gestellt wird und auch mit Federbrett oder Trampolin.
15. Die geeigneten Sprünge auch so, daß die Vorderbeine des Pferdes nach einer durchgeturnten Gruppe von 3 oder 4 Sprüngen immer weiter herausgezogen werden. (Hierdurch kommt das Halsende des Pferdes immer höher. Die Sprünge über das „Pferd schräg“ sind sehr anregend.





Kürübungen der Oberstufe.

Das Einüben von Kürübungen ist eine der dankbarsten Aufgaben des Vorturneramtes. Planloses Einüben wird niemals zum Ziel führen. Es ist zwecklos, Kürübungen vorzuturnen, in deren Verlaufe Uebungsteile enthalten sind, die von der Mehrzahl der Riegegenossen noch gar nicht beherrscht werden. Der Vorturner übe zuerst die Uebungsteile, die von der Riege noch nicht sicher geturnt werden. Bei sicherer Beherrschung aller Uebungsteile zerlege die Uebung und turne zuerst den ersten, dann den zweiten Teil. Werden die Uebungsteile „flüssig“ geturnt, dann versuche die ganze Uebung. Bedenke, daß das Pferd ein anstrengendes Stützgerät ist und allzuvielles Stützen die Bildung des „Arbeitsbuckels“ begünstigt. Ich will damit sagen, daß nicht den ganzen Turnabend am Pferd „gebimt“ werden soll. Sprünge, Haltungsübungen und Hangübungen an den anderen Geräten sind auch für den Oberstufenturner von großer Wichtigkeit, denn sie sind ein wichtiger Bestandteil zur harmonischen Ausbildung. Der „Nur-Pferd-Turner“ wird niemals eine gute Körperhaltung erzielen.

Auf Vorturnerkursen und -stunden sollte, wenn irgend zugänglich, dem Kürturnen eine bescheidene Spanne Zeit eingeräumt werden. Sehr oft ist zu bemerken, daß für den in der Regel schwierigen Lehrstoff und bei langausgedehnter Unterrichtszeit die Aufnahmefähigkeit der Beteiligten versagt. Durch anregende Kürübungen wird fast immer das Interesse wieder gehoben, weil hierbei dem individuellen Können der weiteste Spielraum gewährt ist. Nicht nur dem „Gipfelturner“, sondern auch dem weniger Befähigten ist hier die Möglich-

keit gegeben, durch ungezwungenes Ueben seine Kunst zu probieren und sein Können zu steigern. Auch bietet das Kürturnen am besten Gelegenheit dazu, besondere Kniffe einzelner Uebungen gegenseitig zu erklären und insolgedessen die Turnfertigkeit der Uebenden in günstiger Weise zu beeinflussen. Für das sogenannte Kunstturnen kommt fast nur die Kürzeit in Betracht. Mögen deshalb die folgenden Uebungen allen vorwärtsstrebenden Turngenossen als weiterer Ansporn dienen.

Pferd seit mit Pauschen.

Nr. 85.

Aus dem Seitstand vorlings mit Stütz der linken Hand auf den Hals und der rechten ellgriffs auf die Vorderpausche, Wende rechts mit Vierteldrehung links in den Stütz vorlings auf den Pauschen, Spreizen rechts zwischen die Pauschen und sofort Schere links und Spreizen rechts in den Schwebestütz über der Vorderpausche, Zurückspreizen links in die Fintelhaltung (siehe Bild 55) und Kreiskehre rechts.



Bild 55.
Fintelhaltung.

Nr. 86.

Aus dem Seitstand vorlings mit Stütz der linken Hand auf den Hals und rechts auf die Vorderpausche, Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Schwebestütz über der Vorderpausche, Kreispreizen des linken Beines links, Kehre links in den Stütz rücklings auf den Pauschen und Flanke links in den Stand.

Nr. 87.

Aus dem Seitstand vorlings mit Stütz der linken Hand auf den Hals und der rechten ellgriffs auf die Vorderpausche, Schraubenspreizen links mit ganzer Drehung links in den Schwebestütz zwischen den Pauschen, Rückspreizen links, Kehrschwung links in den Grätschstütz im Sattel, Borgreifen ristgriffs auf der Hinterpausche und Wendeabstehen links.

Nr. 88.

Aus dem Seitstüß vorlings Kreisflanke rechts in den Stüß vorlings, Kreispreizen des rechten Beines rechts (siehe Bild 56), Flanke links in den Stüß rücklings, Spreizen links nach rechts zwischen die Pauschen, unter der flüchtig grifflösenden Hand hinweg Schere links, Abspreizen rechts mit Vierteldrehung links.



Bild 56. Kreispreizen des rechten Beines rechts.

einhalbe Kreisflanke links mit anschließender Kehre links über den Sattel.

Nr. 90.

Mit kurzem Anlauf, die rechte Hand stützt ellgriffs auf die Vorderpausche, Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Schwebestüß auf der Vorderpausche, Kreispreizen des linken Beines links in den Stüß rücklings im Sattel, Kreispreizen des rechten Beines links mit sofortiger Kreiskehre links über das Kreuz.

Nr. 91.

Kreisflanke rechts in den Stüß vorlings, Spreizen des rechten Beines rechts in den Schwebestüß im Sattel, Schere rechts, Spreizen links in den Stüß vorlings, Kreisflanke links, Spreizen des linken Beines links in den Schwebestüß im Sattel, Schere links, Zurückspreizen rechts und Kehre rechts.

Nr. 92.

Mit Stüß der rechten Hand auf die Vorderpausche und der linken auf den Hals, Kreishocke rechts (= Hocke über den Hals und sofort Hocke über den Sattel) in den Stüß rücklings im Sattel, Flanke

rechts in den Stüß vorlings, Spreizen links und rechts in den Schwebestüß über der Hinterpausche, Kreispreizen des rechten Beines rechts in den Schwebestüß über dem Kreuz (= Finte), Kreiswende links.

Nr. 93.

Flanke links in den Stüß rücklings, Kreispreizen des linken Beines rechts, Kreispreizen des rechten Beines rechts, Kreisflanke rechts in den Stüß rücklings, Flanke rechts in den Stüß vorlings, Kreispreizen des rechten Beines rechts und des linken Beines rechts, Kreisflanke rechts, Flanke links in den Stüß rücklings und Kreiskehre rechts (rückwärts) über das Kreuz.

Nr. 94.

Mit Stüß rechts auf der Borderpausche und links auf dem Hals Wende rechts in den Stüß im Sattel, zweimal Kreispreizen des rechten Beines links, Flanke rechts in den Stüß rücklings, zweimal Kreispreizen des linken Beines links, Flanke links in den Stüß vorlings, zweimal Kreispreizen des linken Beines links, Flanke rechts in den Stüß rücklings, zweimal Kreispreizen des rechten Beines links und Kehre links (rückwärts).

Nr. 95.

Sprung in den Stüß vorlings, Spreizen links und rechts in den Stüß rücklings, Flanke links in den Stüß vorlings, Ueber- und Zurückschwingen rechts und Kreisflanke rechts, Ueber- und Zurückschwingen links und Kreisflanke links, Ueber- und Zurückschwingen beider Beine über das Kreuz und Kreiskehre rechts über das Kreuz.

Nr. 96.

Aus dem Seitstand vorlings, Ueber- und Zurückschwingen links, Spreizen rechts zwischen die Pauschen, Schere links, Zurückspreizen des linken Beines rechts in den Stüß vorlings, Ueber- und Zurückschwingen der Beine über den Hals, Flanke rechts in den Stüß rücklings, zweimaliges Kreispreizen des linken Beines links, Zurückspreizen des rechten Beines links in den Schwebestüß zwischen die Pauschen, Schere rechts, Spreizen links in den Stüß rücklings, Flanke rechts in den Stüß vorlings, Ueber- und Zurückschwingen der Beine über den Hals und Kreiskehre links.

