

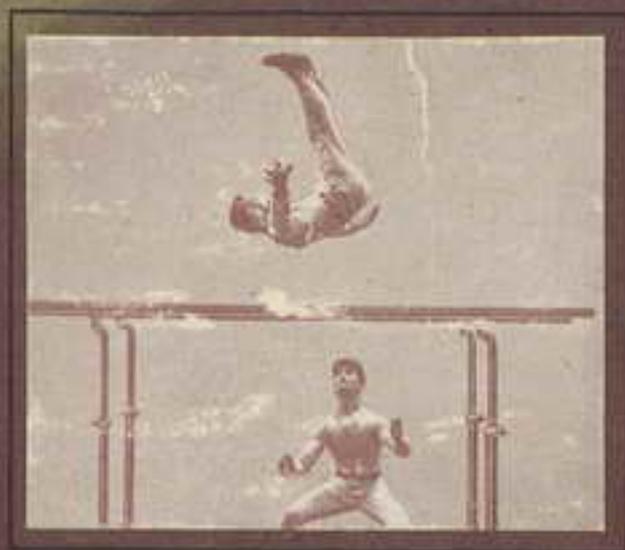
113
114
15

BIBLIOTHEK
DER LEIBESÜBUNGEN
HEFT 18

+

Das
Turnen am Barren

Aber 100 Übungsgruppen
der Unter-, Mittel- und Oberstufe



Verlag
Leipziger Turnverlag H. G., Leipzig
1923

Die Bibliothek der Leibesübungen

die auf Grund vielfach geäußerter Wünsche begründet wurde, legt sich zum Ziel, den unheimlicheren Vereinen billige Turnbücher zu schaffen. Das weite Gebiet der Körperkultur steht gegenwärtig unter dem Einfluß der Reform. Eine Flut von Turnbüchern ergießt sich jährlich auf den Büchermarkt. Es ist dem seinen Erwerb nachgehenden praktisch tätigen Turngenossen unmöglich, alles zu kaufen oder das rechte herauszufinden. Hier will nun die „Bibliothek der Leibesübungen“ einpringen. Für den billigen Preis liefert sie, reich ausgestattet mit bildlichen Darstellungen, das, was unsere Turner brauchen.

eine Fundgrube des gesamten
turnerischen Wissens
in handlicher, übersichtlicher Form



Reinhardt
Bibliothek der Leibesübungen

Heft 18

Das ^{KOFINK} Turnen am Barren

Von Karl Bühren,
Bundesturnwart für Männerturnen und Sport

Über 100 methodische Übungsgruppen
nach Schwierigkeitsstufen geordnet für alle Stellungen
des Barrens in der Unter-, Mittel- und Oberstufe

2. Auflage



1923

Arbeiter-Turnverlag A.-G., Leipzig, Fichtestr. 36



57501-084



Zur Einführung

Der Wunsch nach Herausgabe eines Lehrbuches, wo Abungsmöglichkeit und Übungswert zu fertigen Gebrauchsgruppen vereinigt sind, ist durch die Herausgabe des „Turnen am Red“ in Erfüllung gegangen. Der Gedanke, für alle drei Hauptgeräte ein solches Buch zu schaffen, war gut, nur fehlte zu dessen Verwirklichung die Zeit.

Das Turnen am Barren in seiner 1. Auflage war schnell vergriffen, ein Beweis für die Notwendigkeit derselben. Es erscheint hiermit in 2. Auflage und bringt für Turner und Turnerinnen neue und alte Anregungen. Die Abungen der Unterstufe sind fast sämtlich auch von den älteren Kindern, Schülern und Schülerinnen, ausführbar.

Aber das Wesen des Geräteturnens und seine ersprießliche Betriebsweise herrscht immer noch eine Menge Unklarheit. Es wird daher nicht als überflüssig erachtet werden, wenn diesem Sendboten praktischen Turnens eine Reihe der wichtigsten Hinweise vorausgeschickt und eingehender Beachtung empfohlen werden.

Körperwert und Übungserfolg. Wir turnen, um unseren Körper kräftig, widerstandsfähig und geschmeidig zu machen. Abungen, zu deren Ausführung weder Kraft noch Gewandtheit gebraucht wird, sind wertlos. Zu schwere Abungen machen die Nachturnenden nutzlos und bergen obendrein Unfallgefahren. Trotzdem soll dem Abenden etwas zugetraut werden. Eine neue Abung, das heißt eine, die die Riegengenossen noch nicht völlig fertig bringen, sollte jedesmal mit geübt werden. Das regt



A80-10312

viele der angegebenen Übungen der Unterstufe des Barrens seit auch an der wagerechten Leiter geturnt werden. Desgleichen die Spreizübungen am Reck, ebensowohl als am Pferd. Dort sind sie ja auch zuerst und am leichtesten zu erlernen. Verschiedene Hangstandübungen vom Barren sind fast unterschiedslos am Reck oder an den Kletterstangen zu turnen. Allerdings sind die gleichen Übungen an verschiedenen Geräten auch verschieden schwer.

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

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

Es können z. B. die Übungen 1, 3, 5, 7 der 7. Gruppe und die Übungen 2, 4, 6, 8 der 9. Gruppe an einem Abend in abwechselnder Reihe geturnt werden.

Den meisten Gruppen der Mittel- und Oberstufe ist eine geeignete Übung vorangestellt, ihr schließen sich sodann andere Verbindungen an. Meist ist es nun so, daß den Übungen, denen z. B. eine Rippe vorangestellt ist, ebensogut irgend ein anderer Übungsanfang gegeben werden könnte: z. B. Aufstemmen am Ende des Vorschwunges oder Rollen rückwärts in den Stütz. Dadurch erhält die ganze Gruppe ein anderes Gesicht.

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

Mit Ausnahmen von Doppelbarren finden sich im vorliegenden Heft mit Rücksicht auf den Umfang des Stoffes keine

Doppelgerätübungen. Diese sind einer besonderen Sammlung vorbehalten.

Die **Turnsprache** ist nach den Grundsätzen unseres Gerätelehrbuches, Band V, durchgeführt. Zur weiteren Verkürzung einiger Übungsbezeichnungen habe ich mich entschlossen, mit Zustimmung des Bundesturn- und -sportausschusses folgende Ausdrücke zu vereinfachen:

Statt „Knieellausschwung“ kurz „Knieausschwung“.

Statt „Aberdrehen“ rückwärts sage ich „Drehen rückwärts“ und bin überzeugt, daß dadurch die Verständlichkeit nicht gelitten hat.

Die Rippe wird als Stützrippe bezeichnet, wenn sie aus dem Stütz durch den Schwebegang wieder in den Stütz führt. „Schwebegangrippe“ = Rippe aus dem Stand, mit Ansprung in den Schwebegang. — Rippe aus dem Laufen = „Laufrippe“, — Rippe aus dem Schwingen = „Schwungrippe“. — Rippe aus dem Oberarmhang resp. Oberarmliegen = „Oberarmrippe“.

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

„**Widergleich**“ heißt, eine eben geturnte Übung noch einmal, aber nach der anderen Seite üben. So sollen nach obiger Forderung alle Übungen geturnt werden, die mit einem Schwunge oder Sprunge ebensowohl links wie rechts hin oder mit dem linken und auch rechten Bein oder Arm zu üben sind. Unsere Übungsgruppen sind nur nach einer Seite beschrieben, es ist aber selbstverständlich, daß alle dazu geeigneten Übungen stets widergleich geturnt werden sollen. Drei Methoden sind dafür angängig.

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

Ansagen der Übungen ist nötig, doch soll es kurz und bündig geschehen, nicht langatmig bis auf die kleinste Bewegung. Nur die Hauptmomente greife man heraus und lege das Hauptaugenmerk auf richtiges Vormachen aller Übungen. Sind die Nachturnenden nach einmaligem Vorturnen noch nicht im Bilde, dann muß die Übung noch einmal vorgeturnt werden und zwar unter besonderer Hervorhebung der Stelle, die vor dem nicht verstanden wurde.

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

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

einem sicheren Vorturner ohne Takt und Gemeinturnen viel besser.

Die Hilfeleistung beim Geräteformen sei unfallverhütend und übungerlernend. Das Wesentlichste besteht in folgenden Grundsätzen:

1. Der Vorturner verliere den Abenden 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 Abenden durch falsche Griffe hindern, er muß aber im Falle der Gefahr auch sofort zugreifen können.
3. Der Vorturner darf nicht unnötig zufassen, die Abenden 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 am Oberarm, nur ganz festen — 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 Abenden.
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, daselbe gilt für die Absprung- und Niedersprungstelle, sie ist nur allmählich weiter vom Gerät zu entfernen.
6. Vor dem Erlernen einer neuen oder schwierigen Übung sind die Abenden mit deren Unfallgefahren, die an bestimmten Übungsstellen gekennzeichnet werden, bekanntzumachen.
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. J. B. beim „Diebsprung“ am Pferd seit.
8. Richtiger federnder Niedersprung und geeignete Niedersprungstelle beugen mancher Unfallgefahr vor.

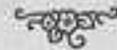
9. Wer Hilfe leistet, muß genau die Unfallmöglichkeiten der betreffenden Übung kennen.

Wichtig ist auch, daß der Vorturner die sonstigen **Unfallgefahren** des Geräteturnens 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 Aben 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, 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. Viel Unfälle sind schon beim leichtsinnigen Verstellen der Reckstange oder beim oberflächlichen Festschrauben der Barrenholme erfolgt. **Jeder Turner überzeuge sich vor Benutzung des Gerätes selbst von dessen Festigkeit.**
7. Reckstangen dürfen nie in Knie- oder Kopfhöhe unbewacht oder unverwahrt stecken bleiben. Leicht stößt ein eilig Daherkommender mit den Beinen oder dem Kopfe dagegen.
8. Seile und Aufhängeringe 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 Abungen 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 Über-den-Rand-treten entstehen. Auch zerlöchernte Matten und solche, bei denen die Aufhängeösen hochstehen, sind gefährlich.
11. Für manche Abungen 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.**

Damit sei die Einführung in das Geräteturnen abgeschlossen. Was noch zu sagen übrig bleibt, das soll bei den Abungen selbst geschehen.



Geschichtliches

Der Barren, welcher zu Jahns Zeiten als Nebengerät betrachtet wurde und deshalb zur damaligen Zeit keine große Bedeutung hatte, ist im Laufe der Jahre zum „Hauptgerät“ unseres deutschen Turnens herangewachsen. Viel angefeindet, hat er sich doch den Platz an der Sonne erobert. In der Geschichte des deutschen Turnens bildet der Barrenstreit eine große Bedeutung und es wird mit Recht behauptet, daß dieser Barrenstreit in Wirklichkeit ein Streit zwischen der schwedischen Gymnastik und dem deutschen Gerädeturnen war.

Recht interessant ist die im Jahre 1862 von Hugo Rothstein herausgegebene Schrift über „Die Barrenübungen“. Der Verfasser versucht in diesem Buche den Nachweis zu führen, daß der Barren ein überflüssiges und gesundheitsgefährliches Gerät ist und beruft sich hierbei auf ein Urteil eines Oberstabsarztes Abel, welcher folgendes über das Barrenturnen sagt:

„Die gemeinsame Grundbewegung fast aller Barrenübungen ist der Stützhang. Die Strecker des Vorderarms, die Anzieher des Oberarms und der Muskeln, welche das Schultergürtel gegen den Rumpf fixieren, sind dabei vorzugsweise und wesentlich tätig. Beim Wippen, beim Überschlag, bei der Schere, Wende, Kehre, Grätschschwebe usw. kommen andere Muskeln zwar auch zur Wirksamkeit, indessen wechseln diese

mit den Übungen, während die erstgenannten bei jeder Übung in Anspruch genommen werden. Wird nun am Barren nach der bisherigen Betriebsweise längere Zeit ununterbrochen geturnt, so werden diese Muskeln in sehr hohem Grade ermüdet, übermüdet. Wohl fast jeder Barrenturner hat diesen gesundheitswidrigen Effekt an sich erfahren, und die Eleven der Zentraltturnanstalt haben sich oft genug darüber gegen mich beklagt. Der Verstoß gegen eines der ersten Prinzipien rationeller Gymnastik — Wechsel in der Tätigkeit der verschiedenen Muskelgruppen — tritt in seinen Folgen fast nirgends so klar zu Tage wie hier.“

„Eine Reihe von Übungen ferner, wie Stützeln im Knickstütz, Knickstützen mit Wippen, Knickwippen, spannt die Tätigkeit der oben gedachten Muskeln nicht bloß stetig, sondern auch sehr intensiv bis zum äußersten an. Dabei werden die zum Teil sehr gedehnten Muskeln mit aller Energie zusammengezogen, ihre sehnigen Partien werden enorm gedehnt und gezerrt und mit ihnen die Ansatzpunkte derselben zu möglichster Nachgiebigkeit gezwungen. Den ausschreitenden Bewegungen, welche auf diese Weise Rippen und Brustbein machen müssen, folgen entsprechende außergewöhnliche, die zum Teil gewaltsame Exkursionen der Lunge und die Fixation des Brustkastens, welche zur erfolgreichen Wirkung der an ihnen entspringenden Muskeln nötig ist, bedingt ein mehr oder minder starkes Anhalten des Atems und verschiedene infolgedessen entstehende Störungen im Kreislauf des Blutes, Kongestionen. Derartige Störungen durch Fixierung des Brustkastens finden allerdings bei sehr vielen Übungen, selbst Freiübungen, statt, indessen sind dieselben doch nie so lang dauernd und hochgradig, als bei den bezeichneten Barrenübungen.“

„Die Folgen dieser Vorgänge äußern sich in übermäßiger Ermüdung, Muskelschmerzen, Bruststichen, Kopfkongestionen, ferner als partielle Muskelzerrungen und Blutergüsse in die Nachbargewebe. Ja, es ist nicht zu

leugnen, daß bei den besonders anstrengenden Übungen auch Lungenblutungen entstehen können, obwohl mir selbst kein Fall der Art bekannt ist."

