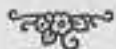


Übungsgruppen der Mittelstufe

Die Abungen der Mittelstufe bilden auch am Barren den Hauptbestandteil des Übungsmaterials. Die Mittelstufe umfaßt die weitaus größte Gruppe aller Abenden. Ihre Grenzen reichen von der schwereren Unterstufe bis heran an die leichtere Oberstufe. Es ist unmöglich, feste Grenzen zu ziehen. Sind die Hang- und Stützkräfte der Abenden genügend ausgebildet, dann ist die Zeit für die Mittelstufenübungen gekommen. Dem Wellaufschwung der Unterstufe folgt der Wellaufzug der Mittelstufe und so fort bis zur Kippe, die als Krone des Mittelstufenturnens angesehen werden kann. Winke für den selbständigen Übungsgruppenaufbau geben die jeder Gruppe vorangestellten Aufgaben oder Inhaltshinweise. Gruppen, bei denen einzelne Abungen an die Oberstufe heranreichen, haben die Zusatzbenennung: „Mittel- bis Oberstufe“.



Barren seit, schulter- bis kopshoch.

Nr. 36.

Der Wellaufzug rückwärts und vorwärts aus den Vorübungen entwickelt.

Vorbedingung: Gefrästigte Bauch-, Arm- und Schultermuskeln durch Armbeuge- und Beinübungen im Hange.

Aus dem Innenseitstand mit Erfassen des vorderen Holmes ristgriffs, Vorhüpfen in den Hangstand und

1. Beinheben in die Vorhalte, Armbeugen und -strecken, Beinsinken.
2. Beinheben in den Schwebegang vorlings (hierbei sollen die Arme gestreckt bleiben), langsam Senken durch die Vorhalte in den Hangstand.

3. Wellaufzug rückwärts mit zu Anfang gebeugten Armen in den Liegestütz vorlings (beim Aufzug rückwärts soll man sich mit Armbeugen so hoch als möglich „aufziehen“, den Holm mindestens bis weit über die Hüftbeugung, aber nicht bloß bis an die Oberschenkel, wie es oft geschieht und dann mühsam hochzerrn; der Körper soll gestreckt bleiben), Wellaufzug vorwärts durch den Schwebegang und Vorhalte der Beine, Niedersprung.
4. Wellaufzug rückwärts mit bis zum Sturzhang gestreckten Armen in den Liegestütz, Senken vorwärts durch den Beugehang in den Stand.
5. Beinheben erst in die Vorhalte, dann in den Schwebegang und hierauf Wellaufzug in den Liegestütz, Wellaufzug vorwärts in den Schwebegang, Senken in die Vorhalte der Beine.
6. Beinheben in den Schwebegang, Senken in die Vorhalte, Wellaufzug rückwärts in den Liegestütz, Niedersprung rückwärts.
7. Wellaufzug rückwärts in den Liegestütz, Erfassen des näheren Holmes ristgriffs, Senken rückwärts in den Streckhang mit Vorhalte der Beine, Wellaufzug rückwärts in den Streckstütz, Niedersprung rückwärts.

Seitstand vorlings und Erfassen des näheren Holmes ristgriffs, Vorhüpfen in den Hangstand und

1. Beinheben und Durchhocken in den Schwebegang rücklings, Zurückhocken und Beinsinken.
2. Beinheben und Durchhocken mit Hüftstrecken in den Sturzhang rücklings, Senken rückwärts in den Hang rücklings, Niedersprung.
3. Beinheben, Durchhocken und Wellaufzug vorwärts in den Liegestütz rücklings, Flanke links rückwärts (anfänglich hilft der Vorturner durch leichten Druck an der Schulter nach, Körper gestreckt).
4. Beinheben, Durchhocken und Wellaufzug vorwärts in den Liegestütz rücklings, halbe Drehung links in den Liegestütz vorlings und Niedersprung rückwärts.

Nr. 37.

Aufgabe: Schraubenaufschwung mit angefügten Abungen.

Alle Abungen beginnen aus dem Seitstand vorlings, Erfassen des näheren Holmes links rist-, rechts kammgriffs und Schraubenaufschwung (Bild 26).

1. In den Querliegestütz vorlings, Einschwingen, Oberarmkippe, Spreizen des linken Beines hinter die linke Hand, das rechte Bein schwingt durch die Holmgasse nach vorn und Abspreizen rechts vorwärts mit Viertel-Drehung rechts.

2. In den Querliegestütz vorlings, Vorschwingen, Spreizen rechts vor die linke Hand, Schraubenspreizen links mit halber Drehung rechts in den Grätschfuß hinter den Händen, Rückgreifen, Einschwingen in das Oberarmstehen, Aufstemmen und Abwenden links.
3. Durch den flächtigen Liegestütz in den Stütz, Oberarmklappe, Kehrschwung rechts in den Grätschfuß vor den Händen, Einschwingen und Wende links mit Viertel-Drehung rechts.
4. Durch den flächtigen Liegestütz in den Stütz, Oberarmklappe in den Außenquerfuß vor die linke Hand, Viertel-Drehung rechts in den Seitliegestütz vorlings, Hocken über den hinteren Holm in den Innenseitstand.



Bild 26.
Schraubenaufschwung
aus dem Stand.



Bild 27. Ripplage.

5. In den Oberarmliegendehang (Oberarme und Beine liegen auf den Holmen), Einschwingen, Heben der Beine in die Ripplage (Bild 27), Rückschwingen und Aufstemmen am Ende des Rückschwunges in den Querliegestütz vorlings, Niedersprung links.
6. In den Oberarmliegendehang, Einschwingen, Rückschwingen und Aufstemmen am Ende des Rückschwunges, Kehre links mit Viertel-Drehung rechts.
7. In den Oberarmliegendehang, Einschwingen, Rippen mit Spreizen links vor die linke Hand, das rechte Bein schwingt durch die Holmgasse und mit Viertel-Drehung rechts Übergreifen links auf den rechten Holm und Schere rechts mit Viertel-Drehung rechts in den Grätschfuß vor den Händen, Kehrschritten rechts.
8. In den Oberarmliegendehang, Einschwingen, Aufstemmen am Ende des Vorschwunges in den Grätschfuß vor den Händen, Schraubenspreizen rechts durch die Holmgasse mit Viertel-Drehung rechts in den Seitliegestütz vorlings, Flanke links.