Nr. 97.

Mit Stütz der linken Hand auf den Hals und der rechten auf die Vorderpausche, Kreiskehr rechts in den Stütz rücklings, Kreispreizen des linken Beines rechts, Kreisflanke rechts (siehe Bild 57), Kreispreizen des rechten Beines rechts und Kreiskehr rechts über den Hals.



Bild 57. Kreisflanke links.

Bild 58. Kreiswende links.
Beine besser strecken.**Nr. 98.**

Aus dem Seitstand vorlings, Grätsche in den Stütz rücklings mit flüchtiger Vorhalte der Beine, Kreisflanke links in den Stütz rücklings, Kreispreizen des rechten Beines links in den Schwebestütz über der Hinterpausche, Schraubenspreizen links mit halber Drehung links mit Umgreifen links auf die Hinterpausche und rechts ellgriffs auf die Vorderpausche, Kreiswende links (siehe Bild 58).

Nr. 99.

Mit Kreuzgriff (die linke Hand erfährt die Hinter-, die rechte Hand über die linke die Vorderpausche) Wende rechts in den Stütz vorlings, Hocke in den Stütz rücklings, Rückspreizen links und rechts in den Stütz vorlings, Ueber- und Zurückschwingen der Beine über das Kreuz (= Finte) und dreifache Kehre links über das Kreuz.

Nr. 100.

Mit Stütz auf den Pauschen, Kreiskehr rechts in den Stütz rücklings auf dem Kreuz, Kreisflanke rechts, Kehre rechts in den Stütz rücklings im Sattel, Flanken rechts in den Stütz vorlings und Kehre rechts.

Nr. 101.

Sprung in den Stütz vorlings, Ueber- und Zurückschwingen links, Flanke rechts in den Stütz rücklings, Spreizen links und rechts in den Stütz vorlings, Flanke links in den Stütz rücklings, Kreispreizen des linken Beines rechts, Kehre rechts über das Kreuz.

Nr. 102.

Flanke links in den Stütz rücklings, Spreizen des linken Beines rechts zwischen die Pauschen, Schere links und rechts, Spreizen des rechten Beines links in den Stütz vorlings, Ueber- und Zurückschwingen rechts, Wendeschwung links in den Grätschstand auf dem Pferd, Niedersprung rückwärts.

Nr. 103.

Mit Griff auf den Pauschen, Durchhocken links und Ueberpreizen rechts in den Schwebestütz über der Hinterpausche (siehe Bild 59), halbe Drehung rechts mit Vorhalte der Beine und Nachstützen der linken Hand auf das Kreuz, Kreispreizen des rechten Beines rechts, Kreisflanke rechts, Kehre rechts in den Stütz rücklings im Sattel, Kreisflanke rechts in den Stand.



Bild 59. Schwebestütz über der Hinterpausche.

Nr. 104.

Aus dem Seitstütz vorlings, Spreizen rechts in den Schwebestütz quergrätschend, Schwingen beider Beine nach links mit flüchtigem Griffblößen links in den Seitliegestütz rechts seitlings. Nun erfolgt mit halber Drehung rechts und Stützwechsel der Hände (durch Stützhüpfen) auf den Pauschen das zweite Scheren. Das linke Bein kommt vor und wir befinden uns wieder im Schwebestütz quergrätschend im Sattel, schauen aber nach der anderen Pferdseite. Wird nun die ganze Uebung, ohne den Liegestütz, in einem zusammenhängenden Schwunge gemacht, dann muß ein zweimaliges Scheren erfolgen (Doppelschere). Machen wir nur eine Schere links, dann wird mit halber Drehung stets das rechte Bein vorn sein (quergrätschend).

Und nun viel Glück beim Versuchen und nicht verzagen.

Nr. 105.

Aus dem Seitstand vorlings am Kreuz mit Griff links auf der Hinterpausche, rechts auf dem Kreuz, Kreiskehrschwung links über Kreuz und Sattel in den flüchtigen Stütz rücklings im Sattel, sofortiges Kreispreizen des rechten Beines links, Spreizen links in den Schwebestütz quergrätschend im Sattel und Schere rechts, Spreizen rechts und links in den Schwebestütz über dem Hals (Fintehaltung) und dreifache Kehre rechts über den Sattel und den Hals.

Nr. 106.

Mit kurzem Anlauf und Stütz auf den Pauschen, Grätschen in den Stütz rücklings im Sattel, Flankenschwung links, Kreispreizen des linken Beines links, mehrmalige Kreisflanke links mit anschließendem Kreiskehrschwung links in den Stütz rücklings am Hals, Flankenschwung links, Kreiskehrschwung links über den Sattel in den flüchtigen Stütz rücklings auf den Pauschen (die rechte Hand hat vor dem Stütz während des Kehrschwunges die Hinterpausche ellgriffs gefaßt) und Kreiskehr links (sogenannte Kehre rückwärts) über Sattel und Kreuz (= vierfache Kehre).

Nr. 107.

Mit kurzem Anlauf und Stütz auf den Pauschen, Hocke mit halber Drehung links in den Stütz vorlings (beide Hände gleichzeitiges Griff lösen und Wiedererfassen der Pauschen), Spreizen rechts in den Seitstütz quergrätschend, Zurückspreizen rechts, Spreizen links, Schere rechts, Spreizen des rechten Beines links in den flüchtigen Stütz vorlings, Kreisflanke links und fünffache Kehre über das Kreuz und den Sattel in den Querstand rechts seitlings am Sattel.



Bild 60. Dreifache Kehre links.

Nr. 108.

Grätsche in den Stütz rücklings, Kreisflanke rechts, Zurückspreizen des linken Beines rechts in den Schwebestütz zwischen den Pauschen, Schere links, Schere rechts, Spreizen links in den Stütz rücklings, Flanke rechts in den Stütz vorlings, Vor- und Zurückschwingen links und dreifache Kehre links. (Siehe Bild 60.)

Nr. 109.

Sprung in den Schwebestütz auf den Pauschen (siehe Bild 61) und Hocke in den Stütz rücklings, Kreispreizen des rechten Beines rechts und des linken Beines rechts, Flanke rechts in den Stütz vorlings, Kehre rechts.



Bild 61. Schwebestütz auf den Pauschen.

Nr. 110.

Mit Anlauf Diebsprung, in den Stütz rücklings, Flanke links in den Stütz vorlings, Kreispreizen des linken Beines links, Spreizen rechts in den Schwebestütz zwischen die Pauschen, Schere links, Spreizen rechts in den Stütz rücklings, und Kreiskehr links (rückwärts).

Nr. 111.

Aus dem Seitstand vorlings mit Ellgriff rechts auf der Vorderpausche, Sprung mit halber Drehung links und Durchhocken in den Stütz vorlings, Flanke rechts in den Stütz rücklings, Kreispreizen des rechten Beines links und des linken Beines links, Spreizen des rechten Beines links in den Schwebestütz zwischen die Pauschen, Schere rechts, Kreispreizen des rechten Beines links und Schere links, Spreizen rechts in den Stütz rücklings, Kreisflanke links in den Stand.



Bild 62. Heber- und Zurückschwingen rechts.

Nr. 112.

Sprung in den Stütz vorlings, Heber- und Zurückschwingen rechts (siehe Bild 62) und Kreisflanke rechts in den Stütz vorlings, Kreispreizen des rechten Beines rechts, Kreisflanke rechts eineinhalbmal in den Stütz rücklings und Kreiskehr rechts über das Kreuz.

Nr. 113.

Aus dem Stand vorlings mit Stütz der linken Hand auf den Hals, der rechten auf die Vorderpausche, Sprung in den Stütz, Kreispreizen

des rechten Beines rechts, Kreisflanke rechts, Kreiskehre rechts in den Stütz rücklings im Sattel, Kreispreizen des linken Beines rechts, Kreisflanke rechts, Spreizen des linken Beines rechts in den Schwebestütz zwischen die Pauschen, Schere links und rechts, Spreizen links in den Stütz rücklings, Kreisflankenschwung rechts in den Schwebestütz über dem Hals (Finte) und Kreiswende rechts.