"Drittens ist den Barrenübungen vorzuwerfen, daß mit der häufigen Wiederholung oder relativ langen Dauer der Stützübungen die Gelenkbänder und Sehnen der Hände, welche schließlich die ganze Körperlast zu halten haben, mit der Zeit erschlaffen und in diesem Zustand besonders beim Griffwechsel und dergleichen leicht Handverstauchungen zulassen."

"Endlich darf man vielleicht auch die Insulken nicht ganz außer Acht lassen, welche bei einer Reihe von Übungen (Niederlassen in den Vorderarm-Liegestütz usw.) dem nur von der Knochenhaut bedeckten Ellenbogenbeine und (bei der Schere — wenigstens wenn der Anfänger dieselbe übt) den Schienbeinen widerfahren und wohl zu Knochenhautentzündungen mit ihren Folgen Gelegenheit geben können."

So weit Dr. Abel. Dieses Urteil über das Barrenturnen muß als sehr übertrieben hingestellt werden und hält wenigstens dem System unseres heutigen Barrenturnens nicht mehr Stand. Die von Dr. Abel angegebenen körperlichen Schäden können doch nur dann eintreten, wenn ganz planlos und ohne System mit schwächlichen Menschen nur Stützübungen getrieben werden. Ich gebe zu, daß allzuviele Stützübungen nicht nur am Barren, sondern an allen Stützgeräten für den kindlichen Organismus schädlich sind, aber es entsteht hier die Frage, können denn am Barren nur Stützübungen vorgenommen werden. Diese Frage muß verneint werden, und der Verfasser der Schrift gibt selbst zu, daß die bis zum Jahre 1850 erfundenen 500 Barrenübungen fast alle Stützübungen waren, ein Beweis für die Richtigkeit meiner Behauptung, daß das Urteil Dr. Abels durch System und Methode des heutigen Turnens überholt ist. Dr. du Bois Raymonde, der bekannte Physiologe, hat deshalb die Argumente von Dr. Abel in einem Flugblatt zerpflückt und ist

zu dem Schlusse gekommen: Wenn der Barren noch nicht da wäre, müßte er noch erfunden werden.

Ein Beweis für die Notwendigkeit dieses Gerätes ist in jahrzehntelangem, praktischem und physiologischem Studium erbracht worden, so daß heute der Barren als das Hauptgerät des deutschen Turnens angesprochen werden kann.

Leipzig, im Mai 1923.

K. Bühnen.



Übungsgruppen der Unterstufe

In der Unterstufe finden wir in der Hauptsache diejenigen Übungsformen, die der Anfänger benötigt. Wir finden da aber auch den Übungsstoff für solche Turner, die aus irgendwelchen körperlichen Gründen ihre Turnfertigkeit nur langsam oder gar nicht steigern können.

Das Ziel aller Streck- und Beugehangübungen der Unterstufe und der leichten Mittelstufe ist die Stärkung der Hangkraft durch Kräftigung der Finger-, Arm-, Schulter-, Brust- und Rückenmuskeln. Bekanntlich läßt die Hangkraft bei seltenem Turnbesuch oder mit vorrückendem Alter zuerst nach. Keine Turnstunde darf daher ohne Hangübungen in irgendwelcher Form verlaufen. Streckhangübungen beeinflussen äußerst günstig die aufrechte Körperhaltung. Auch die Bauchmuskeln erfahren durch Beinübungen im Hange kräftige Entwicklung. Kräftige Bauchmuskeln brauchen wir aber beim Mittel- und Oberstufenturnen.

Um den völlig Ungeübten die notwendige Armkraft anzuerziehen, müssen diese möglichst oft in den Beugehang **gehoben** werden, um von da aus **langsam** in den Streckhang zu gelangen.

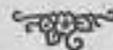
Die Übungen der Unterstufe vermögen an sich nicht das spannende Interesse der Mittel- und Oberstufenübungen zu erwecken, darum muß die Übungsmethode so anregend und flott als nur möglich gestaltet werden. Ein wirksames Mittel, das

zu erreichen ist es, wenn bei allen Übungsgruppen der Unterstufe, wo es nur irgend geht, mehrere Turner zu gleicher Zeit üben.

Die einzelnen Übungsstücke werden dann entweder:

1. Nach Zählen in bestimmten Haltpausen geturnt = „Taktturnen“ (vergleiche Übungsgruppe Nr. 30), oder
2. die Übung wird nach einem Ansprunge oder aus dem Stande „Auf Zuruf“ geübt. Arm- und Beintätigkeiten erfolgen also auf besonderen Befehl, oft ohne sie erst vorzuturnen.

In einer dieser beiden Formen sind fast sämtliche der folgenden Übungsgruppen ausführbar, diese Methode sei darum bei der Unterstufe besonders empfohlen. Gruppen, bei denen einzelne Übungen bis an die Mittelstufe heranreichen, haben die Zufahbemerkerung „Unter- bis Mittelstufe“.



Barren seit, hüft- bis schulterhoch.

Nr. 1.

Aufgabe: Beinübungen im Hangstand.

Alle Übungen beginnen aus dem Seitstand vorlings am rechten Barrenende mit Erfassen des näheren Holmes risgriffs.

Die Übungen 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9 und 10 können von mehreren Turnern gleichzeitig geübt werden. Auch können die Übungen in den verschiedenen Griffarten ausgeführt werden.

1. Vorlaufen in den Hangstand und wieder zurück, alsdann einen Schritt links seitwärts, wieder Vorlaufen in den Hangstand und wieder zurück. Sobald der erste einen Schritt links seitwärts ausführt, geht der nächste der Kiege ans Gerät und beginnt mit derselben Übung. Nach jedem Zurücklaufen aus dem Hangstand wird immer ein Schritt links seitwärts ausgeführt bis an das linke Barrenende.
2. Vorlaufen in den Hangstand, nacheinander Heben und Senken zuerst des linken, dann des rechten Beines bis an den entfernteren Holm, Zurücklaufen in den Stand.

Das Turnen am Barren.

3. Zurücklaufen in den Hangstand (Bild 1), Vorlaufen in den Stand, alsdann einen Schritt links seitwärts, Zurücklaufen in den Hangstand, Vorlaufen in den Stand. Sobald der Kiegenerste einen Schritt links seitwärts ausführt, geht der nächste der Kiege aus Gerät und beide beginnen mit Zurücklaufen in den Hangstand. Nach jedem Vorlaufen in den Stand wird ein Schritt links seitwärts bis ans Barrenende ausgeführt.



a Bild 1. b
a Straffer, b schlaffer Hangstand.
Der Leib darf nicht durchhängen.

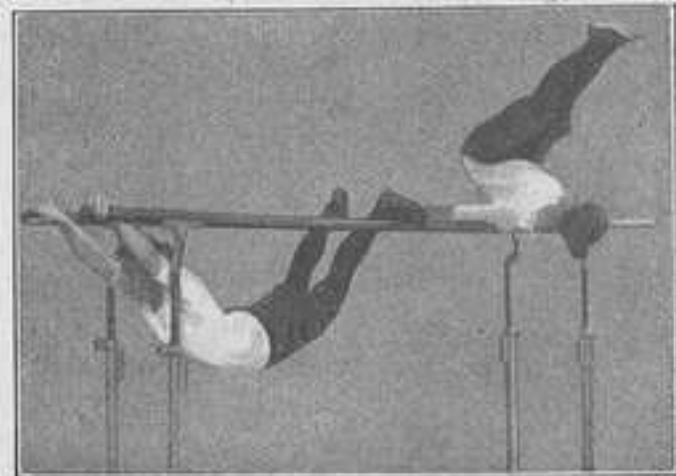
4. Vorlaufen in den Hangstand, mehrmals Grätschen und Schließen der Beine, Zurücklaufen.
5. Zurücklaufen in den Hangstand, nacheinander Rüdchspreizen und Schlußstellen, zuerst des linken, dann des rechten Beines, Vorlaufen in den Stand.
6. Vorlaufen in den Hangstand, Grifflösen links mit Vorspreizen rechts, Wiedererfassen links, Schlußstellen rechts, Grifflösen rechts mit Vorspreizen links, Wiedererfassen rechts, Schlußstellen und Zurücklaufen in den Stand.
7. Vorlaufen in den Hangstand und dann Zurücklaufen in den Hangstand. Mehrmals, dann zurück in den Stand.
8. Vorlaufen in den Hangstand, Grifflösen rechts mit Vorspreizen rechts, Wiedererfassen und Schlußstellen rechts, Grifflösen links mit Vorspreizen links, Wiedererfassen links und Zurücklaufen in den Stand.
9. Vorlaufen in den Hangstand, nacheinander Beugen und Strecken zuerst des linken, dann des rechten Beines.
10. Vorlaufen in den Hangstand, nacheinander Über- und Zurückhocken zuerst des linken, dann des rechten Beines über den entfernteren Holm.

Nr. 2.

Aufgabe: Bein- und Rumpfabungen.

Seitstand vorlings vor der Barrenmitte:

1. Erfassen des näheren Holmes ristgriffs, mehrmals tiefe Aniebeuge und Sprung in den Streckstöh, Niedersprung rückwärts mit tiefer Aniebeuge, Kniestrecken.
2. Erfassen des näheren Holmes, Vorlaufen in den Hangstand, Heben und Senken erst des linken, dann des rechten Beines bis an den entfernteren Holm, Rücklaufen in die Ausgangsstellung.

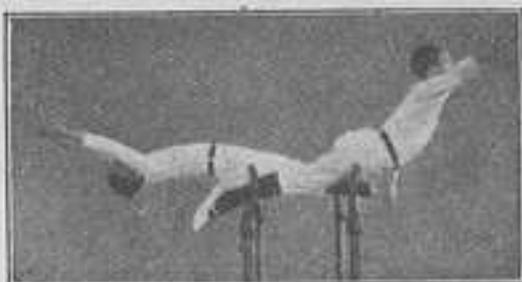


a Bild 2. b
a Schwimmhang.
b Rollen (Abpurzeln) rückwärts.

3. Erfassen des näheren Holmes links rist-, rechts lammgriiffs, Schraubenausschwung in den Querliegehang an Händen und Füßen (Schwimmhang, Bild 2a), nacheinander Aufstellen des linken und rechten Beines in der Mitte des Barrens, Grifflösen und Rumpfstrecken.
4. Erfassen des näheren Holmes ristgriffs, tiefe Aniebeuge und Sprung in den Streckstöh, Weßabzug vorwärts zwischen den Holmen in den Knieleliegehang am entfernteren Holm (die Hände bleiben griffest am näheren Holm), Abgleiten in den Außenseitstand.
5. Sprung in den Streckstöh, Einspreizen links und rechts in den Innenseitlich, Beinheben mit Anristen an den entfernteren Holm, Hochschwingen der Arme und Rumpfsenken rückwärts in das Wageliegen

(Bild 3), Rumpfhoben, Erfassen des entfernteren Holmes ristgriffs und Wellabzug vorwärts in den Innenseitstand.

6. Sprung in den Streckstäh, nacheinander Aufstufen und Strecken zuerst des linken, dann des rechten Beines, Niedersprung rückwärts mit Grätschen und Schließen der Beine.
7. Erfassen des näheren Holmes ristgriffs, Gehen vorwärts in den Hangstand, Schwingen der Beine in den Anieliegehang am entfernteren Holm, Griffwechsel zum Ellgriff und mit Rumpfoorbeugen Aufstemmen in den Liegestäh rücklings, Einspreizen links und rechts in den Innenseitstäh rücklings, Niedersprung mit Viertel-Drehung in den Innenquerstand.



a Bild 3 und 4. b
a Rumpfsenken rückwärts in das Wägellegen.
b Rumpfsenken vorwärts in das Wägellegen.