Nr. 38.

Aufgabe: Aniehangübungen, Aniehangabschwung.

Mittel- bis Oberstufe.

Bei folgenden Übungen ist sehr gute Hilfsstellung zu geben. Es geht stets voraus:

Erfassen des näheren Holmes risgriffs, Durchhocken in den Anieliegehang am näheren Holm, Grifflösen und Rumpfsinken in den Aniehang (Bild 28a), alsdann:

1. Rumpfsheben bis zum Erfassen des Holmes.
2. Rumpfsheben bis zum Erfassen der Fußspitzen (unter dem Holm her).
3. Hang an einem Knie mit Hochstrecken des anderen Beines.
4. Hang an einem Knie, das andere Bein umschlingt den Fuß des Hangbeines (Bild 28b).
5. Waghalle des Oberkörpers im Aniehang.
6. Aniehangwechsel links und rechts, das hangfreie Bein ist gestreckt.
7. Hangeln im Aniehang.
8. Schwingen im Aniehang.
9. Aniehangabschwung am Ende des Rückschwunges.
10. Aniehangabschwung aus dem ruhigen Hang.



Bild 28.
a Aniehang an beiden,
b nur am linken Knie.

Es ist nicht jedermanns Sache, oft hintereinander solche kopfabwärtshängende Übungen zu turnen, so empfiehlt sich die Vornahme der Aniehangübungen nach den folgenden mit Nr. 39 und 40 bezeichneten Hinweisen.

Nr. 39.

Abungsgruppe Nr. 38 wird in der Form geturnt, daß jeder Übung eine solche aus Gruppe Nr. 37 folgt.

Nr. 40.

Abungsgruppe Nr. 38 wird in der Form geturnt, daß jeder Übung eine solche aus Gruppe Nr. 36 folgt.

Die in Nr. 39 und Nr. 40 angegebene Methode kann auch auf andere Abungsgruppen ausgedehnt werden.

Nr. 41.

Aufgabe: Flankenschwänge und eingefügte Zwischenübungen.

Mittel- bis Oberstufe.

Aus dem Seitstand vorlings:

1. Flankenschwung rechts in den Innenseitstäh, Senken rückwärts in das Wageliegen, Heben und Absitzen in den Hangstand am vorderen Holm, Aufrichten vorwärts durch die Spannbeuge.
2. Flanke links in den Innenseitstäh auf dem entfernteren Holm, die linke Hand stützt schon während des Flankenschwunges auf den entfernteren Holm, Vor- und Rückschwingen der Beine, beim zweiten Schwung Niedersprung und sofort Aufhocken quergrätschend in den Seitstand auf beiden Holmen, linkes Bein vorn, Spreizsprung vorwärts.

I. Zwischenübung: Drei Turner, der mittlere in entgegengesetzter Richtung am anderen Holm, aus dem Seitstand vorlings mit Ristgriff, Durchschub zwischen die Holme und über den entfernteren in den Seitliegehang, Beugen und Strecken der Arme dreimal, Zurückhocken in den Stand.

3. Flanke rechts in den Innenseitstäh, rechte Hand auf den entfernteren Holm, und sofort Flankenschwung links in den Seitstäh auf den vorderen Holm, Rollen rückwärts in den Stand, sogenanntes „Abpurzeln“.

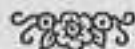
4. Wie 3., bis in den Seitstäh, dann folgt Kehrschwung rechts über beide Holme in den Außenquerstäh vor der rechten Hand, Sitzwechsel durch halbe Drehung rechts und Schraubenabsitzen rechts (das rechte Bein schwingt durch die Holmgasse nach hinten) mit halber Drehung rechts.

II. Zwischenübung: Drei Turner, der mittlere in entgegengesetzter Richtung am anderen Holm, aus dem Seitstand vorlings mit Ristgriff, Durchschub in den Anieliegehang, Abergreifen an den entfernteren Holm und Senken rückwärts in den Nesthang, Rückbewegung und Durchhocken in den Hangstand, Aufrichten.

5. Flankenschwung rechts mit Viertel-Drehung links in den Grätschstäh vor den Händen, Einschwingen und Wende rechts mit halber Drehung links.

6. Wende rechts in den Innenquerstäh, Rückschwingen und Kehre rechts über beide Holme in den Querstand links seitlings.

III. Zwischenübung: Zwei Turner im Außenquerstand vorlings am Ende der Holme, Vorhüpfen in den Hangstand in die Holmgasse, Heben und durch den Sturzhang Senken in die Hangwage rücklings. — Ein Turner zugleich dieselbe Übung aus dem Innenseitstand, Vorhüpfen in den Hangstand, Durchhocken und Strecken in die Hangwage, Senken in den Stand.



Barren quer, brusthoch.

Nr. 42.

Aufgabe: Fördere durch geeignete Übungen die Stähfähigkeit des Turners.

Aus dem Querstand vorlings: Erfassen der Holmenden (speichgriffs, Sprung in den Querstäh und

1. Stäheln vorwärts, Niedersprung.

2. Stähhüpfen vorwärts, Niedersprung.

I. Zwischenübung: Hohes Schwingen im Querstäh in der Barrenmitte und Wende links am Ende des Rückschwunges.

Aus dem Querstand rücklings, Sprung in den Querstäh und

3. Stäheln rückwärts, Niedersprung.

4. Stähhüpfen rückwärts, Niedersprung.

II. Zwischenübung: Hohes Schwingen in der Barrenmitte und Kehre rechts am Ende des Vorschwunges.

Innenquerstäh:

5. Vor- und Rückschwingen und Stähhüpfen vorwärts am Ende jedes Vorschwunges („Schwungstähhüpfen“), Niedersprung.

6. Vor- und Rückschwingen und Stähhüpfen rückwärts am Ende jedes Rückschwunges, Niedersprung.

III. Zwischenübung: Hohes Schwingen in der Barrenmitte, Schwingen in das Schulterstehen rechts, Senken, Vor- und Rückschwingen und Wende links.

Innenquerstäh:

7. Vor- und Rückschwingen mit Stähhüpfen vorwärts am Ende jedes Vorschwunges und rückwärts am Ende jedes Rückschwunges, Niedersprung.

8. Aus dem Querstäh Stäheln mit Grifflösen links und Viertel-Drehung rechts in den Seitstreckstäh und wieder zurück in den Querstäh. (Oder mit weiterer Viertel-Drehung rechts in den Querstäh.)