Nr. 114.

Mit Stütz der linken Hand auf den Hals und der rechten ellgriffs auf der Vorderpausche, Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Schwebestütz über der Vorderpausche, Kreispreizen des linken Beines links in den Schwebestütz über der Vorderpausche (= Finte), Flanke links in den Stütz rücklings, Kreispreizen des linken Beines rechts in den Schwebestütz über der Hinterpausche, halbe Drehung links mit Vorhalte der Beine und Stütz der rechten Hand auf das Kreuz, Kreispreizen des linken Beines links und Kehre links (rückwärts).

Nr. 115.

Aus dem Seitstand vorlings am Hals, die rechte Hand ellgriffs auf der Vorderpausche, die linke auf dem Hals, Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Schwebestütz über der Vorderpausche, Kreispreizen des linken Beines links in den Stütz rücklings, Flanke links in den Stütz vorlings, Kreisflanke links eineinhalbmal, Spreizen rechts zwischen die Pauschen, Schere links, Spreizen rechts in den Stütz rücklings, Kreispreizen des rechten Beines links, Spreizen links zwischen die Pauschen, Schere rechts, Schere links, Zurückspreizen rechts in den Stütz vorlings, Kreisflanke rechts viermal und dreifache Kehre rechts in den Querstand links seitlings.

Nr. 116.

Aus dem Querstand rechts seitlings, beide Hände ristgriffs auf der Vorderpausche, Sprung und Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Schwebestütz über der Vorderpausche, Kreispreizen des linken Beines links in den Schwebestütz über dem Hals (sog. Fintehaltung), Rückswingen in den Seitstütz vorlings, Spreizen des rechten Beines rechts zwischen die Pauschen, Spreizen links in den Stütz rücklings und Kreisflanke rechts in den Stütz rücklings, Spreizen rechts und links in den Stütz vorlings, Kreispreizen des linken Beines links, Kreispreizen des rechten Beines links, Spreizen

rechts zwischen die Pauschen, Schere links, Schere rechts (s. Bild 63) über die Vorderpausche mit Vierteldrehung links in den Grätschitz auf dem Hals, Schere vorwärts (zu Beginn mit Ristgriff auf der Vorderpausche) mit Stühlen über beide Pauschen und mit halber Drehung links in den Grätschitz auf dem Kreuz, Erfassen der Pauschen, Vierteldrehung links und Spreizen rechts in den Stütz vorlings, Spreizen rechts und links in den Stütz rücklings, Kreispreizen des rechten Beines links, Flanke links in den Schwebestütz über dem Hals (sog. Fintehaltung) und dreifache Kehre rechts in den Querstand links seitlings.



Bild 63. Schere links, Schere rechts.

Nr. 117.

Aus dem Seitstand vorlings am Hals, die rechte Hand auf der Vorderpausche, die linke auf dem Hals, Sprung in den Stütz, Ueber- und Zurückschwingen links, Ueber- und Zurückschwingen rechts und dreifache Kehre rechts mit Vierteldrehung links in den Stütz vorlings auf den Pauschen, Spreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Kreispreizen erst des linken Beines links, dann des rechten links, Flanke links in den Stütz vorlings, Spreizen rechts zwischen die Pauschen, Schere links, rechts und links, Seitsschwingen der Beine rechts, Schere links, Zurückspreizen rechts in den Stütz vorlings, Ueberspreizen links und Spreizen rechts zwischen die Pauschen in den Schwebestütz über der Hinterpausche, Schraubenspreizen links mit halber Drehung links in den Stütz vorlings auf den Pauschen, Ueber- und Zurückschwingen rechts, drei Kreisflanken rechts und fünffache Kehre über Sattel und Kreuz in den Querstand links seitlings am Hals (linke Pferdeite).

Nr. 118.

Mit Stütz links auf der Hinterpausche und rechts auf dem Kreuz, Kreiskehre links in den Stütz rücklings im Sattel, Kreispreizen des rechten Beines links in den Schwebestütz über der Vorderpausche, Kreispreizen des linken Beines links in den Schwebestütz über dem Hals (Finte), Flanke links in den Stütz rücklings, Kreispreizen des linken Beines rechts in den Schwebestütz über der Hinterpausche, Kreispreizen des rechten Beines rechts in den Schwebestütz über dem Kreuz (Finte), Umgreifen rechts zum Ellgriff und Kreiswende links.

Nr. 119.

Aus dem Seitstand vorlings, Sprung in den Stütz und zweimal Kreispreizen des linken Beines links, Flanke rechts in den Stütz rücklings und zweimal Kreispreizen des linken Beines links, Flanke links in den Stütz vorlings, zweimal Kreisflanke links und dreifacher Kehrschwung links in den Grätschitz auf dem Hals, Stützhüpfen über die Vorderpauße in den Seitstüß auf der Hinterpauße (die Beine sind in Vorhalte und die rechte Hand zwischen den Beinen), Dreivierteldrehung rechts in den Grätschitz auf dem Kreuz (die Drehung geschieht kehrschwungartig), Kreisflanke rechts mit Vierteldrehung rechts und Spreizen links in den Grätschitz im Sattel, Kreiskehrschwung rechts in den Grätschitz auf dem Kreuz, dreifache Kehre mit Kreisflanke und Kreisflankenschwung in den Grätschitz auf dem Kreuz, Stützhüpfen über die Hinterpauße mit Vierteldrehung links und Kreispreizen des rechten Beines links eineinhalbmal in den Stütz rücklings, Flankenschwung rechts mit Vierteldrehung links in den Grätschitz auf dem Hals, Stützhüpfen über die Vorderpauße mit Uberschwingen rechts und Spreizen links über das Kreuz (Finte-haltung) und dreifache Kehre rechts in den Querstand links seitlings.

Bei den Flanken, Kreisflanken und dreifachen Kehrgeschwüngen geschieht bei Beginn und nach Beginn der Uebungen Vierteldrehung des Körpers, sonst kommt man nicht aus und in den Grätschitz.

Nr. 120.

Aus dem Stand vorlings, die linke Hand auf den Hals, die rechte auf der Vorderpauße, Uberspreizen links und rechts in den Schwebestütz über der Vorderpauße, Zurückspreizen links und Kreiskehrschwung links in die Finte-haltung rechts neben der Vorderpauße, Kreisflanke rechts zweimal, Spreizen links zwischen die Pauschen, Schere rechts, Schere links, Spreizen rechts in den Stütz rücklings, Kreispreizen des rechten Beines links, Flanke links in den Stütz vorlings, Spreizen rechts und links in den Stütz rücklings, Kreispreizen des linken Beines rechts und sofort Kreisflanken rechts dreimal und dreifache Kehre.

Nr. 121.

Aus dem Seitstand vorlings am Hals, die rechte Hand ellgriffs auf der Vorderpauße, die linke Hand auf dem Hals, Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Schwebestütz quergrätschend im Sattel, Spreizen rechts mit sofortigem Kehrschwung links in den Seitstüß rücklings am Kreuz, Flanke links (rückwärts), Spreizen rechts zwischen die Hände, Schere links, Spreizen rechts mit Kehrschwung

links in den Seitstüß rücklings im Sattel, Spreizen links und rechts in den Stütz vorlings, Spreizen links zwischen die Pauschen, Schere rechts, Schere links, Spreizen rechts in den Stütz rücklings, Kreisflanke links, Spreizen links und rechts in den Stütz vorlings, Ueber- und Zurückschwingen links, Flanke rechts mit flüchtigem Stütz beider Hände auf die Vorderpauße (Wanderflanke) in den Seitstüß rücklings am Kreuz, Kehre links in den Seitstüß rücklings, Spreizen links und rechts in den Stütz vorlings, Griffwechseln rechts zum Ellgriff, Ueber- und Zurückschwingen links und Kreiswende links.