8. Aus dem Seitstand vorlings ristgriffs am näheren Holm: Sprung mit halber Drehung in den Stäh rücklings, Spreizen links und rechts über den näheren Holm, Hochschwingen der Arme und Rumpfsenken vorwärts in das Wägellegen (Bild 4), Wellabzug vorwärts.

№. 3.

Aufgabe: Übungen im Anieliegehang.

Aus dem Seitstand vorlings: Fassen des näheren Holmes ristgriffs, Überheben links über den entfernteren Holm in den Anieliegehang und

1. Rückbewegung.
2. Armbeugen und -strecken mehrmals und Rückbewegung in den Stand.
3. Grifflösen und Seitsschwingen links, wieder Griffassen und widergleich, Rückbewegung in den Stand.
4. Schwingen im Anieliegehang, Rückbewegung in den Stand.
5. Schwingen im Anieliegehang, am Ende des Rückschwunges flüchtiges Grifflösen links und Wiedererfassen, dann rechts (= Hangeln am Ort), Rückbewegung in den Stand.

6. Schwingen im Anieliegehang, am Ende des Rückschwunges Hangjuden am Ort, Rückbewegung in den Stand.
7. Hangeln links und rechts nacheinander an den entfernteren Holm und wieder zurück an den näheren Holm, Rückbewegung in den Stand.
8. Hangjuden von dem näheren an den entfernteren Holm und Rückbewegung bis in den Stand.

Alle Übungen sollen auch mit Überheben des rechten Beines sowie beider Beine geturnt werden.

№. 4.

Aufgabe: Rumpfübungen im Stehen.

Es können stets gleich zwei Turner üben. Der Barren ist reichlich hüfthoch.

Aus dem Seitstand rücklings:

1. Hochschwingen der Arme, langsames Rumpfrückbeugen über den Barrenholm (Bild 5a), Rumpfstrecken und Wiederholung, Rumpfvorbeugen mit Tiefschwingen der Arme (Bild 5b), Rumpfstrecken und Vorabschwingen der Arme.
2. Hochschwingen der Arme und Rumpfrückbeugen mit Vorspreizen links, Schlussstellen links und Vorspreizen rechts, Rumpfstrecken mit Schlussstellen rechts, Rumpfvorbeugen mit Tiefschwingen der Arme, Rumpfstrecken und Vorabschwingen der Arme.
3. Hochschwingen der Arme und Rumpfrückbeugen, hohes Anieheben links, energisches Vorstoßen und Schlussstellen erst links, dann rechts, Rumpfstrecken und Rumpfvorsenken (die Arme bleiben in ihrer Haltung), Rumpfhoben und Vorabschwingen der Arme.



b Bild 5. a
a Rumpfrückbeugen über den Barrenholm.
b Rumpfvorbeugen.

Aus dem Querstand links seitlings:

4. Hochschwingen der Arme und Rumpfsseitbeugen rechts (über den Holm), Rumpfstrecken und Wiederholung, halbe Drehung links und widergleich (Bild 6a).

5. Hochschwingen der Arme und Rumpfsseitbeugen links, Seitspitzen rechts, Schlussstellen rechts und Wiederholung, Rumpfstrecken, halbe Drehung links und widergleich.
6. Hochschwingen der Arme und Rumpfsseitbeugen links, hohes Anieheben rechts, energisches Seitstoßen und Schlussstellen rechts, Wiederholung, Rumpfstrecken, halbe Drehung links und widergleich.



b Bild 6. a
a Rumpfsseitbeugen rechts.
b Neßhang links.

9. Hochschwingen der Arme und Rumpfsvorsenken mit Erfassen des näheren Holmes ristgriffs, Rückspitzen und Schlussstellen erst links, dann rechts, Rumpfsheben und Vorabschwingen der Arme.
10. Hochschwingen der Arme und Rumpfsvorsenken mit Erfassen des näheren Holmes ristgriffs, Rückspitzen links, Anhocken des linken Knies bis an die Brust, energisches Rückstoßen und Schlussstellen links, widergleich, Rumpfsheben und Vorabschwingen der Arme.

Nr. 5.

Aufgabe: Abungen zum Liegehang, Sturzhang, Neßhang, Aniehang.

Unter- bis Mittelstufe.

Alle Abungen beginnen aus dem Seitstand vorlings, Erfassen des näheren Holmes.

Aus dem Seitstand vorlings, einen Schritt vom Barren entfernt:

7. Hochschwingen der Arme, Rumpfvorbeugen mit Tiefschwingen der Arme, Strecken des Oberkörpers und Griffassen ristgriffs am näheren Holm (Körper ist nur noch in den Hüften gebeugt), Griff lösen und Rumpfsheben und Vorabschwingen der Arme.

8. Hochschwingen der Arme, Rumpfvorsenken und Erfassen des näheren Holmes ristgriffs, Griff lösen, Rumpfsheben und Vorabschwingen der Arme.

1. Mit Ristgriff: Ansprung mit Oberhoden „Durchschub“ über den entfernteren Holm in den gestreckten Liegehang, mehrmals Armbeugen und -strecken (Bild 7).
2. Mit Kammgriff: Ansprung mit Oberhoden links über den entfernteren Holm in den Anielegehang links, Griff lösen und Erfassen des entfernteren Holmes ristgriffs, Zurückhoden links in den Innenseitstand.
3. Mit Ristgriff: Ansprung mit Hoden über den entfernteren Holm in den Anielegehang, Griff lösen in den Aniehang mit Nackenhalte, Wiederfassen und Zurückhoden in den Stand.



Bild 7.
Durchschub in den Liegehang.



Bild 8.
Neßhang.

4. Mit Kammgriff: Heben der Beine in den Schwebegang, Durchhoden in den Sturzhang, Senken rückwärts in den Stand, Griff lösen und Rumpfstrecken.
5. Mit Ellgriff am näheren Holm: Drehen vorwärts mit Heben der Beine in den Sturzhang, Durchhoden in den Liegehang am entfernteren Holm und Abgleiten rückwärts in den Stand.
6. Mit Ristgriff: Heben der Beine in den Schwebegang, Durchhoden in den Sturzhang, Kniebeugen und Griff lösen in den Aniehang, Stütz der Hände auf den Boden, Abschwingen der Beine und Strecken in den Stand.
7. Mit Ristgriff am entfernteren Holm: Vorhüpfen in den Hangstand, Beinheben und Durchhoden in den Sturzhang, Senken und Anrücken an den hinteren Holm in den Neßhang (Bild 8), nacheinander Aufstellen zuerst des linken, dann des rechten Beines in die Barrenmitte, Griff lösen und Rumpfstrecken.
8. Mit Kammgriff am näheren Holm: Heben der Beine in den Schwebegang, Anrücken und Durchbiegen in den Neßhang, Rückbewegung mit Auflegen der Beine auf den entfernteren Holm in den Liegehang, Abgleiten rückwärts mit Armbeugen in den Stand.

9. Sprung mit halber Drehung links in den Stütz oder Seitstütz rücklings, Spreizen links und rechts in den Liegestütz vorlings, dann zweimal Armbeugen und -strecken mit gleichzeitigem Rückhochspreizen erst des linken, dann des rechten Beines im Wechsel, Wellabzug vorwärts in den Sturzhang, Senten in den Innenseitstand.

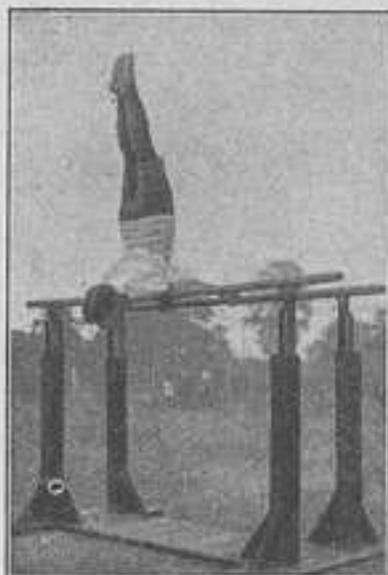


Bild 9.
Seitoberarmstützen.

10. Ristgriffs: Sprung in den Streckstütz, Einspreizen links und rechts in den Innenseitstütz, Rumpfsenten rückwärts mit Hochschwingen der Arme und Anlegen der Beine an den entfernteren Holm in den Liegehang rücklings (Bild 3), Wiederaufrichten und halbe Drehung links in den Innenseitstreckstütz vorlings, Rückschwingen und Anlegen der Beine an den hinteren Holm mit Grifflösen und Hochschwingen der Arme in den Liegehang vorlings (Bild 4), Wiedererfassen des vorderen Holmes ristgriffs, Wellabzug vorwärts in den Sturzhang, Senten in den Stand.

11. Ristgriffs: Sprung in den Streckstütz, Ausstrecken der Arme, Anieabsprung rückwärts.

12. Kammgriffs: Sprung in den Streckstütz, Schwingen in das Oberarmstehen vorlings (Bild 9), Grifflösen und Oberschlag vorwärts mit Erfassen des vorderen Holmes kammgriffs in den Hangstand, Heben des Körpers durch die Spannbeugehalte mit Abschwingen der Arme in den Seitstand rücklings.

Ne. 6. ○

Sprung in den Stütz, Spreizen, Abungen im Hangstand.

Der Vorturner achte streng auf die richtige Ausführung des Streckstützes sowohl als des Hangstandes. Vergleiche hierzu Bilder 10 u. 13. Bei Übung 1, 3 und 6 können zugleich mehrere Turner üben.

Seitstand vorlings mit Ristgriff am näheren Holm:

1. Aniebeugen und Sprung in den Streckstütz, Niedersprung, mehrmals üben.
2. Sprung in den Streckstütz, Aber- und Zurückspreizen links, Zwischensprung*), Aber- und Zurückspreizen rechts und Niedersprung rückwärts.
3. Vorhüpfen in den Hangstand (Bild 10a), Grifflösen rechts und Seitstrecken des linken Armes mit Viertel-Drehung rechts und Seithochspreizen des linken Beines (Bild 10b), Rückbewegung in den Hangstand vorlings und sofort widergleiche Ausführung der Abung, Rückhüpfen in den Seitstand vorlings.
4. Sprung in den Streckstütz, Spreizen links zwischen die Hände in den Schwebestütz quergrätschend, Zurückspreizen, Zwischensprung, Spreizen rechts zwischen die Hände, Zurückspreizen und weiter Niedersprung rückwärts.
5. Sprung in den Streckstütz, Spreizen links in den Seitstütz zwischen den Händen, Schraubenspreizen rechts mit Viertel-Drehung links in den Querstreckstütz und Kehre rechts.
6. Vorhüpfen in den Hangstand, Grifflösen links und halbe Drehung rechts mit Wiedererfassen des Holmes ristgriffs in den „Schwimmhangstand“, Rückhochspreizen und Schlupstellen erst links, dann rechts, alsdann Vorhüpfen in den Hangstand, Heben in die Spannbeuge und Abstoßen in den Seitstand rücklings.
7. Sprung in den Streckstütz, Spreizen links und rechts in den Seitstütz zwischen den Händen, halbe Drehung links, Spreizen links und rechts in den Außenseitstütz zwischen den Händen, weiter Niedersprung vorwärts.
8. Sprung in den Streckstütz, Spreizen links und rechts in den Innenseitstütz zwischen den Händen, Viertel-Drehung rechts in den Querstütz rechts mit Seitheben der Arme, Griffassen und Kehrabsetzen links.



a Bild 10. b
a Vorhüpfen in den Hangstand.
b Viertel-Drehung (links und) Seithochspreizen.

*) Zwischensprung = Niedersprung mit sofort wiederholtem Sprung in den Stütz.

Bei jedem Niedersprung ist darauf zu achten, daß er zur Schwächung der Fallstoßes auf die Fußballen mit leichtem, federnden Beugen der Knie geschieht. Dabei soll der Oberkörper schön aufgerichtet sein und der Mund geschlossen.

Nr. 7.

Sturzhangübungen, „Hochsturzhang“.

Unter- bis leichte Mittelstufe.

Die folgenden Übungen sollen gelegentlich auch mit Kamm- oder Zwiagriff geturnt werden.

Aus dem Innenseitstand mit Ristgriff am vorderen Holm.



a Bild 11. b
a Sturzhang vorlings.
b Spannbeuge mit Zehenstand.

1. Sprung in den Sturzhang vorlings (Körper völlig gestreckt, Bild 11 a), Beinsinken mit Armbeugen in den Beugehang.
2. Sprung in den Sturzhang vorlings, Anie- und Hüftbeugen mit Anrissen (Oberkörper senkrecht nach unten = „Hochsturzhang“), Anie- und Hüftstrecken aufwärts, Beinsinken mit Armbeugen in den Beugehang.
3. Sprung in den Hochsturzhang, Anie- und Hüftstrecken aufwärts, Vorsinken des gestreckten Körpers in den Hangstand, Aufrichten in die Spannbeuge, Abstoßen in den Seitstand rücklings.
4. Sprung in den Hochsturzhang, Durchhocken und Anie- und Bein Strecken aufwärts in den Strecksturzhang rücklings, Rückbewegung.