Nr. 43.

Aufgabe: Ein und dieselbe Abung durch stets wechselnde Vorübungen erreicht und immer der gleiche Abgang daraus.

Die Zielübung ist: „Seitliegestütz vorlings“, Niedersprung rückwärts.

Dieser Abung geht nacheinander voraus:

1. Aus dem Seilstand vorlings, Sprung in den Seilstütz vorlings, Stützen nacheinander auf den entfernteren Holm in den Liegestütz.
2. Seitstand vorlings, Erfassen des entfernteren Holmes ristgriffs (unter dem näheren Holm hinweg), Vorlaufen in den Hangstand, Wellaufschwung rückwärts in den Liegestütz.
3. Innenseitstand in der Mitte: Sprung in den Innenseitstütz vorlings, Spreizen links und rechts über den hinteren Holm in den Liegestütz.
4. Innenseitstand in der Mitte: Ristgriff am vorderen Holm, Flanken, Hocken oder Grätschen über den hinteren Holm in den Liegestütz.
5. Innenquerstütz: Am Ende eines Vorschwunges Spreizen links über den linken Holm und Schraubenspreizen rechts durch die Holmgasse mit Viertel-Drehung rechts in den Liegestütz.
6. Innenquerstütz: Am Ende eines Vorschwunges Spreizen rechts vor die linke Hand und Schraubenspreizen links mit Viertel-Drehung rechts in den Liegestütz.
7. Innenquerstütz: Rollen vorwärts in den Außenquerstütz vor die linke Hand, Viertel-Drehung rechts in den Seitliegestütz.
8. Seilstand vorlings: Sprung in den Seilstredstütz, Flanke links in den Liegestütz rücklings, halbe Drehung rechts in den Liegestütz vorlings.

Nr. 44.

Aufgabe: Stützen und Stützhüpfen mit Zwischenübungen.

Sprung in den Querstütz am Ende des Barrens und

1. Stützen vorwärts, Niedersprung vorwärts:
 - a) Mit gestrecktem Körper.
 - b) Mit quergegrätschten Beinen.
 - c) Mit hochgehobenen Knien.
 - d) Mit Heben eines Beines in die Vorhalte.
 - e) Mit Heben beider Beine in die Vorhalte.

Zwischenübung. Aus dem Innenquerstand: Tiefes Anleugen, Erfassen der Holme speichgriffs (von unten), Heben des Körpers in den Sturzhang, Rückbewegung in den Stand.

2. Stützen rückwärts mit den gleichen Beinbewegungen wie unter 1., Niedersprung.
3. Stützhüpfen vorwärts, Niedersprung vorwärts:
 - a) Mit gestrecktem Körper.
 - b) Mit jedesmaligem ruckhaften Anheben und Strecken.
 - c) Mit hochgehobenen Knien.

Zwischenübung. Aus dem Innenquerstand: Rumpfoorbeugen mit Rückschwingen der Arme und Erfassen der Holme speichgriffs, Heben des Körpers in den Sturzhang, Rückbewegung in den Stand. Stützhüpfen rückwärts, Niedersprung mit den gleichen Beinbewegungen wie bei 3.

Folgende Zwischenübungen können zwischen den einzelnen Stützübungen noch eingefügt werden. Es geht stets voraus: Tiefe Anleuge, Erfassen der Holme speichgriffs und Heben des Körpers in den Sturzhang, alsdann:

1. Seitgrätschen und Schließen der Beine.
2. Quergrätschen und Schließen der Beine.
3. Anleugen links und -strecken, dann rechts dasselbe.
4. Anleugen links, Anleugen rechts, Strecken links und Strecken rechts im Wechsel.
5. Anleugen beider Beine, energisches Hochstoßen und Wiederholung.

Nr. 45.

Aufgabe: Spreizen und Grätschen am Barrenende.

Aus dem Querstand vorlings mit Speichgriff an den Holmenden:

1. Sprung mit Einspreizen links in den Stütz, Niedersprung rückwärts.
2. Sprung mit Einspreizen rechts in den Stütz, Niedersprung rückwärts mit Viertel-Drehung rechts.
3. Sprung in den Stütz mit sofortigem Vorschwingen und Auspreizen links rückwärts mit dem Rückschwunge in den Stand.
4. Sprung in den Stütz mit sofortigem Vorschwingen und Auspreizen rechts rückwärts mit dem Rückschwunge in den Stand und sofort Kehre über den linken Holm.
5. Sprung in den Stütz mit Einspreizen links und sofort Auspreizen rechts in den Stand.

6. Sprung mit Einspreizen rechts und sofort Auspreizen links in den Stand.

Im Querstäh rücklings am Barrenende Schwingen und

7. Einspreizen rechts beim Rückschwingen (Bild 29).



Bild 29.
Einspreizen rechts beim Rückschwingen.

8. Auspreizen links vorwärts.
9. Auspreizen rechts vorwärts.
10. Ausgrätschen vorwärts (Bild 30).

Aus dem Querstand vorlings mit Speichgriff an den Holmenden:

11. Sprung mit Eingrättschen in den Stäh und Niedersprung (Bild 31).
12. Sprung in den Stäh mit sofortigem Vorschwingen und Ausgrättschen rückwärts in den Stand.

13. Sprung mit Eingrättschen in den Stäh, Rückschwingen, Vorschwingen und Ausgrättschen rückwärts.



Bild 30.
Ausgrättschen vorwärts.



Bild 31.
Eingrättschen in den Stäh.

Nr. 46.

Aufgabe: Abungen aus dem Unterarmstäh und Grättschfih, Kreis- und Schraubenspreizen in verschiedenen Formen.