Nr. 122.

Seitstand vorlings, mit kurzem Anlauf Sprung und Stütz rechts ellgriffs auf der Vorderpauße, links auf dem Hals, Schraubenspreizen links mit halber Drehung links in den Seitstüß quergrätschend im Sattel, rechtes Bein vorn, Spreizen rechts in den Stütz vorlings, zweimal Kreisflanke rechts, Spreizen links zwischen die Pauschen und Uberspreizen rechts in den Schwebestütz über der Vorderpauße, Zurückspreizen links und Schere rechts, Spreizen links in den Stütz vorlings und rechts zwischen die Pauschen, Schere links und Spreizen rechts in den Schwebestütz über der Vorderpauße, Schraubenspreizen links mit halber Drehung links und nacheinander links und rechts Griffwechsel in den Stütz vorlings am Sattel, Kreisflanke links, Spreizen rechts zwischen die Pauschen, Schere links, Spreizen rechts in den Stütz rücklings, Zurückspreizen links und rechts in den Stütz vorlings, Kreisflanke rechts und dreifache Kehre rechts in den Querstand links seitlings.

Nr. 123.

Aus dem Seitstand vorlings am Kreuz, die linke Hand auf der Hinterpauße, die rechte auf dem Kreuz, dreifachen Kehrschwung links über Kreuz und Sattel in den Stütz vorlings auf den Pauschen, mehrmalige Kreisflanke links, Stützwechsel der linken Hand auf die Vorderpauße, rechte auf den Hals und weiteres Kreisflanken über den Sattel und Hals (Wanderflanke) mit anschließendem Kreiskehrschwung links in den Stütz rücklings im Sattel, Kreispreizen des rechten Beines links bis in den Schwebestütz über der Hinterpauße, Schraubenspreizen links mit halber Drehung links und Umgreifen links auf die Hinterpauße, rechts auf die Vorderpauße in den flüchtigen Stütz vorlings im Sattel, Kreisflanke links mit dreifachem Kehrschwung über Sattel und Kreuz und weitere dreifache Kehre über Kreuz und Sattel in den Querstand rechts seitlings am Sattel (= sechsfache Kehre).

Nr. 124.

Dreimal Kreispreizen des linken Beines links, Kreisflanke links Ueberspreizen rechts zwischen den Pauschen, Schere links, Kreispreizen des rechten Beines links, Spreizen rechts in den Stütz rücklings, Kreispreizen des linken Beines links, Flanke links in den Stütz vorlings, Kreisflanke links und Kreiskehre links über den Hals in den Querstand rechts seitlings.

Nr. 125.

Kreispreizen des rechten Beines rechts, Kreisflanke rechts, Wendeschwung rechts mit Vierteldrehung rechts in den Stütz auf Kreuz und Hinterpausche, Kreispreizen des linken Beines rechts und dreifache Kehre rechts über Kreuz und Sattel in den Querstand links seitlings.



Bild 64.

Aus dem Stütz rücklings, Kreiskehre links über Sattel und Kreuz.
Beachte die Hilfestellung!

Nr. 126.

Aus dem Seitstand vorlings am Kreuz mit Speichgriff links auf der Hinterpausche und Stütz rechts auf dem Kreuz, Kreiskehre links über Kreuz und Sattel in den flüchtigen Stütz rücklings und Flanke links in den Stütz vorlings auf beiden Pauschen. Spreizen des linken Beines nach rechts in den Schwebestütz zwischen den Pauschen und Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links und Griffwechsel in den Stütz vorlings auf beiden Pauschen, Kreisflanke links zweieinhalbmal in den Stütz rücklings, Kreispreizen des rechten Beines links mit Griffwechsel rechts zum Ellgriff (in dem Moment, wo das rechte Bein unter der rechten Hand spreizt) und Kreiskehre links über Sattel und Kreuz (rückwärts) in den Querstand rechts seitlings am Kreuz. (Siehe Bild 64.)

Nr. 127.

Flanke rechts in den Stütz rücklings, zweimal Kreispreizen des linken Beines links, Flanke links in den Stütz vorlings, Kreispreizen des linken Beines links, Kreisflanke links, Kreiskehre links in den Schwebestütz auf Hals und Vorderpausche mit sofortiger halber Drehung rechts in den Stütz vorlings am Hals und Vorderpausche und dreifache Kehre links über den Sattel in den Querstand rechts seitlings. (Sechsfache Kehre oder Wanderkehre links.)

Nr. 128.

Dreimal Kreispreizen des linken Beines links, zweimal Kreisflanke links mit Stützwechsel der linken Hand auf die Hinterpausche, der rechten auf das Kreuz mit sofortiger Kreisflanke links über dem Kreuz (Wanderflanke links), Wendeschwung rechts mit Vierteldrehung links in den Stütz vorlings im Sattel, Ueberspreizen rechts zwischen die Pauschen, Schere links, Spreizen rechts in den Stütz rücklings, Flanke links in den Stütz vorlings und dreifache Kehre links über den Hals in den Querstand rechts seitlings.

Nr. 129.

Kreispreizen des linken Beines rechts, Flanke links in den Stütz rücklings, Flanke rechts, Kreisflanke rechts, Spreizen links zwischen die Pauschen, Schere rechts, Spreizen links in den Stütz rücklings, Flanke rechts in den Stütz vorlings, Kreisflanke rechts, Kreiskehre rechts in den Schwebestütz auf dem Kreuz und dreifache Kehre rechts über den Sattel in den Querstand links seitlings am Sattel. (Sechsfache Kehre oder Wanderkehre rechts.)

Nr. 130.

Zweimal Kreispreizen des linken Beines links, Kreisflanke links, Kreiskehre links in den Schwebestütz auf dem Hals mit halber Drehung links in den Stütz vorlings im Sattel, Kreiskehre links über den Sattel mit halber Drehung links in den Stütz vorlings am Hals, dreifache Kehre links über den Hals in den Querstand rechts seitlings. (Neunfache oder Wanderkehre links.)

Es wäre auch turnsprachlich richtig, wenn man nach der Kreiskehre links sagte: Dreifache Kehre links mit Vierteldrehung links in den Stütz vorlings am Hals, dreifache Kehre links mit Vierteldrehung links in den Stütz vorlings am Sattel, dreifache Kehre links in den Querstand rechts seitlings. Dieser Aufbau von Wanderkehren ist richtig, weil die Wanderkehre aus dreifachen Kehren vom Stütz in den Stütz besteht. Außerdem wäre es eine verständliche Schreibweise. Würde aber hinter jeder dreifachen Kehre in den Stütz ein Kreispreizen, eine Kreisflanke oder sonst irgendeine Übung erfolgen, so kann man nicht das Wort „Wanderkehre“ gebrauchen, denn hier käme der Sinn des Wortes für die betreffende Übung in Widerspruch. Die Übungen würden so lauten: Dreifache Kehre mit anschließendem Kreispreizen oder Kreisflanken und dreifache Kehre usw., je nachdem welche Übung hinterher folgt. Auch ist die Wanderkehre bedeutend schwieriger als wenn man hinter jeder dreifachen oder sechsfachen Kehre eine Zwischenübung macht und dann wieder weiter turnt, denn hier kann man leicht das Gleichgewicht wiederherstellen, wenn man mal aus dem Gleise geraten ist, bei der Wanderkehre ist das nicht so leicht der Fall.

Nr. 131.