5. Sprung mit Durchhocken in den Sturzhang rücklings, Senken des Körpers mit Auslegen der Beine auf den hinteren Holm in den Liegehang, Rückbewegung.
6. Sprung in den Sturzhang vorlings, Anie- und Hüftbeugen mit Durchhocken und Wiederstrecken aufwärts in den Sturzhang rücklings, Rückbewegung (auch mehrmals wiederholen).

7. Sprung in den Sturzhang vorlings, Hüftbeugen und Senken in den Schwebegang, Seitgrätschen und Schließen der Beine, Senken in den Beugehang.
8. Sprung in den Sturzhang vorlings, Senken in den Schwebegang, Unterspreizen links in den Aniellegehang links, Rückbewegung.
9. Sprung mit Durchhocken in den Sturzhang rücklings, Hüftbeugen und Senken in den Schwebegang rücklings, Durchhocken links und Beugen rechts in den Aniellegehang rechts, Zurückhocken rechts und Senken in den Beugehang.
10. Sprung in den Sturzhang vorlings und Aufzug rückwärts in den Liegestütz, Wellabzug vorwärts in den Beugehang.

Beim Sturzhang sehe der Vorturner darauf, daß der Körper richtig gestreckt und der Kopf zurückgenommen ist. Besonders der Sturzhang vorlings wird häufig nicht schön „hohl“ gestreckt gemacht.

Nr. 8.

Wellenausschwingung mit verschiedenen Griffarten, Anfügungen und stets verändertem Abgang.

Unter- bis Mittelstufe.

Zur Festigung der Beherrschung des Wellenausschwinges mag immerhin mal ein Teil der verschiedenen Formen eine Übungsstunde fällen.

Aus dem Innenseitstand in der Mitte „Wellenausschwingung rückwärts in den Liegestütz vorlings“ und zwar:

1. Mit Ristgriff: Wellenausschwingung vorwärts in den Stand.
2. Mit Zwiagriff, links Rist-, rechts Kammgriff: Wellenausschwingung vorwärts durch den Beugehang in den Stand.
3. Mit Zwiagriff, links Kamm-, rechts Ristgriff: Wellenausschwingung vorwärts in den Schwebegang, langsam Senken in den Stand.
4. Mit Zwiagriff, links Ell-, rechts Ristgriff: Griffwechseln links zum Ristgriff und langsam Senken rückwärts in den Stand.
5. Mit Zwiagriff, links Rist-, rechts Ellgriff: Griffwechseln rechts zum Ristgriff, Niedersprung rückwärts.
6. Mit Zwiagriff, links Ell-, rechts Kammgriff: Griffwechseln links und rechts zum Ristgriff, Hocken in die Holmgasse.
7. Mit Zwiagriff, links Kamm-, rechts Ellgriff: Griffwechseln links und rechts zum Ristgriff, Niedersprung rückwärts mit halber Drehung.

8. Mit Kammgriff: Wellabschwung vorwärts in den Stand, Heben der gebeugten Beine, Durchhocken und Drehen in den Hangstand, Vorlaufen und Grifflösen.
9. Mit Schlußristgriff: Aufhocken auf den hinteren Holm und Schlußsprung über den vorderen Holm.
10. Mit Schlußzweigriff, links Rist-, rechts Kammgriff: Griffwechseln rechts zum Ristgriff, Aufhocken rechts und Zurückpreizen links, Flanke links.
11. Mit Schlußkammgriff: Wellabschwung vorwärts in den Schwebegang, Anlebeugen und Aberheben der Beine in den Anleliegehang, Griffwechseln zum Ristgriff neben den Knien, Aberdrehen rückwärts in den Stand rücklings.
12. Mit Weitgriff: Hocken über den hinteren Holm in den Seitstäh auf den vorderen Holm, Wellabzug vorwärts.

Nr. 9.

Stäh, Stäheln, Stäh und Stähwechsel mit Hangstandzwischenübungen im Armhang und Stähhäpfen im Stähstand.

Unter- bis Mittelstufe.

Seitstand vorlings mit Ristgriff am näheren Holm: Sprung in den Streckstäh und

1. Stäheln am Ort mit möglichst hohem Grifflösen der Hände. (Versuche dasselbe mit Seit- und Vorheben der Arme aus dem Stäh (Schlußristgriffs).)
2. Stäheln links hin über die ganze Länge des Holmes.
3. Stäheln am Ort mit Griffwechseln zum Zwi-, Kamm- und Ristgriff.

Zwischenübung. Seitstand vorlings: Anlebeugen, Grifflösen und Vorheben der Arme zum Auflegen der Oberarme auf den näheren Holm, Vorhäpfen in den Oberarmhangstand, Hangzucken in den Hang ristgriffs, Rückhäpfen in den Seitstand vorlings.

Seitstand vorlings mit Ristgriff am näheren Holm: Sprung in den Streckstäh und

4. Armbiegen und -strecken im Stäh, mehrmals üben.
 5. Stähhäpfen am Ort.
 6. Stähhäpfen links hin.
- Zwischenübung. Seitstand rücklings, Rückschreiten in den Hangstand mit Unterarmhang rücklings (im Ellenbogengelenk hängend), Vorhäpfen und Rückhäpfen im Hangstand, mehrmals hintereinander.

Sprung in den Seitstreckstäh vorlings und

7. Viertel-Drehung links in den Quersäh rechts, Seitheben der Arme und mehrmals Rumpfvorbeugen und -strecken, Niedersprung links seitwärts mit Stäh der rechten Hand.
 8. Halbe Drehung links in den Seitäh zwischen den Händen, Seitheben der Arme und mehrmals Anlebeugen und -strecken mit Vorheben der Beine, Niedersprung vorwärts ohne Gebrauch der Hände.
 9. Viertel-Drehung links in den Quersäh rechts mit Seitheben der Arme, Viertel-Drehung erst links in den Seitäh auf beiden Schenkeln und weiter in den Quersäh links, Rückbewegung und Niedersprung links seitwärts. (Die Viertel-Drehungen werden als Gleichgewichtsübung ohne Gebrauch der Hände geübt.)
- Zwischenübung. „Stähstand vorlings“ mit Ristgriff am näheren Holm (zu dreien oder viere üben, evtl. von beiden Seiten des Barrens in Gegenstellung, Gesicht gegen Gesicht):
- a) Stähhäpfen mit Handklapp über dem Kopf.
 - b) Stähhäpfen mit Handklapp an die Hüften.
10. Schiebekampf im Streckstäh. (Zwei Abende stäheln von den Enden des näheren Holmes auf ein Zeichen des Vorturners gleichzeitig aufeinander zu und versuchen einander aus dem Stäh zu bringen.)

Zum Zwecke der Erholung vorher angestrenzter Muskelgruppen empfiehlt es sich vielfach, zur Abwechslung andere Körperteile durch Neben- oder Zwischenübungen zu betätigen. Es soll auf diese Weise der Überanstrengung vorgebeugt werden. Vor allem sind es Abungsreihen von anstrengenderen Sprung- und Stähübungen, die vorteilhaft eine Entlastung durch Zwischenübungen erfahren.

Nr. 10.

Hangzucken im Hangstand und Stähhäpfen im Stammstand.

Die meisten der folgenden Abungen können zugleich von mehreren Turnern, sowohl nebeneinander an einer Barrenseite, als auch nebeneinander aber in Gegenstellung erfolgen (an jeder Barrenseite einer). Jede Abung ist mehrmals zu wiederholen.

Aus dem Seitstand vorlings:

1. Mit Ristgriff: Vorlaufen in den Hangstand, Hangzucken abwechselnd in den Schluß- und Weitgriff, mehrmals.
2. Mit Zweigriff, links Kamm-, rechts Ristgriff: Vorhäpfen in den Hangstand, Hangzucken mit Griffwechseln links zum Rist-, rechts zum Kammgriff, mehrmals.

3. Mit Ristgriff: Rückschreiten links und rechts, soweit als nur möglich in den „Stemmstand“*), Stühhüpfen abwechselnd in den Schluß- und Weitgriff.
4. Mit Rammgriff: Vorhüpfen in den Hangstand mit gegrätschten Beinen, Hangzucken mit Griffwechsel zum Ristgriff.
5. Mit Schlußgriff: Vorhüpfen in den Hangstand, Hangzucken links seitwärts mit möglichst weiten Griffen (die Hände behalten Schlußgriff und die Füße bleiben an ihrem Standort stehen), dann Hangzucken ebenso, aber rechts seitwärts.
6. Mit Ristgriff: Rückschreiten in den Stemmstand wie bei 3., Rückhochspreizen links und in dieser Stellung Stühhüpfen mit Handklapp.
7. Mit Weitgriff: Vorhüpfen in den Hangstand, Heben in die Spannbeuge, Senken in den Hangstand und nochmaliges Heben in die Spannbeuge, Rückbewegung.
8. Mit Schlußgriff (einzeln üben mit Hilfsstellung): Einen Schritt vorwärtsgehen, so, daß die Füße unter dem näheren Holm stehen, die Arme bleiben gestreckt, alsdann mit möglichst geringer Beugung der Arme und ohne den Körper wesentlich vorzubringen, flüchtiges Seitsschwingen der Arme und Wiedererfassen des näheren Holmes.

Nr. 11.

Drehen rückwärts mit Anknien, Ansohlen, Nesthang, Sturzhang und Hang rücklings.

Unter- bis Mittelstufe.

Die folgenden Übungen beginnen sämtlich aus dem Innenseitstand mit Ristgriff am vorderen Holm:

1. Beinheben mit gebeugten Knien bis zum Anrücken an den Holm, Bein Strecken in den Schwebegang und Beinsenken.
2. Beinheben bis zum Anknien an den Holm, Hochstrecken in den Sturzhang vorlings und Wiederanknien erst des linken, dann des rechten Beines, Senken und Strecken der Beine.
3. Beinheben mit gebeugten Knien zum Ansohlen an den Holm, Hochstrecken in den Sturzhang vorlings und Vorsenken und Wiederansohlen erst des linken, dann des rechten Beines, Senken in den Stand.
4. Anheben bis zum Anrücken, Hüftstrecken und Durchdrücken zum Nesthang, Rückbewegung, langsam Senken der Beine.

*) „Stemmstand“ — wenn der Körper mit Händen und Füßen in gestreckter Haltung gegen zwei Stützpunkte stemmt.

Zwischenübung: Vorschreiten links und rechts und Heben in die Spannbeuge mit Zehenstand, Grifflösen und Senken in die Grundstellung. (Bild 11b.)

Wenn die Abenden die Spannbeuge richtig beherrschen, können immer gleich zwei oder drei gemeinsam üben.

5. Anheben und Durchhocken in den Schwebegang rücklings, Rückbewegung.

6. Anheben, Durchhocken und Drehen rückwärts in den Hang rücklings, Kopf hoch, Beine gestreckt, Niedersprung.

7. Mit weitem Ristgriff am vorderen Holm, Vorschreiten in die Spannbeuge. Ein Helfer stemmt nun von hinten gegen die Schulterblätter, so, daß der Abende in den Spannbeuge-Stredhang gelangt. (Bild 12.)



Bild 12. Spannbeuge-Stredhang.

8. Anheben bis zum Anrücken links, Durchhocken rechts, Durchbiegen in den Nesthang am linken Fuß, rechtes Bein wagerecht gestreckt, Rückbewegung (Bild 6b).

Nr. 12.

Aufgabe: Hangeln und Hangzucken mit Über- und Untergreifen.

Alle Übungen beginnen aus dem Seitstand vorlings am linken Barrenende mit Erfassen des näheren Holms. Die Holme sind kopf- hoch gestellt.

1. Mit Ristgriff: Vorhüpfen in den Hangstand, Hangeln rechts seitwärts mit Nachstellschritten bis ans rechte Barrenende. Rücklaufen in den Stand.

2. Mit Ristgriff: Kniebeugen und Unterschenkelheben in den Streckhang und Hangeln seitwärts bis ans rechte Barrenende.
3. Mit Ristgriff: Kniebeugen und Knieheben in den Streckhang, Seithangeln mit Abergreifen links über rechts.
4. Mit Kammgriff: Vorhüpfen in den Hangstand, Ansohlen beider Beine an den entfernteren Holm, Seithangeln rechts hin mit Nachstellen am Holm bis ans Barrenende.
5. Mit Ristgriff: Knieheben wie bei 3. und Hangzuden rechts hin bis ans Barrenende.
6. Mit Kammgriff: Kniebeugen und Unterschenkelheben und Hangeln vorwärts an den entfernteren Holm kammgriffs.
7. Mit Ristgriff: Sprung in den Knieleugehang am entfernteren Holm, Hangzuden zum Kammgriff, dann wieder zum Ristgriff.
8. Mit Ristgriff: Kniebeugen und Knieheben und Seithangeln mit Untergreifen links unter rechts.
9. Mit Kammgriff: Kniebeugen und Heben der Beine in die Vorhalte und Hangeln vorwärts an den entfernteren Holm ristgriffs.
10. Mit Ristgriff: Sprung in den Knieleugehang am entfernteren Holm, Hangzuden zum Ristgriff am entfernteren Holm, Rückbewegung.