Jede Abung beginnt mit kurzem Anlauf aus dem Außenquerstand vorlings, Sprung in den Unterarmstäh, dem folgt:

1. Aufstemmen am Ende des Vorschwunges in den Grättschfih vor den Händen, Ein-, Rück- und Vorschwingen in den flüchtigen Grättschfih vor den Händen und Kehrabfihen rechts.
2. Aufstemmen am Ende des Rückschwunges in den Grättschfih hinter den Händen, Ein- und Vorschwingen in den flüchtigen Grättschfih vor den Händen, Kehrschwung links in den Außenquerfih vor der linken Hand, Einschwingen und sofort Spreizen links über den rechten Holm in den Schrägfih links und Spreizabfihen rechts.
3. Aufstemmen am Ende des Vorschwunges in den Außenquerfih vor der linken Hand, halbe Drehung links, Spreizen links in den flüchtigen Grättschfih vor den Händen, Einschwingen und Spreizen links vor die linke Hand in den Schrägfih links und Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung rechts in den Außenquerfih vor der rechten Hand und Kehrabfihen links.
4. Aufstemmen am Ende des Rückschwunges in den Außenquerfih hinter der linken Hand, halbe Drehung links, Spreizen links in den flüchtigen Grättschfih vor den Händen, Einschwingen und Spreizen links über den rechten Holm in den Schrägfih links; Spreizen rechts in den Außenquerfih links, Fechterflankenabfihen rechts.
5. Aufstemmen am Ende des Vorschwunges in den Streckstäh, Rück- und Vorschwingen in den flüchtigen Grättschfih vor den Händen, Einschwingen und Spreizen links über den rechten Holm in den Schrägfih links, Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links und Spreizen rechts durch die Holmgasse in den Außenquerfih vor der linken Hand, Einschwingen und Wende rechts.
6. Aufstemmen am Ende des Rückschwunges in den Streckstäh, Vorschwingen in den flüchtigen Grättschfih vor den Händen, Einschwingen und Spreizen links über den rechten Holm in den Schrägfih links, Schraubenspreizen rechts durch die Holmgasse mit ganzer Drehung links in den Außenquerfih vor der rechten Hand, Viertel-Drehung links in den Seitliegestäh und Kreispreizen des linken Beines links und des rechten rechts über den hinteren Holm, mehrmals, das letzte Kreispreizen führt mit Viertel-Drehung rechts in den Außenquerfih vor die rechte Hand, Fechterflankenabfihen rechts.

7. Vorschwingen in den Unterarmleagegestütz rücklings (Bild 32a), Einschwingen, Aufstemmen am Ende des Vorschwunges und sofort Kehre rechts.

8. Der Sprung in den Unterarmstütz erfolgt am Ende des Barrens, Rückschwingen in

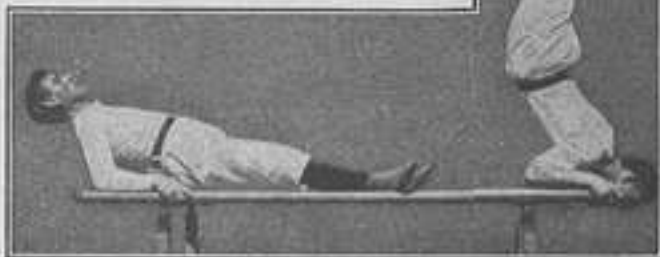


Bild 32. a) Unterarmleagegestütz rücklings, b) Unterarmstehen.

das Unterarmstehen (Bild 32b), Senken in den Grätschfuß hinter den Händen, Rückgreifen, Kehrabstehen links.

Nr. 47.

Aufgabe: Jede Abung beginnt aus einem anderen Stand (Verhalten) zum Gerät.

1. Aus dem Querstand vorlings mit Speichgriff an den Holmenden Schwebeklampe in den Grätschfuß vor den Händen, Kehrabstehen.



Bild 33. Aufschwung rückwärts in den Grätschfuß.

2. Aus dem Querstand rücklings Kniebeugen und mit Speichgriff an den Holmenden (von unten gefaßt) Aufschwung rückwärts in den Grätschfuß (Bild 33), Ein- und Rückschwingen und Ausgrätschen vorwärts.

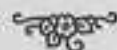
3. Aus dem Seitstand vorlings vor der Barrenmitte Sprung in den Stütz vorlings ristgriffs, Kreispreizen des rechten Beines rechts (durch die Holmgasse beginnen und über den näheren Holm zurück), Wende links in den Querstütz und Kehre links.

4. Aus dem Innenseitstand mit Ristgriff am vorderen Holm Hocken rückwärts (über den hinteren Holm) in den Seitliegestütz und Hocken über beide Holme.

5. Aus dem Seitstand rücklings Sprung in den Stütz rücklings mit Ristgriff, Rumpfsenken rückwärts und Schwingen in das Oberarmstehen rücklings, Senken in den Stütz rücklings, Kehre links in die Holmgasse und Wende links.

6. Aus dem Innenquerstand Sprung in den Stütz, am Ende des Rückschwinges Spreizen rechts hinter die rechte Hand und Spreizen links in den Außenquerfuß vor der rechten Hand, Griff lösen rechts und Fehlerstankenabstehen rechts.

7. Aus dem Querstand rechts seitlings Erfassen des näheren Holmes zwi-griffs, Schraubenaufschwung in den Querleagegestütz vorlings, Einschwingen, Oberarmklappe und Wende rechts mit Viertel-Drehung links.



Barren quer, schulter- bis kopfhoch.

Nr. 48.

Aufgabe: Schere vor und hinter den Händen.

Aus dem Innenquerstütz in der Mitte:

1. Vorschwingen und Schere vor der rechten Hand mit Viertel-Drehung links in den Außenseitfuß rechts (Bild 34), Spreizen rechts in den Liegestütz vorlings, Niedersprung rückwärts.

2. Rückschwingen und Schere mit Viertel-Drehung links hinter der linken Hand (Bild 35) in den Innenseitfuß rechts, Griffaffen rechts auf den vorderen Holm ristgriffs und Spreizabstehen links.

3. Vorschwingen und Scheren vor den Händen mit Viertel-Drehung links in den Liegestütz links seitlings (rechtes Bein auf dem vorderen, linkes auf dem hinteren Holm), Niedersprung vorwärts.

4. Rückschwingen und Scheren hinter den Händen mit Viertel-Drehung rechts in den Liegestütz links seitlings, Niedersprung rückwärts.

5. Vorschwingen und Schere vor den Händen mit halber Drehung links in den Grätschfuß hinter den Händen, Wendeabstehen rechts.



Bild 34. Vorschwingen und Schere vor der rechten Hand mit Viertel-Drehung links in den Außenseitfuß rechts.