Kreispreizen des linken Beines links, Kreisflanke links, dreifache Kehre links mit Vierteldrehung rechts in den Stütz vorlings am Hals, dreifache Kehre links mit Vierteldrehung links in den Stütz vorlings im Sattel (sechsfache Kehre links), Kreisflanke links mit Stützwechsel der linken Hand auf die Hinterpausche, der rechten Hand auf das Kreuz, Kreisflanke links, dreifache Kehre links über den Sattel in den Querstand rechts seitlings am Sattel. (Sechsfache Kehre links mit anschließender Wanderflanke und dreifacher Kehre links.)

Nr. 132.

Aus dem Stütz vorlings auf den Pauschen, Spreizen rechts zwischen die Pauschen, Schere links, Kreispreizen des rechten Beines links, Spreizen rechts in den Stütz rücklings, Flanke links in den Stütz vorlings, Kreisflanke links mit Stützwechsel der linken Hand auf die Hinterpausche, der rechten Hand auf das Kreuz und Kreisflanke links

mit sofortiger dreifacher Kehre links über den Sattel und Vierteldrehung rechts in den Stütz vorlings im Sattel, Kreisflanke links mit Stützwechsel der linken Hand auf die Vorderpausche, der rechten Hand auf den Hals, Kreisflanke links und dreifache Kehre links über den Sattel in den Querstand rechts seitlings (= Wanderflanke links, dreifache Kehre links, Wanderflanke links und dreifache Kehre links).

Nr. 133.

Aus dem Stütz vorlings auf den Pauschen, Kreisflanke links, dreifache Kehre links mit Vierteldrehung rechts in den Stütz vorlings am Hals und Vorderpausche, Kreiskehre links in den Stütz rücklings im Sattel mit sofortigem Kreispreizen des linken Beines links, Kreispreizen des rechten Beines links, Flanke links in den Stütz vorlings, Kreisflanke links mit Uberschwingen beider Beine über das Kreuz (Finte rechts), Zurückschwingen und dreifache Kehre rechts mit Vierteldrehung links in den Stütz vorlings am Kreuz und Hinterpausche und dreifache Kehre rechts über den Sattel in den Querstand links seitlings. (Diese Übung ist für Turner, die links und rechts turnen, der Schluß der Übung besteht aus einer Wanderkehre rechts.)

Nr. 134.

Aus dem Seitstand vorlings mit Stütz der linken Hand auf die Hinterpausche und der rechten auf das Kreuz, Kreiskehre links in den Schwebestütz im Sattel mit sofortigem Kreispreizen des linken Beines links, Flanke links in den Stütz vorlings, Kreisflanke links, Kreispreizen des linken Beines links und sofortiges Aufhocken des linken Beines auf das Kreuz im tiefen Hockstand mit halber Drehung links, Strecken des linken Beines in den Stütz vorlings im Sattel mit sofortigem Kreispreizen des linken Beines links, Kreisflanke links und dreifache Kehre links über das Kreuz.





Die Hilfestellung am Gerät.

Der Fortschritt auf turnerischem und sportlichem Gebiet bringt es mit sich, daß der Hilfestellung, besonders an den Turngeräten, die größte Beachtung geschenkt werden muß. Nachdem auf der einen Seite der unselbige Krieg einen großen Teil unserer Vorturner und Turnwarte hinweggerafft hat, ein weit größerer Teil durch Krankheit dem Turnen ferngeblieben ist und auf der anderen Seite die Turn- und Sportfreudigkeit des Volkes sich gewaltig gehoben hat, ist die Tatsache zu verzeichnen, daß die Unfallgefahr bedeutend gestiegen ist. Die Unfallstatistik unseres Bundes zeigt uns die erschreckenden Zahlen der Nachkriegsjahre. Hier entsteht die Frage: Wie kann dem abgeholfen werden? Eine Anzahl Schriften sind bereits erschienen, die sich mit diesem Kapitel befassen. Viele Vorschläge sind hinausgegangen, aber mit bloßen Vorschlägen ist die Unfallgefahr nicht zu beseitigen. Es ist unsere moralische Pflicht, die uns anvertrauten Turngenossen und -genossinnen vor Unfällen zu bewahren und ihnen Lust und Liebe zu unseren Leibesübungen zu erhalten und befestigen. Wir müssen versuchen, durch Aufklärung in Beispiel, Wort und Schrift, durch praktische Betätigung uns der Unfallgefahr entgegenzustemmen. Dies erreichen wir am besten durch Ausbildung unserer Vorturner und Turnwarte. Es dürften keine Kreis-, Bezirks- oder Gruppenveranstaltungen vergehen, wo nicht der Hilfestellung an den Geräten gedacht wird. Die Vorturner und Turnwarte mögen bedenken, daß die Erlernung von Turnübungen in erster Linie von der Kunst des Hilfegebens abhängt. Noch so mutige Turngenossen oder Turngenossinnen werden in den wenigsten Fällen zur Beherrschung schwieriger Übungen kommen, wenn der Leiter der Riege nicht versteht, „richtige“ Hilfestellung zu geben. Ich möchte behaupten, daß die Turnfertigkeit eines Vereins nur von der Art abhängt, wie die Vorturnerschaft versteht, beim Turnen Hilfestellung zu geben. Praktische Erfahrungen bestätigen meine Behauptung. Ein Versuch aller Interessenten wird meine Behauptung beweisen. Wie oft habe ich bei Besuch der Turnstunden und Turnkurse die Erfahrung gemacht, daß es nur der anfeuernden Worte des Leiters und der guten Hilfestellung desselben bedarf, um die schwierigsten Übungen zu erlernen. Wer hat nicht schon die Erfahrung gemacht, daß nach

öfteren Unfällen der Turnbetrieb nachläßt. Das ist eigentlich erklärlich, denn sobald ein Turngenosse eine Verletzung davongetragen hat, ist die Turnlust und Turnfreudigkeit nicht nur der Riege, sondern der ganzen Abteilung vorbei. Ein Angstgefühl überkommt die Turngenossen und der Mut zur Ausführung vorher geturnter Übungen sinkt. Werden die Unfälle häufiger, dann können wir bestimmt darauf rechnen, daß der Turnbetrieb nachläßt. Deshalb müssen die Vereinsleitungen alles vermeiden, was zu einem Unfall führen könnte. Jeder Unfall ist für den Verein eine moralische Ohrfeige, die vermieden werden kann, wenn keine Mittel und Wege unverzüglich gelassen werden, die Mitglieder und besonders die Vorturner von der Wichtigkeit der Hilfestellung an den Geräten zu unterrichten. Mit vorstehendem soll nicht gesagt sein, daß die Unfälle nun ganz verschwinden können. Das ist ein Umding. Unsere Aufgabe kann es nur sein, die Unfälle zu vermindern. Damit würden wir der gesamten Turn- und Sportbewegung einen großen Dienst erweisen und mancher „süchtame“ Sportfreund würde gewonnen werden können. Damit ist klargestellt, daß die richtige Handhabung der Hilfestellung an den Geräten für uns von großer agitatorischer Bedeutung ist, denn mit der Abnahme der Unfälle wird das Vertrauen der Turngenossen zu ihrer Leitung gestärkt, die Turnfertigkeit hebt sich und der Erfolg ist, daß durch die Turnfertigkeit des Vereins derselbe nach außen hin bekannt wird. Es ist eine alte Erfahrung, daß Vereine, die turnerisch auf der Höhe sind, von Turnfreunden zuerst aufgesucht werden. Meine Erfahrungen haben das bestätigt.



Die Beschaffenheit der Turngeräte.