Nr. 13.

Aufgabe: Turne eine Kürübung der Unterstufe als sog. „Kettenübung“ (= Anreihbeispiel).

Kürübung: „Seitstand vorlings in der Mitte mit Ristgriff am entfernteren Holm (von unten her); Aufschwung rückwärts in den Liegestütz vorlings, Kreispreizen des linken Beines rechts (durch die Holmgasse) mit anschließendem Schraubenspreizen links und Viertel-Drehung rechts in den Grätschfuß vor den Händen, Einschwingen und Aufhocken links hinter die rechte Hand (das rechte Bein ist bei starker Knie- und Hüftbeugung in Vorhalte rechts neben dem rechten Arm), Rück- und Einschwingen, Vor- und Rückschwung mit Aufhocken rechts hinter die linke Hand, Ein- und Vorschwingen und Kehre links“.

Der Turner beginnt mit:

1. Aufschwung rückwärts in den Liegestütz, Niedersprung rückwärts.
2. Aufschwung und Kreispreizen des linken Beines rechts, Niedersprung rückwärts.

3. Aufschwung und Kreispreizen wie bei 2., dann Schraubenspreizen links mit Viertel-Drehung rechts in den Grätschfuß vor den Händen, Kehrschritt links.
4. Bis in den Grätschfuß vor den Händen wie bei 3., dann Einschwingen und Aufhocken links hinter die rechte Hand, rechtes Bein in Vorhalte neben dem rechten Arm, Rückschwungen und Niedersprung rechts seitwärts.
5. Bis zum Aufhocken hinter die rechte Hand, alsdann Rück- und Einschwingen, Vor- und Rückschwung mit Aufhocken rechts hinter die linke Hand, Rückschwungen und Niedersprung links seitwärts.
6. Jetzt wird die vollständige Kürübung geturnt.

Nr. 14.

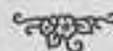
Aufgabe: Turne die Kürübung aus Nr. 13 in der Form, daß bei jeder Wiederholung ein anderer Abgang erfolgt. Statt „Kehre“ zum Beispiel:

1. Vorschwingen und Flanke (links oder rechts).
2. Vorschwingen, Rückschwungen und Wende.
3. Aus dem Hochstand Rückschwungen, Spreizen rechts über den rechten Holm (hinter der rechten Hand) und Abpreizen links vorwärts in den Querstand links seitlings usw.

Nr. 15.

Aufgabe: Turne die Kürübung aus Gruppe Nr. 13 in der Form, daß bei jeder Wiederholung ein anderer Anfang gemacht wird. Statt „Aufschwung“ zum Beispiel:

1. Aus dem Seitstand vorlings, Sprung in den Stütz und Stüteln in den Liegestütz vorlings.
2. Aus dem Oberarmhangschwungen Aufgrätschen am Ende des Vorschwinges in den Grätschfuß vor den Händen, Ein- und Schraubenspreizen links mit Viertel-Drehung in den Liegestütz vorlings.
3. Aus dem Innenseitstand, Sprung in den Stütz am vorderen Holm, Zurückspreizen links und rechts in den Liegestütz vorlings usw.



Barren quer, brust- bis schulterhoch.

Nr. 16.

Aufgabe: Kehrschwung, Quersitz, Liegestütz mit angefügten Abungen.

A.

Aus dem Querstand vorlings speichgriffs. Die geeigneten Abungen sind auch widergleich zu turnen.

1. Tiefe Anlebeuge, Sprung in den Streckstütz (Bild 13) mit möglichstem Rückschwung, Niedersprung in die tiefe Anlebeuge, dreimalige Wiederholung der Abung.



Bild 13. a Straffer, b schlaffer Streckstütz. Der Kopf muß frei gehoben sein.

Es ist streng darauf zu achten, daß mit kräftigem, ruhhaftem Beugen der Arme (welche Bewegung den Sprung unterstützt) erst emporgehüpft, dann die Arme schnell gestreckt werden und nun die Hände die Holme speichgriffs genau in der senkrechten Linie umfassen, in der sich die Arme im Stande befanden. Die ganze Bewegung geht blühschnell mit Rud und Zud vor sich. Die Beine bleiben nach dem Aufhüpfen gestreckt, Fußspitzen geschlossen und auch möglichst nach unten gestreckt, Kreuz hohl. Vor allem ist darauf zu achten,

daß der Kopf nicht zwischen den Schultern einsinkt, sondern frei und kraftvoll aufrecht auf dem Rumpfe getragen wird (Bild 13a). Wo dies von den Turnern nicht fertig gebracht wird, ist entweder der Barren zu breit gestellt oder die Brust- und Rückenmuskulatur ist noch zu schwach, den Körper im Stütz zu halten. Dann müssen sie erst durch Hang-, Hangstand- und passende Freilübungen gekräftigt werden, ehe mit den Stützübungen begonnen wird. Auf keinen Fall darf solche fehlerhafte Haltung, wie sie Bild 13b zeigt,

geduldet werden, da sie zur Mißbildung, zum sogenannten Turnerbuckel führt.

2. Vor- und Rückschwingen des linken Beines mehrmals kräftigst, bei einem kräftigen Vorschwung Kehrschwung links in den Außenquersitz rechts.
3. Nach kräftigem Beinschwingen links Kehre links über den linken Holm (das Gesicht muß über der linken Hand den Holm überfliegen, nicht vor der Hand).

Unsichere müssen die Abung öfter wiederholen, bis sie begriffen haben, daß der Oberkörper mit dem Hochfliegen der Beine zurückgeworfen werden muß, und daß nur die Beine hochgeworfen werden. Der Körper darf nicht nach vorn fliegen und damit von seinen Stützpunkten, den Händen fortgerissen werden. Das Ziel muß sein, nach möglichstem Hochschwingen der geschlossenen Beine und Zurückwerfen des Oberkörpers direkt über die linke Hand zu kommen, dann geht die Abung leicht und flüssig.

4. Nach kräftigem Beinschwingen links Vorschwung in den Liegestütz rücklings (Bild 15), Einschwingen, Niedersprung rückwärts.
- Zwischenübung. Mit Fassen der Holme speichgriffs von unten Vorschwingen in den Liegehang vorlings (Körper gestreckt, nur die äußeren Fußrücken liegen auf den Holmen), Armbeugen und -strecken mehrmals, Niedersprung.
5. Aufsitzen in den Innenquersitz, Viertel-Drehung nach innen, Beinheben unter den vorderen Holm, Rumpfenken rückwärts mit Hüftstütz der Arme, Rumpfenken, Niedersprung in den Innenseitstand.
 6. Nach kräftigem Beinschwingen links Vorschwingen in den Liegestütz rücklings (Körper strecken), Viertel-Drehung rechts in den Liegestütz seitlings, Niedersprung vorwärts.

B.

Aus dem Innenquerstand Sprung in den Streckstütz (nicht vorher die Hände auflegen, sondern Arme in Tiefhalte seitlings; mit dem kräftigen Aufspringen werden die Arme hochgeschwungen und gelangen so in den Streckstütz genau an der Stelle, an der sie im Stand herunterhingen), Schwingen in den

1. Liegestütz vorlings (Körper gestreckt, Bild 14), Übergreifen links auf den rechten Holm, Rückbewegung und widergleich, Niedersprung links seitwärts.
2. Liegestütz rücklings, Grifflösen rechts und Vorhochheben des rechten Armes, Rückbewegung und Vorhochheben links, Viertel-Drehung rechts

in den Liegestütz seitlings mit Hüftstütz links (Bild 16), Niedersprung vorwärts mit Viertel-Drehung rechts in den Außenquerstand rechts seitlings.

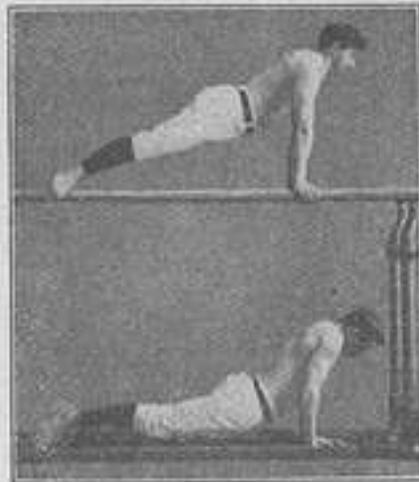


Bild 14.

Oben strecker, unten schlaffer Liegestütz vorlings.



Bild 16.

Oben strecker, unten schlaffer Liegestütz seitlings.



Bild 15.

Oben strecker, unten schlaffer Liegestütz rücklings. Der ganze Körper mit dem Kopfe soll eine gerade Linie bilden. Muskeln straff.

3. Liegestütz vorlings, Anien links auf auf dem linken Holm, Rückspreizen rechts mit Vorheben des linken Armes in das Wagelnien, Rückbewegung und widergleiche Ausführung, Einschwingen und Kehre links.
4. Liegestütz vorlings, Senken in den Liegehang rücklings (Schwimmbang), Aufstemma in den Liegestütz, halbe Drehung links um den stehenden rechten Arm mit Niedersprung seitwärts in den Außenquerstand rechts seitlings.
5. Liegestütz vorlings, Senken in den Schwimmbang, nacheinander links und rechts Grifflösen und Stützen

auf den Boden, Armbeugen mit Aufstützen des Kopfes (vorher Matte auf den Boden legen), Rollen vorwärts in den Stand.

Nr. 17.

Abungen mit Anlauf und Sprung in den Streckstütz, Schraubenspreizen und Spreizabstehen.

Unter- bis Mittelstufe

Aus dem Außenquerstand vorlings mit drei Schritt Anlauf Sprung in den Querstreckstütz in der Mitte des Barrens, Vor- und Rückschwüngen, am Ende des Rückschwüngen flüchtiges Grätschen und Schließen der Beine über den Holmen, dann folgt:

1. Vorschwingen in den Quersiegestütz rücklings, Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links und Niedersprung rechts.
2. Flüchtiger Grätschfuß vor den Händen und Kehrschwung links in den Außenquerfuß rechts, Schraubenspreizen links durch die Holmgasse mit halber Drehung rechts in den Außenquerfuß vor die rechte Hand, Kehrabstehen links.
3. Flüchtiger Grätschfuß vor den Händen und Kehrschwung rechts in den Außenquerfuß links, Kreisprenzen links durch die Holmgasse mit anschließendem Spreizen desselben Beines in den Grätschfuß vor den Händen, Viertel-Drehung rechts in den Seitfuß quergrätschend, Schraubenspreizabstehen links mit Viertel-Drehung rechts in den Querstand rechts seitlings.
4. Grätschfuß vor den Händen, Schraubenspreizen rechts durch die Holmgasse mit halber Drehung rechts und gleichzeitigem Spreizen des linken Beines unter dem rechten in den Grätschfuß vor den Händen, Ein- und Rückschwüngen, beim Vorschwung Flanke rechts in den Außenseitstand rücklings.
5. Vorschwingen, Spreizen rechts vor die linke Hand (Schrägsitz) und Schraubenspreizen links durch die Holmgasse mit ganzer Drehung rechts und Niedersprung in den Außenquerstand rechts seitlings.



Bild 17. Spreizen links über den rechten Holm beim Rückschwunge.

6. Vorschwingen, Spreizen links vor die rechte Hand (Bild 17) und Schraubenspreizen rechts durch die Holmgasse mit ganzer Drehung links in den Außenquerfuß vor der linken Hand und Flankenabstehen rechts mit Stütz beider Hände am linken Holm in den Außenseitstand rücklings.
7. Vorschwingen in den Querliegestütz rücklings, Spreizen links vor die rechte Hand, das rechte Bein schwingt rückwärts durch die Holmgasse und Schraubenspreizabstehen rechts mit halber Drehung links.

Nr. 18.

Aufgabe: Viertel- und halbe Drehungen aus dem Quersitz, Querstütz und Querliegestütz.