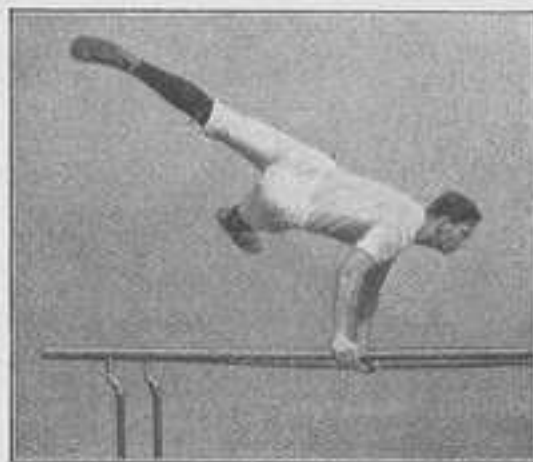


Bild 35.

Rückschwingen und Schere hinter der linken Hand mit Viertel-Drehung links in den Innenfuß rechts.



Bild 36.

Aufhocken rechts hinter der rechten Hand und Umgreifen rechts zum Ellgriff.

6. Rückschwingen und Schere hinter den Händen mit halber Drehung links in den Grätschfuß vor den Händen, Kehrabstehen links.

7. Schere vor den Händen mit Viertel-Drehung rechts in den Seilfuß quergrätschend, Spreizabstehen rechts mit Viertel-Drehung links.

8. Schere vor den Händen mit halber Drehung links in den Liegestütz vorlings, Einschwingen Oberarmrippe mit Spreizen rechts vor die linke Hand und Spreizabstehen links.

Das Scherenspreizen findet außer als reine Spreizübung noch Verwendung beim „Auf- und Abstehen“ und als „Scherensprung“. Niedersprung mit Scherenspreizen heißt „Abscheren“.

Nr. 49.

Aufgabe: Rippe, Rolle, Kehrschwünge.

Alle Abungen beginnen aus dem Querstand vorlings. Wo nichts anderes vorgeschrieben ist, Sprung in den Oberarmhang.

1. Aufstemmen am Ende des Rückschwunges, Kehre rechts.

2. Rippe in den Grätschfuß vor den Händen, Einschwingen, Rolle vorwärts in den Außenquerfuß vor der linken Hand, Viertel-Drehung rechts in den Seilliegestütz vorlings, Abwenden links.

3. Rippe in den Streckfuß, Rolle vorwärts, Rippe in den Grätschfuß vor den Händen, Einschwingen, Wende rechts.

4. Sprung in den Streckfuß am Ende des Barrens, Seit- und Zurückschwingen rechts mit anschließendem Kehrschwung rechts in den Grätschfuß vor den Händen, Einschwingen in den Oberarmstand, Rolle vorwärts in den Grätschfuß vor den Händen, Einschwingen Wende rechts mit Viertel-Drehung links.

5. Sprung in den Streckfuß in der Mitte des Barrens, Kehrschwung rechts in den Grätschfuß vor den Händen, Einschwingen, Kehrschwung links in den Grätschfuß vor den Händen, flüchtiges Beinheben, Einspreizen links, Aufspreizen rechts vor der linken Hand und Schrauben-spreizen links mit Viertel-Drehung rechts in den Seilliegestütz vorlings, Flanke links.

6. Aus dem Oberarmhang Rippe, am Ende des Rückschwunges Aufhocken rechts hinter der rechten Hand, Umgreifen rechts zum Ellgriff, Seilschwingen des linken Armes und Schraubenabstehen links mit halber Drehung links in den Querstand rechts seitlings. (Siehe Bild 36 und 37.)

7. Rippe in den Grätschfuß vor den Händen, Einschwingen, Kehrschwung rechts (= über den linken Hofm) in den Streckfuß, Wende links.



Bild 37.

Schraubenabstehen links mit halber Drehung links in den Querstand rechts seitlings.

8. Rolle rückwärts mit Grätschen der Beine in den Grätschfuß vor den Händen, Rückgreifen und Kehrabstehen rechts.

№. 50.

Aufgabe: Grätschfuß vor und hinter den Händen mit angefügten Abungen.

1. Zwei Turner aus dem Querstand vorlings: An beiden Enden Rumpfvorbeugen, Rückhochschwingen der Arme, Erfassen der Holme speichgriffs (Bild 38a), Dreiviertel-Drehung vorwärts mit Auflegen der Oberschenkel auf die Holme, Aufstemmen in den Grätschfuß vor



Bild 31.
a Aufschwung vorwärts in den Grätschfuß vor den Händen.
b Rumpfvorbeugen vorwärts und Erfassen der Holme speichgriffs
c Aufschwung vorwärts.

den Händen (Bild 38b), Viertel-Drehung links und rechts nach einer Barrenseite, Spreizabstehen vorwärts mit Viertel-Drehung nach außen.

2. Zwei Turner aus dem Querstand rücklings: Erfassen der Holme speichgriffs von unten, Drehen rückwärts mit Auflegen der Oberschenkel auf die Holme, während die Füße unter die Holme gelegt werden, die Beine sich also gewissermaßen um die Holme winden (die Übung ist um so leichter, je enger die Holme gestellt sind und je höher der Körper bei dem Rückwärtsdrehen herausgehoben wird, so daß beide Oberschenkel bis zu den Hüften auf dem Holmen liegen), Grifflösen und Heben mittels der Beinraft in den Grätschfuß (Bild 39), Schraubenspreizabstehen links mit halber Drehung rechts.

3. Aus dem Querstand vorlings Sprung in den Oberarmhang, Vorschwingen der Beine mit Grätschen auf die Holme, gleichzeitiges ruckartiges Aufstemmen in den Grätschfuß vor den Händen, Schwingen der Beine in die Vorhalte, sofort mit dem Rückschwung Spreizen rechts unter der flüchtig grifflösenden linken Hand hinweg in den Schrägfuß rechts hinter der linken Hand, sofort Spreizabstehen links in den Außenquerstand rechts seitlings (= Spreizen rechts über den linken Holm und Auspreizen links in den Stand).
4. Aus dem Außenschrägstand rechts vorlings in der Mitte einer Barrenseite, rechts Kamm-, links Ristgriff, Schraubenaufschwung in den Grätschfuß hinter den Händen, Einspreizen links mit Viertel-Drehung links u. sofort Flankenschwung links in den Seitstand rücklings.
5. Aus dem Seitstand vorlings ristgriffs am entfernteren Holm Wellaufschwung rückwärts in den Liegestütz vorlings, Viertel-Drehung links in den Außenquerfuß vor der linken Hand, Kehrschwung rechts in den Grätschfuß vor den Händen, Vorgreifen und Wendebstehen links.
6. Aus dem Oberarmhang Rippe in den Grätschfuß vor den Händen, Schraubenspreizen links mit ganzer Drehung rechts in den Grätschfuß vor den Händen, Kehrabstehen rechts.
7. Aus dem Oberarmhang Aufstemmen beim Rückschwung in den Grätschfuß hinter den Händen, Rolle vorwärts in den Außenquerfuß vor der linken Hand, Abstehen links.