Zur Verhütung von Unfällen gehören in erster Linie tüchtige und aufmerksame Vorturner, die zur richtigen Zeit und am richtigen Ort ergiebige Hilfe leisten können. Hierzu gehört auch die Kontrolle der gebrauchten Turngeräte. Der Vorturner benuhe nicht eher ein Gerät, bis er sich überzeugt hat, daß dasselbe in Ordnung ist. Das heißt: Die Geräte sind vor allen Dingen an den Stellvorrichtungen zu kontrollieren, denn durch die Schwungübungen lockern sich die Schrauben und mancher Turner ist dadurch zu Fall gekommen. Das gilt für alle Geräte. Ich erinnere nur an das Ringeturnen. Eine große Anzahl Unfälle sind durch die schlechte Beschaffenheit der Seile, sowie der gleichzeitigen Befestigung derselben bei Schwungübungen entstanden. Eine Lieblingsbeschäftigung unserer Schüler ist das Schaukeln an den Ringen. Sobald die Turnhalle geöffnet wird, stürzt alles auf

die Ringe und nun beginnt das Schaukeln, bei dem einer den anderen „schiebt“. Da die Griffestigkeit der Schüler noch nicht genügend erstarkt ist, erleben wir oft, daß sie von den Ringen abgleiten und Verletzungen davontragen. Das gleiche ist vom Pferd zu sagen. Deshalb sollen Schüler nur unter Leitung von Erwachsenen turnen. Aber nicht nur das — die Turnleiter haben nach den gesetzlichen Bestimmungen die Pflicht, bevor die Geräte benutzt werden, dieselben auf ihre Brauchbarkeit zu prüfen. Entsehen durch die Fahrlässigkeit des Turnleiters Unfälle, so wird derselbe nach den gesetzlichen Bestimmungen für den Schaden verantwortlich gemacht und bestraft. Fahrlässigkeit kann auch dann angenommen werden, wenn die Geräte für die geturnten Übungen nicht zweckmäßig gestellt werden oder wie bereits weiter vorn gesagt, nicht auf ihre Brauchbarkeit geprüft worden sind.

Zur Verminderung der Unfälle gehört auch die richtige Einstellung der Geräte. Für Anfänger soll das Pferd in bequemer Grifffhöhe eingestellt werden. Bei den Geschwüngen spielt die Form des Pferdes eine große Rolle. Breitpauschige Pferde erschweren die Stützfähigkeit und sind für Anfänger nicht zu gebrauchen, sie erschweren auch den geübteren Turnern die saubere Ausführung der Geschwünge. Beschädigungen am Pferdüberzug sind sofort zu reparieren, sie entstehen oft durch das Turnen mit Straßenschuhen. Das Turnen in Straßenschuhen muß überhaupt auf dem Turnplatz verboten werden, weil neben der Beschädigung der Geräte auch der hilfegebende Turner verletzt werden kann.

Beim Pferdturnen kommen weniger Unfälle vor. Die kleinen Hautabschürfungen, welche bei der Einübung der Geschwünge entstehen, können als „Lehrgeld“ hingenommen werden. Bei den Längssprüngen ist allerdings Vorsicht am Platze. Hierbei entsteht die Frage: Soll mit oder ohne Brett gesprungen werden? Ich empfehle das letztere, weil ich das Sprungbrett erstens als ein künstliches Hilfsmittel, zweitens als ein unfallsförderndes Gerät ansehe. Wir müssen uns endlich gewöhnen, das Turnen sowohl wie die Längssprünge ohne Brett auszuführen, weil das natürlicher ist. Wenn wir im Falle der Gefahr über eine Hecke oder Mauer springen müssen, wird uns auch kein Sprungbrett vorgelegt. Außerdem rutschen dieselben zu leicht und bilden dadurch eine Gefahr für den Springer. Bei diesen Sprüngen sowie beim Geräteturnen ist auf eine weiche Niedersprungstelle zu achten. Die heute in den Turnhallen befindlichen Turnmatten genügen in den meisten Fällen unsern Ansprüchen nicht, weil dieselben — soweit die am meisten gebräuchliche Kokosmatte in Betracht kommt — als Staubfänger angesehen werden müssen und deshalb bei Niedersprüngen große Staubwolken entstehen, die einem das Turnen vereiteln. Schlechte Matten haben schon manche Verletzungen zuwege gebracht, die vermieden werden konnten, weil die Matte, soweit sie

gebraucht wird, zum Gerät gehört und deshalb in Ordnung zu halten ist. Am besten und haltbarsten sind Leder- oder Segeltuchmatten, die auch in gesundheitlicher Beziehung von Vorteil sind.

Nicht unerwähnt soll der Niedersprung bleiben. Alle Übungen bedingen einen Niedersprung, der „richtig“ ausgeführt werden muß. Hierüber schreibt Professor Dr. Schmidt in Eulers Handbuch: „Am meisten aber gibt ungeschickter Niedersprung Veranlassung zu Verletzungen. Zunächst, wenn der Körper, anstatt elastisch auf die vorgestreckte Fußspitze, mit seiner ganzen Wucht auf die Ferse niederkommt. Das gibt selbst auf weicher Matraße eine heftige Erschütterung des Körpers, die Wirbelsäule entlang bis zum Kopfe hinauf. Ja, bei heftiger Wucht des Niedersprunges und starkem Körpergewicht vermag solcher Anprall die Fersen selbst — diesen so derben Knochen! — zu beschädigen und ihnen kleine Risse und Sprünge, selbst stärkeren Bruch zuzufügen. Im günstigsten Falle braucht das Gehen auf dem verletzten Fuße dadurch nicht behindert zu sein, bleibt aber noch wochenlang äußerst schmerzhaft. Es kann ferner das Ausrichten nach dem Niedersprung misslingen, der Springer ausrutschen und rückwärts oder seitwärts fallen.“

Wenn ich dann noch auf die Beleuchtung der Turnsäle hinweise, so deshalb, weil auf diesem Gebiete alles zu wünschen übrigläßt und die Beleuchtung einer Turnhalle sehr auf die Turnlust und Turnicherheit der Teilnehmer wirkt.



Die Turnkleidung.

Dieselbe soll guttugend sein. Allzu weite Hemden oder Hosen sind für den Hilfegebenden eine stete Gefahr, weil dadurch die Griffsticherheit leidet, auch wirken dieselben häßlich. Eine Sitte (besser Unsitte), die allerdings etwas nachgelassen hat, ist das Tragen von Hosenträgern beim Turnen. Man sollte meinen, daß durch den steten Zug derselben auf die Schultern ein ruhiges Turnen unmöglich ist, auch bilden dieselben beim Zugreifen ein Hindernis. Pächterlich wirkt es, wenn Gürtel und Hosenträger getragen werden, das sollte doch endlich verschwinden. Eine weitere Unsitte, welche hauptsächlich in Westfalen vorherrschend ist, ist das Tragen von Schärpen beim Turnen. Wenn dieselben ganz um den Leib gebunden würden, wäre nichts dagegen einzuwenden, aber die Hälfte der Schärpe hängt an der Seite herunter und schlängelt sich beim Turnen um das Gerät. Die Folge ist, daß die Schärpe zerreißt oder der Turner verunglückt.

Ich vertrete die Ansicht, daß die bis jetzt getragene Turnkleidung (lange weiße Hose) mit der Zeit ganz verschwinden muß. Wir müssen, nicht nur um die Unfallgefahren zu vermindern, sondern um die gesundheitliche Seite des Turnens mehr zu propagieren, die „Paradekleidung“ beiseite legen und die Wirkung der Leibesübungen auf den menschlichen Körper durch das Tragen der leichten Sportlerhose zum Ausdruck bringen. Damit wäre die Kleidungsfrage beim Turnen und Sport am besten und billigsten gelöst und viele Vorträge über die Bedeutung und Wirkung der Leibesübungen würden durch die nackten Körper der Turnhallenbesucher illustriert. Der Mensch lernt dadurch den Menschen kennen, denn das ist es, was der großen Masse der Turner und Sportler nützt. Die Sportbewegung ist hier der richtige Wegweiser, wir wollen ihr folgen.