Aus dem Innenquerstand in der Barrenmitte Sprung in den Querstreifstütz und

1. Spreizen rechts vor die linke Hand, Schraubenspreizen links mit Viertel-Drehung rechts in den Seitliegestütz vorlings.
2. Wie 1., das Schraubenspreizen links fährt mit halber Drehung rechts durch die Holmgasse in den Grätschfuß vor den Händen, Spreizen rechts in den Außenquerfuß vor der linken Hand, Niedersprung seitwärts.
3. Heben der Beine in den Grätschfuß vor den Händen, Viertel-Drehung links und Spreizabstehen rechts mit Viertel-Drehung links.
4. Wie 3., statt Spreizabstehen Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Außenseitstütz vorlings, Niedersprung rückwärts.
5. Heben der Beine in den Außenquerfuß vor der rechten Hand, Viertel-Drehung rechts in den Seitfuß, Niedersprung vorwärts.
6. Wie 5., aber mit halber Drehung rechts in den Quersitz vor der linken Hand, Niedersprung links seitwärts mit Viertel-Drehung rechts.
7. Viertel-Drehung links in den Innenseitstütz vorlings, Zurückspreizen links und rechts in den Liegestütz vorlings, Wellabschwung vorwärts in den Hangstand vorlings, Aufrichten in den Stand.
8. Wie 7., aus dem Liegestütz eine weitere Viertel-Drehung links und Niedersprung seitwärts.
9. Schwingen in den Querliegestütz vorlings, Viertel-Drehung links in den Seitfuß quergrätschend, linkes Bein vorn, Spreizabstehen rechts.
10. Wie 9., aber aus dem Querliegestütz rücklings.
11. Schwingen in den Querliegestütz vorlings, Schere mit Viertel-Drehung links in den Seitfuß quergrätschend, rechtes Bein vorn, Spreizabstehen links.

12. Wie 11., aber aus dem Querliegestütz rücklings.
13. Schwingen in den Querliegestütz vorlings, Schraubenspreizen rechts durch die Holmgasse mit Viertel-Drehung links in den Seitliegestütz rücklings, Niedersprung vorwärts.
14. Schwingen in den Querliegestütz rücklings, Schraubenspreizen links durch die Holmgasse, mit Viertel-Drehung links in den Seitliegestütz vorlings, Hocke über den hinteren Holm in den Innenseitstand.

Nr. 19.

Aufgabe: Stützübungen mit eingelegten Zwischenübungen.

Es können gleich mehrere zu gleicher Zeit turnen (Taktturnen).

Der Ausgang zwischen die Barrenholme in den Querstand erfolgt mit 16 Lauffritten. Der Abgang desgleichen.

1. 1. u. 2. Sprung in den Querstütz.
3. u. 4. Niedersprung.
- 5.—16. Dreimal wiederholen.
2. 1. u. 2. Sprung in den Stütz.
3. u. 4. Niedersprung.
- 5.—8. Wiederholung.
9. u. 10. Sprung in den Seitgrätschstand.
11. u. 12. Sprung in die Grundstellung.
- 13.—16. Wiederholung von 9.—12.

Zwischenübung. Aus dem Innenseitstand: Erfassen des vorderen Holmes ristgriffs, Heben in den Sturzhang vorlings, Rückbewegung.

3. 1.—8. Wie 1.—8. bei Übung 2.
- 9.—12. Viermal Hüpfen auf dem linken Bein.
- 13.—16. Viermal Hüpfen auf dem rechten Bein.
4. 1.—8. Wie 1.—8. bei Übung 2.
- 9.—16. Wie bei Übung 2, jedoch Quergrätschstand.

Zwischenübung. Aus dem Innenseitstand: Erfassen des vorderen Holmes ristgriffs, Vorlaufen in den Hangstand, Grätschen und Schließen der Beine, Zurücklaufen in den Stand.

5. 1.—8. Wie bei Übung 2, 1.—8.
- 9.—16. Achtmal Hüpfen auf beiden Beinen.
6. 1.—8. Wie bei Übung 2, 1.—8.
9. u. 10. Vorspreizen links.
11. u. 12. Schlupfstellen links.
- 13.—16. Wibergeleisch.

Zwischenübung. Aus dem Innenseitstand: Erfassen des vorderen Holmes ristgriffs, Vorschreiten links und rechts in die Spannbeuge.

7. 1.—8. Wie bei Übung 2, 1.—8.
 - 9.—16. Wie bei Übung 6, jedoch Seitpreizen.
 8. 1.—8. Wie bei Übung 2, 1.—8.
 - 9.—16. Wie bei Übung 6, jedoch Unterschenkelheben.
 9. 1. u. 2. Sprung in den Querstäh.
 3. u. 4. Hohes Anieheben links.
 5. u. 6. Energisches Strecken des linken Beines.
 7. u. 8. Niedersprung.
 - 9.—16. Widergleich.
- Zwischenübung.** Aus dem Innenseitstand: Erfassen des vorderen Holmes ristgriffs, Vorschreiten links und rechts in die Spannbeuge, Vorspreizen und Schlussstellen links.
10. 1.—16. Wie bei Übung 9, jedoch Anieheben beider Beine.
 11. 1. u. 2. Sprung in den Querstäh.
 3. u. 4. Vorspreizen links.
 - 5.—8. Beinschließen und Niedersprung.
 - 9.—16. Widergleich.
 12. 1. u. 2. Sprung in den Querstäh.
 3. u. 4. Armbeugen.
 - 5.—8. Armstrecken und Niedersprung.
 - 9.—16. Wiederholung.
- Zwischenübung.** Aus dem Außenseitstand: Erfassen des näheren Holmes ristgriffs, mehrmals Rücklaufen in den Hangstand und Vorlaufen in den Stand.

№. 20.

Aufgabe: Abungen im Querliegestäh vorlings und rücklings.

Schwingen im Querstäh in der Barrenmitte, Rückschwingen in den Liegestäh vorlings und

1. Niedersprung links seitwärts.
2. Hochspreizen des linken Beines, Senken und widergleich, Niedersprung in die Holmgasse.
3. Grifflösen und Vorschwingen des linken Armes, Rückbewegung und widergleich, Niedersprung rechts.
4. Hohes Rückhochheben des gebeugten linken Beines (Bild 18), Rückbewegung, widergleich und Niedersprung.
5. Armbeugen und -strecken mehrmals und Niedersprung.
6. Rückhochspreizen des linken Beines mit Grifflösen und Vorstrecken des rechten Armes, Rückbewegung und widergleich, Niedersprung.

7. Einschwingen in den Liegestäh rücklings, Armbeugen und -strecken mehrmals.
8. Einschwingen in den Liegestäh rücklings, Spreizen links über den linken Holm vor die linke Hand in den Reitsitz und Schraubenspreizabstößen rechts mit Viertel-Drehung links.
9. Einschwingen in den Liegestäh rücklings, Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Querstand links seitlings.
10. Einschwingen in den Liegestäh rücklings, nacheinander Anieheben bis zur Brust und Senken zuerst des linken, dann des rechten Beines.



Bild 18
Rückhochheben des gebeugten linken Beines.

№. 21.

Aufgabe: Schwingen im Querstäh vorlings am Barrenende mit angefügten Abungen.

Unter- bis Mittelstufe.

Schwingen im Querstäh und

1. Niedersprung am Ende des Rückschwunges.
2. Beugen der Arme am Ende des Rückschwunges und Strecken am Ende des Vorschwunges mehrmals, Niedersprung weit rückwärts.
3. Beugen der Arme am Ende des Vorschwunges und Strecken am Ende des Rückschwunges mehrmals, Niedersprung rückwärts mit Viertel-Drehung links.
4. Beugen der Arme am Ende des Rückschwunges, Vorschwingen und Strecken am Ende des nächsten Rückschwunges, Niedersprung rückwärts mit Viertel-Drehung rechts.
5. Fortgeführtes Schwingen durch den Beugestäh und Niedersprung rückwärts mit halber Drehung links.
6. Beugen der Arme am Ende eines Rückschwunges, Schwingen durch den Beugestäh, aber mit Stähhäpfen vorwärts mehrmals bis an das Barrenende und Niedersprung vorwärts.
7. Schwingen durch den Beugestäh, beim Vorschwung Flanke (oder Kehre), ohne und mit Drehungen.

8. Schwingen durch den Beugefuß, am Ende des Vorschwunges halbe Drehung rechts in den Streckfuß (= sog. Stützlehre), Zwischenschwung, am Ende des Rückschwunges Beugen der Arme und Strecken am Ende des Vorschwunges, Niedersprung vorwärts (Bild 19).

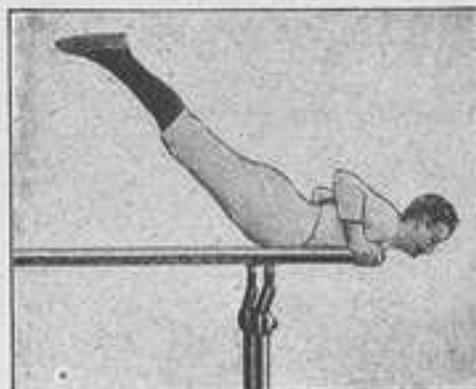


Bild 19.
Schwingen im Querbeugefuß.

9. Am Ende des Vorschwunges Auspreizen links über den linken Holm in den Stand.
10. Beim Vorschwingen Einspreizen links, Rückschwingen und beim nächsten Vorschwung Einspreizen rechts.
11. Rückschwingen in das Schulterstehen rechts (links), weiter Niedersprung rückwärts.

№. 22.

Aufgabe: Hangstandübungen aus dem Querstand.

Aus dem Querstand vorlings mit Speichgriff an den Holmen.

1. Vorlaufen in den Hangstand und Rückbewegung in den Stand, mehrmals.
2. Rücklaufen in den Hangstand und Rückbewegung in den Stand, mehrmals.
3. Vorhüpfen in den Hangstand und Rückbewegung, mehrmals.
4. Rückhüpfen in den Hangstand und Rückbewegung in den Stand, mehrmals.
5. Vorlaufen in den Hangstand, Vorhochspreizen des linken Beines, Senken und widergleich, Rückbewegung in den Stand.
6. Rücklaufen in den Hangstand, Rückhochspreizen des linken Beines, Senken und widergleich, Rückbewegung in den Stand.
7. Vorhüpfen in den Hangstand, Armbeugen und -strecken mehrmals, Rückbewegung in den Stand.
8. Rückhüpfen in den Hangstand, Armbeugen und flüchtiges Grifflösen links, dann rechts, mehrmals, Rückbewegung in den Stand.

9. Vorlaufen in den Hangstand, hohes Anheben links, Strecken und widergleich, Rückbewegung in den Stand.
10. Rücklaufen in den Hangstand, hohes Rückhochheben des linken gebeugten Beines, Senken und widergleich, Rückbewegung in den Stand.
11. Vorhüpfen in den Hangstand, Grifflösen links mit Viertel-Drehung links, Rückbewegung und widergleich, Rückbewegung in den Stand.
12. Rückhüpfen in den Hangstand, Grifflösen links und Viertel-Drehung rechts, Rückbewegung und widergleich, Rückbewegung in den Stand.
13. Drehen rückwärts in den Hangstand, Zurühdrehen in den Stand.
14. Drehen rückwärts in den Hangstand, Rückhochspreizen und Schlussstellen, zuerst des linken, dann des rechten Beines.
15. Drehen rückwärts in den Hangstand, Sprung in die Grätschstellung und zurück in die Schlussstellung, Aufrichten in den Stand.

№. 23.

Aufgabe: Hang- und Stützübungen wechseln einander ab.
Stets zwei Turner üben:

1. Aus dem Seitstand vorlings ristgriffs am näheren Holm, Vorspringen in den Hangstand, zweimal Armbeugen und -strecken, Zurückspringen in den Stand.
2. Aus dem Querstand vorlings mit Speichgriff an den Holmenden, Sprung in den Stütz, Anheben und -strecken links, dann rechts, Niedersprung rückwärts.
3. Aus dem Seitstand vorlings ristgriffs am näheren Holm, Vorlaufen in den Hangstand, Beinheben und -senken links, dann rechts, Zurücklaufen in die Ausgangsstellung.
4. Im Querstütz hohes Anheben beider Beine und energisches wieder Strecken derselben, mehrmals, Niedersprung.
5. Aus dem Seitstand vorlings ristgriffs, Vorhüpfen in den Hangstand, Unterspreizen links in den Anieliegehang, Rückbewegung und widergleich, Rückbewegung und Rückhüpfen in die Ausgangsstellung.
6. Im Querstütz Vorspreizen und Senken links, dann rechts, mehrmals, Niedersprung.
7. Aus dem Seitstand vorlings ristgriffs, Rückhüpfen in den Hangstand und hohes Rückspreizen und Schlussstellen, zuerst des linken, dann des rechten Beines.

8. Aus dem Seitstand vorlings ristgriffs, Sprung in den Streckstöh, Aufknien und Strecken, zuerst des linken, dann des rechten Beines.
9. Seitstand vorlings ristgriffs mehrmals Vorlaufen in den Hangstand und Rücklaufen in den Hangstand.
10. Im Querstöh hohes Vor- und Rückschwingen, Niedersprung rückwärts.

Beim Schwingen im Querstöh soll der Körper gestreckt gehalten werden. Die Beine müssen am Ende des Vorschwunges etwas über den Holmen sein und der anschließende Rückschwung soll kräftig nach oben erfolgen. Auch hierbei bleiben Körper und Arme gestreckt.