Bild 39.

Drehen rückwärts mit Umklammern der Holme in den Grätschfuß vor den Händen.

№. 51.

Aufgabe: Gleiche Anfangsübung in Verbindung verschiedener Abgänge.

Sprung in den Querfuß vorlings am Ende: Spreizen links vor die linke Hand, Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung rechts in den Außenquerfuß vor die rechte Hand, Abstehen rechts seitwärts.

Dem Schraubenauffitzen folgt:

1. Kehrschwung links in den Grätschfuß vor den Händen, Vorgeifen und Grätschabstehen vorwärts.
2. Kehrschwung links in den Grätschfuß, Viertel-Drehung links und Spreizabstehen rechts.
3. Kehrabstehen links mit Viertel-Drehung rechts in den Seitstand vorlings.
4. Kehrschwung links in den Grätschfuß und Schraubenspreizen rechts durch die Holmgasse mit halber Drehung rechts in den Querstand links seitlings.
5. Flankenabstehen rechts.
6. Fechterflankenabstehen rechts (nur die linke Hand stützt).
7. Vorgeifen und Wendabstehen links.
8. Vorgeifen, Wendeschwung in den Querstuh und Ausgrätschen vorwärts über beide Holme.
9. Vorgeifen, Wendeschwung in den Querstuh und Oberschlag vorwärts mit gebeugten Armen.
10. Kehrschwung links mit Viertel-Drehung links in den Außenstehfuß, halbe Drehung links in den Seitliegestuh vorlings, Aufhocken auf den hinteren Holm in den Stand und Schlusssprung vorwärts in den Seitstand rücklings.
11. Wie 10., aber dem Seitliegestuh folgt ein Hocken in den Innenstehstand.

Nr. 52.

Aufgabe: Gleicher Anfang — wechselnder Abgang.

Anfangsübung: Mit schrägem Anlauf zur Barrenmitte: Kehrschwung rechts als Fechtsprung in den Grätschfuß vor den Händen (hierbei stützt die rechte Hand zuerst flüchtig auf dem näheren Holm und greift dann auf den anderen Holm über, dann folgt:

1. Hochschwingen und Schließen der Beine, Spreizen links vor die rechte Hand und Spreizabstehen rechts rückwärts.
2. Abschwung rückwärts in den Innenquerstand (sogenannter „Taucher rückwärts“. Die Hände behalten zunächst den Griff, die Beine werden gehoben und geschlossen und der Körper fährt eine ganze Drehung rückwärts aus.)
3. Einspreizen und Schraubenspreizen rechts mit Viertel-Drehung rechts in den Seitliegestuh vorlings, Wellabschwung vorwärts.

4. Viertel-Drehung rechts, Griffwechsel rechts zum Kammgriff und Spreizabstehen links mit Viertel-Drehung rechts in den Querstand rechts seitlings.
5. Einspreizen und Schraubenspreizen rechts mit Viertel-Drehung rechts und Übergreifen der linken Hand in den flüchtigen Seitliegestuh (das rechte Bein bleibt in der Holmgasse) und sofort Flanke rechts.
6. Einschwingen, Rollen vorwärts in den Grätschfuß vor den Händen, „Taucher“ vorwärts (= Rollen vorwärts ohne Gebrauch der Hände und Erfassen der Holme von unten und innen her (Bild 40 u. 41).
7. Spreizen rechts vor die linke Hand und Spreizabstehen links mit Viertel-Drehung rechts.



Bild 40.
Taucher vorwärts. Beginn der Uebung.

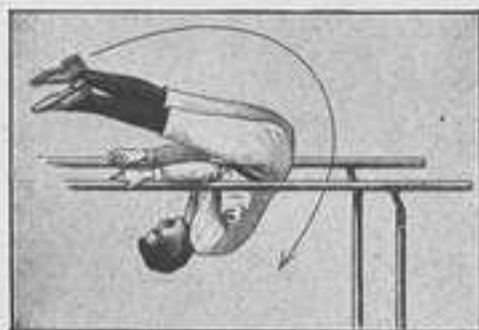


Bild 41.
Taucher vorwärts.
Augenblick nach Wiedererfassen der Holme.

Nr. 53.

Aufgabe: Nach jeder Abung ein anderer Abgang.

Alle Abungen beginnen aus dem Querstand vorlings, Sprung in den Streckstuh in der Mitte des Barrens und Vorschwingen.

1. Der Rückschwung führt in das Oberarmstehen, Senken in den flüchtigen Stuh mit Spreizen links hinter die linke Hand (das rechte Bein schwingt hierbei durch die Holmgasse) und Spreizabstehen rechts vorwärts mit Viertel-Drehung rechts in den Seitstand vorlings.
2. Beim Rückschwung Kehrschwung rechts in den Grätschfuß vor den Händen, Schwingen der Beine in die Vorhalte, Spreizen rechts vor die linke Hand (das linke Bein schwingt durch die Holmgasse zurück) und Schraubenspreizen links mit halber Drehung rechts in den Querstand links seitlings.

3. Rückschwingen und Rolle vorwärts in den Oberarmhang, Oberarmflippe über den linken Holm in den Querstand rechts seitlings.
4. Spreizen rechts vor die linke Hand, Schraubenspreizen links mit halber Drehung rechts in den Grätschfuß hinter den Händen, Rückgreifen und Einschwingen, Rollen vorwärts in den Außenquerfuß vor der linken Hand, Viertel-Drehung rechts in den Liegestütz vorlings, Aufhocken auf den hinteren Holm in den Streckstand und Spreizsprung vorwärts.



Bild 42.
Schraubenspreizen (Anfang).