Die Kleidung der Turnerinnen ist nun endlich zur Zufriedenheit geregelt. Ueberall sehen wir die Turnhose eingeführt. In manchen Gegenden müssen wir uns noch gegen die zu weiten Hosen wenden. Der Rock gilt wohl überall als erledigt? Unsere Sportlerinnen passen ihre Kleidung immer mehr den sportlichen Bedürfnissen an.

Nicht ganz so fortschrittlich sind unsere Turn- und Sportgenossinnen, wenn es sich um die Befestigung des Finger- oder Haarschmuckes handelt. Hier sollen unsere Turnwart nicht so rücksichtsvoll sein, sondern durchgreifen. Das Tragen von Haarschmuck beim Turnen sollte unter allen Umständen verboten werden, weil die scharfen und spitzen Nadeln bei Unfällen die Kopfhaut, sogar das Gehirn verletzen können. Die Turnerinnen mögen also im eigenen Interesse den Haarschmuck, sowie Armbänder, Ketten und Ringe beim Turnen ablegen.



Folgende Grundsätze sind zu beachten:

1. Der Vorturner verliere den Lebenden nicht aus den Augen. In dem Moment, wo er sich mal umdreht, kann gerade ein Unfall passieren.
2. Der Vorturner darf nicht im Wege stehen oder den Lebenden durch falsche Griffe hindern, er muß aber im Falle der Gefahr auch sofort zugreifen können.

3. Der Vorturner darf nicht unnötig zufassen, die Lebenden sollen ja auch das Gefühl der Sicherheit erlangen. Vor allem seien die Griffe des Vorturners nicht unnötig schmerzhaft.
 4. Der beste unterstützende Griff ist der Oberarm, nur ganz selten — bei einigen Hangübungen — ist der Griff am Unterarm zu raten. Im Falle der Gefahr gilt es, in erster Linie das Aufschlagen des Kopfes zu verhindern. Beim Schwingen der Anfänger am Reck empfiehlt sich der unterstützende Griff am Handgelenk des Lebenden.
 5. Übungen, zu deren Bewältigung noch die Vorübung fehlt, sind nicht vorzuturnen. Immer ist erst am niederen Gerät zu üben, ehe das gleiche am höheren Gerät geturnt wird, dasselbe gilt für die Ab sprung- und Niedersprungstelle, sie ist nur allmählich weiter vom Gerät zu entfernen.
 6. Vor dem Erlernen einer neuen oder schwierigen Übung sind die Lebenden mit deren Unfallgefahren, die an bestimmten Übungsstellen gekennzeichnet werden, bekannt zu machen.
 7. Wo einer zur Hilfeleistung nicht ausreicht, mögen zwei Mann bereit sein. Das kann sehr oft bei manchen Übungen nötig werden, die auch nach der Anlaufseite hin Gefahren bergen. Z. B. beim Diebsprung am Pferd seit.
 8. Richtiger federnder Niedersprung und geeignete Niedersprungstelle beugen mancher Unfallgefahr vor.
 9. Wer Hilfe leistet, muß genau die Unfallmöglichkeiten der betreffenden Übung kennen.
- Wichtig ist auch, daß der Vorturner die sonstigen **Unfallgefahren** des Geräte turnens kennt und den Turnern auch einprägt. Sehr zu beachten ist:
1. Nicht früher turnen, als bis die Geräte gebrauchsfertig an dem dazu bestimmten Platze stehen.
 2. Nicht im Dunkeln oder Halbdunkeln turnen.
 3. Das Leben darf nur in Turnkleidung geschehen. Straßenschuhe und lange Schärpen dürfen wegen zu leichter Beschädigung der Geräte und der Unfallgefahr beim Turnen nicht zugelassen werden. Fingerringe, Armbänder, Ketten, Nadeln und dergleichen sind abzulegen.
 4. Jede Verunreinigung des Turnraumes durch Herumwerfen von Obst- und Speiseresten ist wegen der Gefahr des Ausgleitens verboten.
 5. Beim Aufstellen der Geräte muß Sorgfalt herrschen, damit die von den Geräten Niederspringenden sich nicht gegenseitig verletzen können, es dürfen in manchen Fällen nicht gleichzeitig alle Geräte in Betrieb genommen werden. **Nicht die Anlaufbahn kreuzen.**

6. Das Verstellen der Geräte sollte nie ein Mann allein besorgen. Viele Unfälle sind schon beim leichtsinnigen Verstellen der Redstange oder beim oberflächlichen Festschrauben der Barrenholme erfolgt. **Jeder Turner überzeuge sich vor Benutzung des Gerätes selbst von dessen Festigkeit.**
7. **Redstangen dürfen nie in Knie- oder Kopfhöhe unbewacht oder unvertwahrt steckenbleiben.** Leicht stößt ein eilig Daherkommender mit den Beinen oder dem Kopfe dagegen.
8. Seile und Aufhängerringe der Schaukelgeräte sind von Zeit zu Zeit auf ihre Festigkeit zu prüfen.
9. Findet jemand Schäden an Turngeräten, so soll dem Turn- oder Zeugwart sofort Mitteilung davon gemacht werden.
10. Turnmatten dürfen nur dann benutzt werden, wenn hohe Niedersprünge geübt werden oder wenn gefährliche Übungen die Möglichkeit eines Falles in Aussicht stellen. **Oft sind die Matten aber gerade an den Unfällen schuld.** Zu kleine Matten sind gefährlich wegen der durch sie leicht vorkommenden Fußverstauchungen, die durch Heber-den-Rand-Treten entstehen. Auch zerlöcherle Matten und solche, bei denen die Aufhängedösen hochstehen, sind gefährlich.
11. Für manche Übungen ist ein für allemal die Vorschrift zu geben, daß sie nie ohne Hilfsstellung gemacht werden dürfen. Dieser Forderung kann eventuell durch in Aussicht gestellte Sperrung der Unfallunterstützung Achtung verschafft werden.
12. Alles Sprechen, Lachen und unachtsame Benehmen ist während der Ausführung einer Turnübung verboten.
13. **Von Zeit zu Zeit empfiehlt sich die Bekanntmachung der wichtigsten Bestimmungen über An- und Abmeldung von Unfällen.**



Register.

	Seite
Vorwort	3
Zur Einführung:	
Körperwert und Übungserfolg	5
Schöne und richtige Körperhaltung	5
Übungen, die verunfallten	5
Die richtige Breite der Pauschen	6
Gesundheitliche Beziehungen	6
Übungswert und Übungsmöglichkeit	6
Vorbereitung zur Turnstunde	7
Übungsgruppenaufbau	7
Die Turnsprache	8
„Widergleich“	8
Anfragen der Übungen	9
Die Aufstellung der Riege	9
Gemeinübungen und Taktturnen	10
Das Pferd in der Geschichte	11
Volligieren auf dem Pferd	12
Ueber das Verhalten zum Gerät und die Bewegungsrichtungen	16
Die Grundbegriffe des Pferdturnens	19
Übungsgruppen der Unterstufe	26
A. Pferd seit mit Pauschen	27
1. Aufgabe: Auf- und Absitzen und Sitzwechsel.	
2. Aufgabe: Turne in jeder Übung „Spreizen links und rechts“.	
3. Aufgabe: Turne eine Hauptübung und füge bei jeder Wiederholung einen anderen Übungsteil an.	
4. Aufgabe: Spreizen, Hocken, Flanken, Wenden, Scheren.	
5. Aufgabe: Auf- und Absitzen in verschiedener Form.	
6. Aufgabe: Leichtere Übungen für Frauen.	
7. Aufgabe: Vorübungen zur Erlernung der Hocke.	