Nr. 24.

Aufgabe: Abgänge aus dem Grätschstöh.

Unter- bis Mittelstufe.

Allen Abungen geht voraus: Schwingen im Querstöh in der Barrenmitte, am Ende des Vorschwunges Grätschen der Beine in den Grätschstöh vor den Händen und



Bild 20.

Flanke rechts über den rechten Holm beim Rückschwunge (vorausgehend Viertel-Drehung rechts).

1. Kehrabstehen links.
2. Vorgreifen und Wendeabstehen links.
3. Einschwingen und Wende links.
4. Vorgreifen, Einschwingen und Kehre links.
5. Viertel-Drehung links und Spreizabstehen rechts vorwärts.
6. Viertel-Drehung links und Spreizabstehen links rückwärts.
7. Einschwingen links und Schraubenspreizabstehen links mit halber Drehung links.
8. Einschwingen links mit Viertel-Drehung links, Abergreifen rechts ristgriffs in den Liegestöh vorlings und sofort Flanke rechts.
9. Wie Abung 8., aber Kehre rechts.
10. Drehen rückwärts mit grifffesten Händen und Schließen der Beine in den Querstand in der Barrenmitte (= Taucher rückwärts in den Stand.)
11. Einschwingen und beim Rückschwung Flanke rechts über den rechten Holm (vorausgehend Viertel-Drehung rechts. Bild 20).

12. Vorgreifen, Einschwingen und beim Vorschwung Flanke links über den linken Holm (vorausgehend Viertel-Drehung rechts, Bild 21).

Nr. 25.

Abungsgruppe Nr. 24 wird in der Form geturnt, daß jeder Abung eine solche aus Gruppe Nr. 22 folgt.



Bild 21.

Flanke links über den linken Holm beim Vorschwung (vorausgehend Viertel-Drehung rechts).

Nr. 26.

Abungsgruppe Nr. 20 wird in der Form geturnt, daß jeder Abung eine solche aus Gruppe Nr. 21 folgt.

Nr. 27.

Aufgabe: An ein und dieselbe Anfangsübung wird bei jeder Wiederholung eine andere Anfügung geturnt.

Anfangsübung: „Schwingen im Oberarmhang in der Mitte, am Ende des zweiten Vorschwunges Aufgrätschen in den Grätschstöh vor den Händen“ und

1. Kehrabstehen links.
2. Vorgreifen und Wendeabstehen rechts.
3. Ein- und Rückschwingen, Vorschwung und Kehre links.
4. Ein- und Rückschwingen und Wende rechts.
5. Ein- und Schraubenspreizen links mit Viertel-Drehung links in den Liegestöh vorlings, Niedersprung rückwärts als Hochweitsprung (d. h. nach vorausgehendem Abschwingen möglichst hohen Weitsprung rückwärts).
6. Ein- und Rückschwingen in den Außenquerstöh hinter der rechten Hand, Viertel-Drehung links in den Liegestöh vorlings, Einhocken in den Innenseitstand.
7. Schraubenspreizen links in den Liegestöh wie bei 5., hierauf Wellabswung vorwärts in den Hangstand, Aufrichten durch die Spannböge.

8. Außenquersteh hinter der rechten Hand und Viertel-Drehung in den Liegestütz wie bei 7., dann Einhocken in den Innenseitstand und sofort Vorhüpfen in den Hangstand, Aufrichten durch die Spannebeuge.

Nr. 28.

Aufgabe: Turne die Übungen der Gruppe Nr. 27 mit einer anderen Anfangsübung, die aber gleichfalls in den Grätschstütz vor den Händen führt.

Zum Beispiel: „Innenquerstand in der Mitte, Rumpfvorbeugen mit Rückhochschwingen der Arme, Erfassen der Holme und Drehen vorwärts mit Aufschwung in den Grätschstütz vor den Händen“ (= leichteste Mittelstufe).

Oder: „Außenseitstand vorlings mit Zwiagriff am näheren Holm (links Rist- und rechts Kammgriff), Schraubenaufschwung mit Drehen links in den Grätschstütz hinter den Händen (= leichteste Mittelstufe), Rückgreifen usw.“

Nr. 29.

Aufgabe: Zielübungen in stets wechselndem An- und Abgange wiederholt.

Zielübung: Querliegestütz vor- und rücklings mit Arm- und Beinläufigkeiten.

1. Innenquerstand in der Mitte: Sprung in den Streckstütz, Vor- und Rückschwingen in den Grätschstütz hinter den Händen, Aufspreizen links und rechts in den Querliegestütz vorlings, Stöheln am Ort, Einschwingen und Niedersprung in die Hologasse.
2. Querstand vorlings: Sprung in den Streckstütz mit Vorschwingen in den Grätschstütz vor den Händen, Aufspreizen links und rechts in den Liegestütz rücklings, Stöheln am Ort, Einschwingen und Niedersprung rückwärts.
3. Außenseitstand vorlings in der Mitte: Sprung mit Viertel-Drehung links in den Außenquersteh rechts hinter der linken Hand (die rechte Hand stützt auf dem rechten Holm), Rückschwingen in den Querliegestütz vorlings, mehrmals abwechselnd Aufstufen in den Knieleliegestütz, Aniefenken und Rumpfhoben mit Hüftbeugen, alsdann Abwenden links.
4. Innenseitstand in der Mitte: Sprung in den Seitstütz auf dem hinteren Holm, Viertel-Drehung rechts mit Umgreifen rechts in den Innenquersteh vor der rechten Hand, Vorschwingen in den Liegestütz rücklings, Stöheln rückwärts, Einschwingen und Niedersprung rückwärts.

5. Innenquerstand rücklings am Ende: Sprung in den Streckstütz, Rückschwingen in den Liegestütz vorlings, abwechselnd Ein- und Zurückschwingen des linken und rechten Beines, mehrmals, Niedersprung links seitwärts.
6. Innenseitstand in der Mitte: Sprung in den Stütz vorlings, Schwingen beider Beine links seitwärts mit Viertel-Drehung links in den Grätschstütz vor den Händen, Anieugen und Aufschwingen der Beine in den Liegestütz rücklings, Rückbewegung in den Grätschstütz. Dasselbe mehrmals wiederholt, alsdann Spreizen rechts in den Außenquersteh vor der linken Hand und Niedersprung links seitwärts.
7. Seitstand vorlings, Erfassen des näheren Holmes links rist-, rechts kammgriff, Schraubenaufschwung in den Querliegestütz vorlings, nacheinander Rückhochheben und Senken zuerst des linken, dann des rechten Beines, Einschwingen und Kehre links.

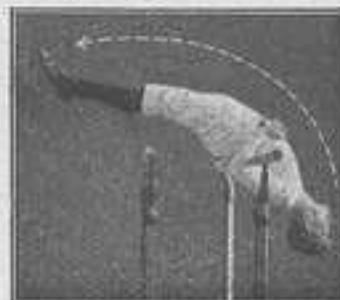


Bild 22.
Armsellaufschwung vorwärts.

8. Innenseitstand in der Mitte, Unterarmhang am hinteren Holm, Aufschwung vorwärts (Bild 22), und Aufstemmen in den Seitliegestütz rücklings Schraubenspreizen links mit Dreiviertel-Drehung rechts in den Querliegestütz vorlings, mehrmals Armbeugen und -strecken, Rückschwingen und Wende links.

Nr. 30.

Abungen zu Paaren als „Taktturnen“ $\frac{1}{4}$ -Takt.

Unter- bis Mittelstufe.

Die folgende Übungsmethode eignet sich besonders zur leichten Korrektur der Haltung beim Turnen.

- | | |
|--|---------------|
| 1. Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwingen, Niedersprung | 4 Ztn. |
| Dreimal Wiederholung | 12 „ |
| | <hr/> |
| | Zus.: 16 Ztn. |
| 2. Sprung in den Stütz und Vorschwingen in den Innenquersteh vor der linken Hand | 4 Ztn. |
| Verweilen | 4 „ |
| Absetzen und Niedersprung rückwärts | 4 „ |
| Verweilen | 4 „ |
| | <hr/> |
| | Zus.: 16 Ztn. |

3. Sprung in den Stütz und Vorschwingen in den Reitsitz vor der rechten Hand	4 Ztn.
Schraubenspreizen links mit halber Drehung rechts in den Außenquersitz vor der linken Hand	4 "
Verweilen	4 "
Niedersprung links seitwärts	4 "
Zus.: 16 Ztn.	
4. Sprung in den Stütz und Vorschwingen in den Außenquersitz vor der linken Hand	4 Ztn.
Viertel-Drehung rechts in den Seittiegestütz vorlings	4 "
Auffkriechen links in das Wageknie	4 "
Niedersprung rückwärts	4 "
Zus.: 16 Ztn.	
5. Sprung in den Stütz und Vorschwingen in den Außenquersitz vor der rechten Hand	4 Ztn.
Viertel-Drehung links in den Seittiegestütz vorlings	4 "
Auffkriechen rechts in das Wageknie	4 "
Aufstellen links auf den vorderen Holm zwischen den Händen und rechts auf den hinteren Holm mit Griffösen und Aufrichten des Körpers	4 "
Gegenseitige Fassung der inneren Hände und Verweilen	4 "
Aniestrecken, Fassung lösen und Spreizsprung links vorwärts	4 "
Zus.: 24 Ztn.	
6. Sprung in den Stütz und Vorschwingen in den Außenquersitz vor der linken Hand	4 Ztn.
Viertel-Drehung rechts in den Seittiegestütz vorlings	4 "
Hocken in den Innenseitstütz (am vorderen Holm)	4 "
Rumpfvorfanken bis in das Wageliegen, Schwingen der Arme in die Nackenhalte	4 "
Rumpfsinken abwärts	4 "
Rumpfsheben	4 "
Erfassen des Holmes, Unterschwung in den Hangstand, Heben in das Spannbeugestehen	4 "
Grundstellung, Arme hoch- und abschwängen	4 "
Zus.: 32 Ztn.	

7. Sprung in den Stütz und Vorschwingen in den Außenquersitz vor der rechten Hand	4 Ztn.
Schraubenspreizen rechts durch die Holmgasse mit Dreiviertel-Drehung links in den Seittiegestütz rücklings	4 "
Rumpfsinken rückwärts in das Streckliegen und Seitsschwingen der Arme	4 "
Erfassen des vorderen Holms ristgriffs, Bein- und Rumpfsheben in das Oberarmstehen rücklings (Bild 2b)	4 "
Verweilen.	4 "
Rollen rückwärts („Abpurzeln“ — Hilfsstellung). Beim Rollen rückwärts werden die Hüften gewinkelt (Bild 2b)	4 "
Zus.: 24 Ztn.	

Vorstehende Abungen können, wie überhaupt die Abungen des Taktturnens, so geturnt werden, daß gleichzeitig mit dem Abmarsch der Turner, die mit der Abung fertig sind, auch der Anmarsch derjenigen erfolgt, die die Abung erst beginnen wollen. An- und Abmarsch müssen natürlich immer auf dem kürzesten Wege, nicht in Verbindung mit Marschierabungen geschehen.

Nr. 31.

Aufgabe: Gesellschaftsübungen am Barren.

Die Turnerinnen 1 und 2, welche die Gruppe A bilden, nehmen den Außenquerstand am Ende des Barrens, und die Turnerinnen 3 und 4, die die Gruppe B darstellen, den Außenreitstand vorlings ein. Je zwei von beiden Gruppen turnen immer gleichzeitig.

Gruppe A:

Gruppe B:

- | | |
|--|--|
| a) 1. Speichgriff: Sprung vorwärts in den Hangstand. | a) 1. Ristgriff am näheren Holm: Sprung vorwärts in den Hangstand. |
| 2. Vorspreizen links. | 2. Seitsspreizen links. |
| 3. Schlußstellen links, Vorspreizen rechts. | 3. Schlußstellen links, Seitsspreizen rechts. |
| 4. Schlußstellen rechts, Sprung in die Grundstellung. | 4. Schlußstellen rechts, Sprung in die Grundstellung. |
| b) 1. Speichgriff: Sprung rückwärts in den Schwimmhangstand. | b) 1. Ristgriff am näheren Holm: Sprung rückwärts in den Schwimmhangstand. |
| 2. Seitsspreizen links. | 2. Vorspreizen links. |
| 3. Schlußstellen links, Seitsspreizen rechts. | 3. Schlußstellen links, Vorspreizen rechts. |
| 4. Schlußstellen rechts, Sprung in die Grundstellung. | 4. Schlußstellen rechts, Sprung in die Grundstellung. |

Das Turnen am Barren.