5. Fallen in das Oberarmliegen, Rippe, Rollen vorwärts m. Aufhocken links vor die rechte Hand (auf dem rechten Holm), das rechte Bein schwingt rückwärts durch die Holmgasse (Bild 42) und nun ein Kreispreizen ab. beide Holme mit halber Drehung links und Griff lösen rechts, wobei die rechte Hand nach der Drehung wieder den Holm Speichgriffs erfährt (Bild 43). Das linke Bein gibt nun den Stand auf und mit schön geschlossenen Beinen erfolgt im Kehrerhalten der Niedersprung in den Außenquerstand rechts seitlings.

6. Der Rückschwung führt in das Oberarmstehen, Senken in den Stütz, Vorschwingen und Kehre rechts mit halber Drehung rechts.
7. Schere vor den Händen mit halber Drehung links in den Grätschfuß vor den Händen, Einschwingen und Wende links mit Viertel-Drehung rechts.

8. Der Rückschwung führt in das Oberarmstehen, Rolle vorwärts in den Außenquerfuß vor der linken Hand, Griff lösen links und Fächerflankenabsitzen links.

Nr. 54.

Auffstemmen am Ende des Rück- und Vorschwunges.

Schwingen im Oberarmhang in der Barrenmitte und

1. Auffstemmen am Ende des Rückschwunges und Kehre links.
2. Auffstemmen am Ende des Vorschwunges und Wende links (Bild 44 zeigt, in welcher Vollendung das Auffstemmen ausgeführt werden kann).
3. Auffstemmen am Ende des Rückschwunges mit Spreizen links hinter die linke Hand, Nachspreizen rechts in den Außenquerfuß vor der linken Hand und Fächerflankenabsitzen links.
4. Auffstemmen am Ende des Vorschwunges mit Spreizen des linken Beines vor die linke Hand, Schwingen des rechten Beines durch die Holmgasse mit Viertel-Drehung rechts und Abergreifen links auf den anderen Holm und sofort Flanke rechts.



Bild 43.
Schraubenspreizen (vor dem Niedersprung).

5. Auffstemmen am Ende des Rückschwunges in den Grätschfuß hinter den Händen, Rolle vorwärts in den Grätschfuß, Vorgreifen und Aberschlag am Ende des Barrens.
6. Auffstemmen am Ende des Vorschwunges in den Grätschfuß vor den Händen, Rückfallen, Oberarmflippe in den Stütz und hohe Wende links.

7. Aufstemma am Ende des Vorschwunges Kehrschwung rechts in den Grätschfuß vor den Händen, Kehrschritt rechts.
 8. Aufstemma am Ende des Rückschwunges, Spreizen links hinter die linke Hand und Spreizabsitzen rechts mit einer Viertel-Drehung rechts.



Bild 44.
Aufstemma am Ende des Vorschwunges.

9. Aufstemma am Ende des Vorschwunges, Spreizen rechts vor die linke Hand, Schraubenspreizen links mit Viertel-Drehung rechts in den Seitliegestütz vorlings, Flanke, Wende, Kehre.

10. Aufstemma am Ende des Rückschwunges in den Liegestütz rücklings, Einschwingen, Spreizen rechts vor die linke Hand,

Schraubenspreizen links mit halber Drehung rechts in den Grätschfuß hinter den Händen, Rückgreifen und Einschwingen und Wende links.

11. Aufstemma am Ende des Vorschwunges in den Liegestütz rücklings, Einschwingen in den Liegestütz vorlings, Spreizen links hinter die linke Hand und Spreizabsitzen rechts mit Viertel-Drehung rechts.

Nr. 55.

Aufgabe: Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Überschlag aus den verschiedensten Hang-, Sitz- und Stützarten.

Mittel- bis Oberstufe.

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

Vorübungen

sicher beherrscht werden:

1. Schwingen im Stütz.
2. Schwingen a) in das Schulterstehen, b) in das Oberarmstehen.
3. Oberarmtippen.

Alsdann übe man mit Hilfeleistung von unten her Rollen vorwärts recht oft und zwar aus dem Grätschfuß in den Grätschfuß (Bild 45). Hierauf

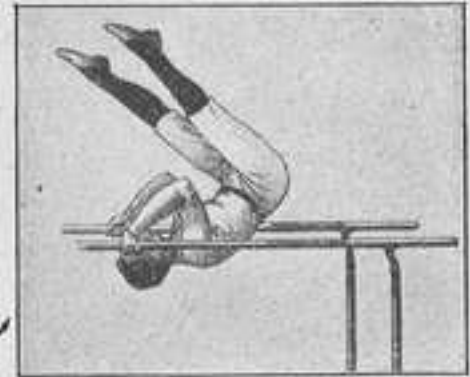


Bild 45.
Rolle vorwärts aus dem Grätschfuß in den Grätschfuß.

Rolle vorwärts:

1. Aus dem Keitfuß hinter einer Hand.
2. Aus dem Außenquerfuß hinter einer Hand.
3. Aus dem Streckfuß mit vorausgehendem Heben in das Schulter- oder Oberarmstehen.
4. Aus dem Handstehen mit Senken in das Schulter- oder Oberarmstehen.
5. Aus dem Oberarmhang mit rückwärts aufgelegten Armen.
6. Aus dem Oberarmhang mit vorwärts aufgelegten Armen und Ausbreiten derselben beim Rollen (Vorsicht, Hilfeleistung von unten her).

Rolle vorwärts aus den unter 1.—6. angegebenen Verhalten in:

1. den Grätschfuß vor den Händen,
2. den Außenquerfuß vor einer Hand,
3. den Keitfuß vor einer Hand,
4. den Oberarmhang.

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

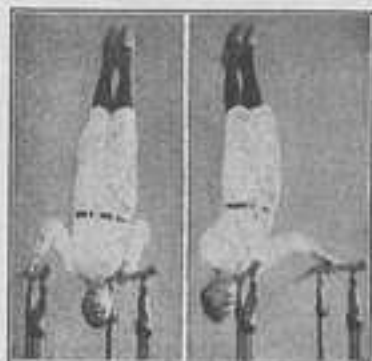
Rolle rückwärts:

1. Aus dem Oberarmhang in den Oberarmhang, Arme beim Rollen
 - a) gebeugt, Holme im Ellbogengelenk,
 - b) seitgestreckt (Bild 46).



Bild 46.
Rolle rückwärts.