- | | Seite |
|---|-------|
| 8. Aufgabe: Spreizen, Knien und Aufhocken in verschiedener Form. | |
| 9. Aufgabe: Ubersprünge, Auf- und Absprünge für angehende Vorturner. | |
| 10. Aufgabe: Gesellschaftsübungen zu Paaren für Turnerinnen. | |
| 11. Aufgabe: Gesellschaftsübungen zu Paaren für Turnerinnen an Hals und Kreuz. | |
| 12. Aufgabe: Rumpfübungen im Stehen, Sprünge. | |
| 13. Aufgabe: Übungen im Liegestütz vorlings und rücklings. | |
| 14. Aufgabe: Stützübungen mit eingeschalteten Zwischenübungen. | |
| 15. Aufgabe: Kniesprung und Aufhocken in verschiedener Weise. | |
| 16. Aufgabe: Übungen aus dem Seitstütz zwischen den Pauschen. | |
| 17. Aufgabe: Die Flanke mit Vorübungen. | |
| 18. Aufgabe: Spreizen, Hocken, Wolfsprung, Flanke, Aufgrätschen und Niedersprung in verschiedener Form. | |
| 19. Aufgabe: Ubersprünge, Spreizen und Absprünge. | |
| 20. Aufgabe: An ein und dieselbe Hauptübung füge bei jeder Wiederholung eine andere neue Übung an. | |
| 21. Aufgabe: An ein und dieselbe Anfangsübung wird stets ein anderer Abgang angefügt. | |
| 22. Aufgabe: An ein und dieselbe Anfangsübung wird immer eine andere zweite angefügt. | |
| 23. Aufgabe: Erschwere ein und dieselbe Übung bei der Wiederholung. | |
| 24. Aufgabe: Aufhocken und Hocken in verschiedener Form. | |
| 25. Aufgabe: Aufknien, Hocken und Grätschen. | |
| B. Pferd seit ohne Pauschen | 50 |
| 26. Aufgabe: Wendeschwung mit Anfügungen und Zwischenübungen für Turnerinnen. | |
| 27. Aufgabe: Stütz, Stützheln und Sitzwechsel mit Zwischenübungen ohne Pauschen. | |
| C. Pferd quer mit und ohne Pauschen | 53 |
| 28. Aufgabe: Turne Verbindungen mit eingeschalteten Haltungsübungen am Pferd quer, ohne Pauschen. | |
| 29. Aufgabe: Stemmstandübungen für Turnerinnen aus dem Querstand vorlings, die gelegentlich als Zwischenübungen empfohlen werden. | |
| 30. Aufgabe: Übungen aus dem Grätschstütz hinter den Händen, ohne Pauschen. | |
| 31. Aufgabe: Die „Schraube“ als Kettenübung. | |
| 32. Aufgabe: Sitzwechselübungen ohne Pauschen, durch Beinheben oder -spreizen, Drehungen, Schraubenspreizen und Scheren. | |
| 33. Aufgabe: Übungen am Doppelpferd. | |

- | | Seite |
|--|-------|
| Übungsgruppen der Mittelstufe | 59 |
| A. Pferd seit mit Pauschen | 59 |
| 34. Aufgabe: Übungen aus dem Stütz rücklings. | |
| 35. Aufgabe: Hocken in verschiedener Form. | |
| 36. Aufgabe: Sprünge mit eingefügten Zwischenübungen. | |
| 37. Aufgabe: Abgänge aus dem Seitstütz vorlings. | |
| 38. Aufgabe: An ein und dieselbe Hauptübung immer einen anderen Abgang. | |
| 39. Aufgabe: Die Kehre mit Vorübungen. | |
| 40. Aufgabe: Die Wende mit Vorübungen. | |
| 41. Aufgabe: Die Grätsche mit Vorübungen. | |
| 42. Aufgabe: Turne abwechselnd Spreizübungen und Sprünge. | |
| 43. Aufgabe: Abwechselnd Sprünge und Geschwänge. | |
| 44. Aufgabe: Turne in jeder Übung die Flanke aus dem Stütz vorlings oder rücklings. | |
| 45. Aufgabe: Sprung in den Stütz, Spreizen, Schraubenspreizen. | |
| 46. Aufgabe: Übungen aus dem Stütz rücklings. | |
| 47. Aufgabe: Schere in verschiedener Form. | |
| 48. Aufgabe: Flanke in verschiedener Form mit Spreizübungen. | |
| 49. Aufgabe: Sprünge und Spreizübungen wechseln miteinander ab. | |
| 50. Aufgabe: Gemischte Sprünge in verschiedener Form. | |
| 51. Aufgabe: Schraubenspreizen. | |
| 52. Aufgabe: Übungen am Pferd seit nur mit Sinterpause. | |
| 53. Aufgabe: Diebsprung mit angefügten Übungen als Kettenübung. | |
| 54. Aufgabe: Die Wende als Hauptübung in drei verschiedenen Übungsgruppen als Beispiel für den Aufbau von Übungsgruppen für angehende Vorturner. | |
| 55. Aufgabe: Turne ein und dieselbe Kürübung mit stets wechselndem Anfang. | |
| 56. Aufgabe: Sprünge am hohen Pferd ohne Pauschen mit Federbreit. | |
| B. Pferd quer ohne Pauschen | 84 |
| 57. Aufgabe: Auf- und Absitzen in verschiedener Form. | |
| 58. Aufgabe: Übungen aus dem Grätschstütz im Sattel. | |
| 59. Aufgabe: Flanken- und Kehrschwünge als Festsprünge. | |
| 60. Aufgabe: Übungen mit schrägem Anlauf. | |
| 61. Aufgabe: Auf- und Absitzen und Ubersprünge. | |
| 62. Aufgabe: Sprünge mit schrägem Anlauf gegen das Gerät. | |
| 63. Aufgabe: Sintersprünge. | |
| 64. Aufgabe: Sintersprünge. | |
| Übungsgruppen der Oberstufe | 92 |

	Seite
Pferd seit mit Pauschen	92
65. Aufgabe: An ein und dieselbe Hauptübung füge bei jeder Wiederholung eine andere neue Übung an.	
66. Aufgabe: Turne ein und dieselbe Anfangsübung, aber bei jeder Wiederholung eine andere Schlußübung.	
67. Aufgabe: Kreiskehre und Kreiswende mit Vorübungen.	
68. Aufgabe: Turne abwechselnd Geschwänge und Gesprünge.	
69. Aufgabe: Turne ein und dieselbe Hauptübung bei jeder Wiederholung mit anderen Vor- und Nachübungen.	
70. Aufgabe: Spreizübung und Sprung sollen einander abwechseln.	
71. Aufgabe: Kettenübungen (jeder neue Übungssteil wird dem vorangegangenen angeschlossen).	
72. Aufgabe: Turne immer denselben Übungsanfang mit anderen Ausführungen.	
73. Aufgabe: An ein und dieselbe Hauptübung füge bei jeder Wiederholung eine andere Übung an.	
74. Aufgabe: Übungen mit Anlauf von der Seite.	
75. Aufgabe: Übungen am Pferd quer mit Pauschen.	
76. Aufgabe: Pferd mit Hinterpausche, Hintersprünge.	
77. Aufgabe: Doppelpferd (beide Pferde mit Pauschen).	
78. Aufgabe: Übungen an drei zusammengestellten Pferden.	
79. Aufgabe: Sprung mit „Schraubenspreizen“ in den Schwebestütz mit angefügten Scherenschwüngen in verschiedener Form.	
Dreipauschenpferd	106
80. Aufgabe: Pferd seit mit drei Pauschen in drei Stufen.	
81. Aufgabe: Verschiedene Formen des Kreispreizens.	
Gemeinübungen an vier Pferden	110
82. Aufgabe: In Unter-, Mittel- und Oberstufe.	
Pferdsprünge	113
83. Aufgabe: Pferd seit ohne Pauschen.	
84. Aufgabe: Pferd quer ohne Pauschen.	
Kürübungen der Oberstufe	116
Pferd seit mit Pauschen	117—131
Die Hilfestellung am Gerät	132
Die Beschaffenheit der Turngeräte	133
Die Turnkleidung	135
Zu beachtende Grundsätze	136
Register	139—142