4

- c) 1. Speichgriff: Sprung rückwärts in den Schwimmhangstand.
 2. Viertel-Drehung rechts mit Grifflösen links und Stütz der linken Hand auf den Fußboden.
 3. Viertel-Drehung links mit wieder Erfassen des linken Holmes Speichgriffs.
 4. Grundstellung.
- d) 1. Speichgriff: Sprung rückwärts in den Schwimmhangstand.
 2. Sprung vorwärts in den Hangstand.
 3. Armbeugen.
 4. Strecken, Sprung in die Grundstellung.
- e) 1. Speichgriff: Heben in den Schwebegang.
 2. Drehen rückwärts mit Körperstrecken in den Hangstand.
 3. Drehen vorwärts in den Hangstand.
 4. Sprung in die Grundstellung.
- c) 1. Ristgriff am näheren Holm: Sprung rückwärts in den Schwimmhangstand.
 2. Viertel-Drehung rechts mit Grifflösen links und Stütz der linken Hand auf den Fußboden.
 3. Viertel-Drehung rechts mit Erfassen des Holmes Lammgriffs in den Hangstand.
 4. Grundstellung.
- d) 1. Ristgriff am näheren Holm: Sprung vorwärts in den Hangstand.
 2. Sprung rückwärts in den Schwimmhangstand.
 3. Armbeugen.
 4. Strecken der Arme, Sprung in die Grundstellung.
- e) 1. Erfassen des näheren Holmes ristgriffs und Heben des Körpers mit Auslegen der Fersen auf den entfernteren Holm in den Fersenliegehang (Bild 23).
 2. Wellaufzug am näheren Holm in den Seitstreckstütz.
 3. Stützen in den Seitliegestütz auf beiden Holmen.
 4. Wellabschwung vorwärts in den Innenseitstand.

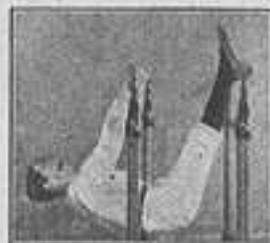


Bild 23.
Fersenliegehang.

Nr. 32.

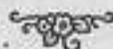
Barrenübungen für Jugendturner zu Paaren.
(Im Walzertakt.)

Unter- bis Mittelstufe.

- a) Aus dem Querstand vorlings:
1. Sprung in den Stütz und Vorschwingen.
 2. Rückschwingen.
 3. Vorschwingen in den Liegestütz rücklings.
 - 4.—8. Verweilen.
 9. Rückschwingen.
 10. Vorschwingen.
 11. Spreizen rechts auf den linken Holm (vor die linke Hand) und Schraubenabspreizen links in den Querstand rechts seitlings.
 - 12.—16. Paarwechsel (An- und Abmarsch).
- b) Aus dem Seitstand (an jeder Barrenseite, je am linken Ende ein Turner):
1. Sprung in den Seitliegestütz vorlings.
 - 2.—4. Verweilen.
 5. Kreisspreizen des linken Beines rechts durch die Holmgasse (über den hinteren Holm.)
 6. Dasselbe Spreizen mit dem rechten Bein.
 7. Mit gestrecktem Körper und Rückspreizen des linken Beines Armbeugen.
 8. Strecken und Beinschließen.
 9. Wiederholung des Beugens, aber mit Rückspreizen des rechten Beines.
 10. Strecken und Beinschließen.
 11. Niedersprung.
 - 12.—16. Paarwechsel.
- c) Aus dem Querstand rücklings:
1. Mit Speichgriff an den Holmenden Ausschwingung rückwärts in den Liegestütz vorlings.
 - 2.—4. Verweilen.
 5. Armbeugen.
 6. Armstrecken.
 7. Armbeugen.
 8. Armstrecken.
 9. Ein- und Vorschwingen.
 10. Rückschwingen.
 11. Ausspreizen links in Querstand.
 - 12.—16. Paarwechsel.

d) Aus dem Querstand vorlings.

1. u. 2. Sprung in den Stütz, Vorschwingen und Aufgrätschen.
3. Rüdchwingen.
4. Vorschwingen.
5. u. 6. Spreizen des linken Beines auf den linken Holm vor die linke Hand und Schraubenspreizen rechts mit Dreiviertel-Drehung rechts in den Seitstütz rüdlings.
7. u. 8. Verweilen.
- 9.—11. Abrollen rüdwärts.
- 12.—16. Fertlg zum Abmarsch.



Stufenbarren (= Holme ungleich hoch).

Nr. 33.

Aufgabe: Abungen aus dem Seitstand vorlings am hohen Holm mit Durchschub über den niederen Holm.

Unter- bis Mittelstufe.

Alle Abungen beginnen aus dem Seitstand vorlings, Erfassen des höheren Holmes ristgriffs und

1. Durchschub über den niederen Holm in den Liegehang, Rüdcbewegung.
2. Durchschub über den niederen Holm in die Spannbeuge (Bild 24a).
3. Durchschub mit Viertel-Drehung rechts in den Außenquersitz vor die linke Hand, Abstützen links.
4. Durchschub mit halber Drehung rechts, Aufknien rechts, Rüdcspreizen links und Erfassen des höheren Holmes ristgriffs, Niedersprung rüdwärts.
5. Durchschub mit Viertel-Drehung rechts in den Außenquersitz vor die linke Hand (mit Streckstütz links am niederen Holm und Beugestütz rechts am hohen Holm), Einschwingen und Wende links.
6. Durchschub mit halber Drehung rechts, Erfassen des höheren Holmes ristgriffs und Aufstemmen in den Liegestütz vorlings, Niedersprung rüdwärts.
7. Durchschub in den Seitstütz auf dem niederen Holm, mit Abstützen beider Hände weiter Niedersprung vorwärts.
8. Durchschub mit halber Drehung rechts, Erfassen des höheren Holmes ristgriffs und Aufstemmen in den Liegestütz vorlings, nacheinander Aufstellen des linken und rechten Beines auf den niederen Holm und Flanke links über den höheren Holm.

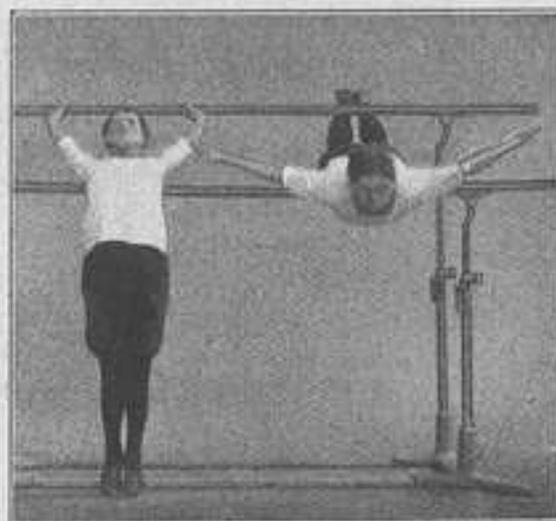


Bild 24. a Durchschub über den niederen Holm in die Spannbeuge. b Waggerlegen auf dem niederen Holm mit Anlegen der Beine unter den höheren Holm.

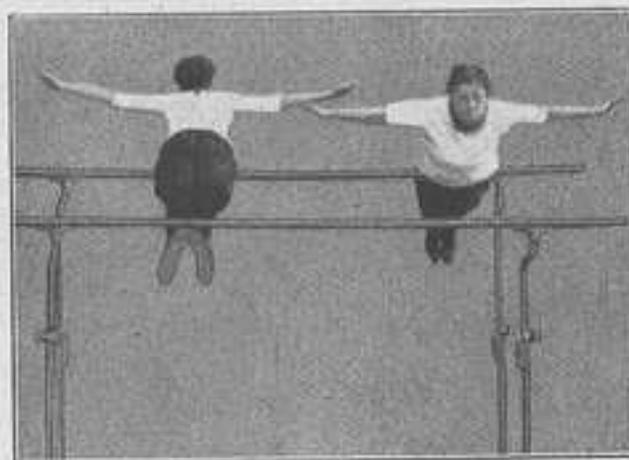


Bild 25. a Waggerlegen auf dem höheren Holm mit Anlegen der Beine unter den niederen Holm. b Waggerlegen auf dem höheren Holm mit Seitshwingen der Arme.

9. Durchschub mit Viertel-Drehung rechts in den Außenquerfuß vor die linke Hand, Grifflösen und Vorschwingen der Arme, jeht ohne Gebrauch der Hände, Schwingen der Beine rechts über den niederen Holm in den Innenquerfuß links und wieder zurück, Absetzen links.
10. Durchschub mit halber Drehung rechts, Erfassen des höheren Holmes ristgriffs und Aufstehen in den Liegestütz vorlings, Aufhocken auf den niederen Holm, nacheinander Aufsteigen zuerst links, dann rechts in den Streckstand, auf dem höheren Holm, Niedersprung vorwärts.
11. Durchschub in den Liegehang auf dem niederen Holm, Wellauflschwung in den Streckfuß auf dem höheren Holm, Niedersprung rückwärts.
12. Durchschub in den Liegehang auf dem niederen Holm, Wellauflschwung in das Wageliegen auf dem höheren Holm, Seitlichwingen der Arme (Bild 25 b), Erfassen des niederen Holmes ristgriffs und Wende links.

Nr. 34.

Aufgabe: Sprung in den Unterarmstütz rechts und Streckfuß links mit angefügten Abungen.

Unter- bis Mittelstufe.

Höherer Holm schulter-, niederer hüfthoch.

Die Abungen beginnen aus dem Innenquerstand in der Mitte des Barrens, der rechte Arm ist dem höheren Holm zugekehrt.

Sprung in den Unterarmstütz rechts und Streckfuß links, Vorschwingen und

1. Kehrschwung links in den Außenquerfuß vor der linken Hand, Niedersprung links seitwärts ohne Hilfe der Hände.
2. Flankenschwung rechts über den niederen Holm in den Außenfuß, Senken des Körpers rückwärts mit Heben der Arme von außen über den höheren Holm in den Oberarmlichehang, weiler Niedersprung vorwärts mit Stütz der Hände auf dem niederen Holm und kräftigem Vorschwingen der Beine.
3. Rückschwingen und Hockstand links hinter der linken Hand, Vorschwingen und Aufstellen rechts mit gleichzeitigem Strecken des Körpers, Niedersprung links seitwärts.
4. Rückschwingen in den Außenquerfuß hinter der linken Hand und Niedersprung mit halber Drehung links.
5. Spreizen links über den niederen Holm, Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung rechts in den Außenquerfuß vor der rechten Hand, Einschwingen und Wende rechts.
6. Kehrschwung links in den Außenquerfuß vor der linken Hand, sofort Kehrschwung rechts in den Außenquerfuß vor der rechten Hand, Kehrabsetzen links über beide Holme.

7. Kehraufsetzen in den Innenfuß auf dem hohem Holm, Anlegen der Fußriste unter den niederen Holm, Rumpfrücksenken mit zugeordneten Armtätigkeiten.
8. Aufhocken links hinter die linke Hand, Knie Strecken und Kehre rechts über den höheren Holm als Zehsprung (die rechte Hand stützt hierbei auf den höheren Holm).

Nr. 15.

Aufgabe: Wellauflschwung rückwärts am niederen Holm mit angefügten Abungen, Haltungsabungen.

Höherer Holm schulterhoch, niederer 30 cm tiefer.

Alle Abungen beginnen aus dem Innenfußstand in der Mitte, Erfassen des niederen Holmes ristgriffs und

1. Wellauflschwung in den Seitliegestütz, mehrmals Armbeugen und Strecken.
2. Wellauflschwung mit Anlegen der Beine unter den höheren Holm, Rumpfsheben und Seitlichwingen der Arme (Bild 24 b).
3. Wellauflschwung in den Liegestütz, nacheinander Aufknien und Strecken zuerst des linken, dann des rechten Beines auf den niederen Holm.
4. Wellauflschwung in den Liegestütz, Viertel-Drehung rechts in den Quersliegestütz links seitlings mit Seithochspreizen rechts und Seitlichwingen des rechten Armes.
5. Wellauflschwung in den Liegestütz vorlings, halbe Drehung rechts in den Liegestütz rücklings, nacheinander Vorhochspreizen und Schließen zuerst links, dann rechts.
6. Wellauflschwung in den Liegestütz, Aufrichten in den Seitstreckfuß mit Ristgriff am höheren Holm, Wellabzug vorwärts mit Auflegen der Beine auf den niederen Holm in den Liegehang, Senken vorwärts über den niederen Holm in die Spannbeuge.
7. Wellauflschwung in den Liegestütz, Flanke links über den niederen Holm.
8. Sprung mit halber Drehung links in den Seitfuß rücklings am niederen Holm, Rumpfsenken rückwärts mit Anlegen der Beine unter den höheren Holm und Schwingen der Arme in die Nackenhalte.
9. Sprung mit Viertel-Drehung links in den Quersfuß, Spreizen rechts in den Keilfuß auf dem niederen Holm, Rumpfsenken rückwärts, Beinheben und Seitlichwingen der Arme in das Streckliegen auf dem niederen Holm. Der linke Arm liegt hierbei auf dem höheren Holm.