2. Aus dem Oberarmhang in den Beuge- oder Streckfuß.
3. Aus dem Streckfuß Rückschwingen, Senken in den Oberarmhang und Rolle rückwärts in das Oberarmstehen.
4. Aus dem Handstehen Abschwingen rückwärts in den Oberarmhang und Rolle rückwärts in den Oberarmhang, beim Rückschwingen Rolle vorwärts in den Oberarmhang.
5. Aus dem Oberarmhang Rolle rückwärts als Kraftübung durch langsame Beinheben in den Grätschfuß hinter den Händen.



a Bild 47. b

- a Aberschlag rechts seitwärts aus dem Innenschulterstehen.
 b Aberschlag links seitwärts aus dem Außenschulterstehen.

7. Aus dem Grätschfußstand oder Liegestütz.
8. Aus dem Schulterstehen links.
9. Aus dem Oberarmstehen.
10. Aus dem Unterarmstehen.

Ferner:

1. Aberschlag rechts seitwärts aus dem Querhandstehen in der Mitte (= Radwende).
2. Aberschlag seitwärts aus dem Schulterstehen in der Mitte:
 - a) Rechts seitwärts aus dem Innenschulterstehen (Bild 47 a) in den Querstand rechts seitlings.
 - b) Links seitwärts aus dem Außenschulterstehen (Bild 47 b) in den Querstand links seitlings.

Aberschlag.

Barren quer, brusthoch.

Aberschlag vorwärts in den Querstand rücklings am Barrenende:

1. Aus dem Schwingen im Querbeugefuß rücklings.
2. Aus dem Schwingen im Querstreckfuß rücklings.
3. Aus dem Handstehen.
4. Aus dem Grätschfuß hinter den Händen.
5. Aus dem Reitsitz hinter der rechten Hand.
6. Aus dem Außenquersitz hinter der linken Hand.

Barren seit, brusthoch.

1.—3. Übung, Aberschlag vorwärts in den Seitstand rücklings, Übung 4 rückwärts in den Seitstand vorlings.

1. Aberschlag vorwärts aus dem Liegestütz vorlings.
2. Aberschlag vorwärts aus dem Seithandstehen:
 - a) auf dem vorderen Holm,
 - b) auf dem hinteren Holm (nur für Geübte, „Kreuz hohl“ beim Aberschlagen).
3. Aberschlag vorwärts aus dem Seitoberarmstehen vorlings.
4. Aberschlag rückwärts aus dem Seitoberarmstehen rücklings.

Nr. 56.

Aufgabe: Abwechselnd eine Übung aus dem Querstand und Seitstand vorlings.

Mittel- bis Oberstufe.

Die dazu geeigneten Übungen sind auch widergleich zu turnen.

1. Querstand vorlings. Sprung in den Oberarmhang in der Mitte, Rippe in den Streckfuß, Rückschwingen, Vorschwingen durch den Beugefuß mit gleichzeitiger Viertel-Drehung rechts in den flüchtigen Innenseitfuß und nachfolgender Flanke rechts.
2. Seitstand vorlings in der Mitte. Erfassen des näheren Holmes ristgriffs, Vorschwebekippe in den Stütz (Abklippen am entfernteren Holm), Niedersprung rückwärts.
3. Querstand vorlings. Sprung in den Oberarmhang in der Mitte, Aufstemma in den Streckfuß am Ende des Vorschwunges, Rückschwingen, Vorschwingen durch den Beugefuß mit Viertel-Drehung rechts in den Innenseitfuß vorlings und nachfolgendem Kreispreizen des linken Beines rechts über den vorderen Holm, Flankenschwung links in den Seitliegestütz vorlings und Flanke rechts in den Außenseitstand rücklings.
4. Seitstand vorlings in der Mitte. Vorschwebekippe ristgriffs in den Stütz, Flanke links in den Innenseitstand und Flanke rechts in den Außenseitstand rücklings.
5. Querstand vorlings. Sprung in den Streckfuß in der Mitte, Rückschwingen, Vorschwingen durch den Beugefuß mit Viertel-Drehung rechts in den Innenseitfuß vorlings, Kreispreizen erst des linken, dann des rechten Beines rechts über den vorderen Holm, Kreisflanke links über den hinteren Holm mit nachfolgender Flanke rechts in den Außenseitstand rücklings.

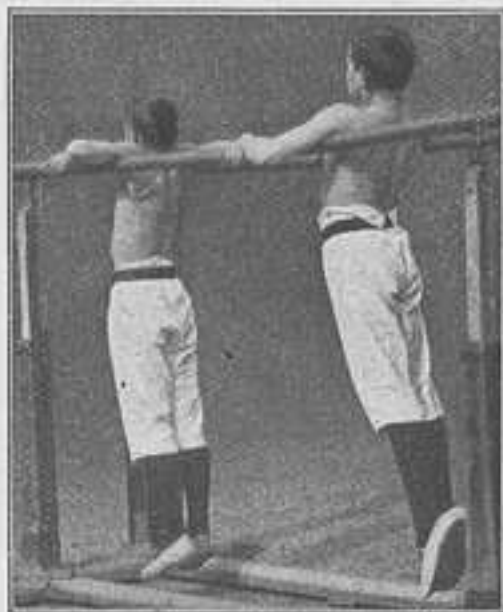


Bild 48.

Grätschen aus dem Stütz am näheren in den Stütz am entfernteren Holm.

des Vorschwunges, Kehre rechts über beide Holme.

8. Außenseitstand vorlings in der Mitte, Sprung in den Seitstreckstütz, Grätschen über den näheren Holm in den Innenseitstütz auf den entfernteren Holm (Bild 48), Zurückgrätschen in den Seitstand vorlings.



a Bild 49. b

a Schloffer, b strecker Oberarmhang, der Kopf muß frei aus den Schultern herausgehoben sein.

6. Seitstand vorlings in der Mitte, Vorschwebeklippe ristgriffs in den Stütz, Flanke rechts in den Innenseitstand, Flanke links in den flüchtigen Seitstütz rücklings und Kehre rechts über beide Holme.

7. Querstand vorlings, Sprung in den Oberarmhang, Oberarmklippe in den Außenquerstütz vor der linken Hand, Einschwingen in den Oberarmhang, Rollen rückwärts mit Aufstemmen am Ende

№. 57.

Aufgabe: Abungen aus dem Grätschstütz vor den Händen.

Aus dem Querstand vorlings Sprung in den Oberarmhang mit möglichstem Vorlegen des gestreckten Körpers, so daß dieser schräg nach vorn hängt, die Hände fassen die Holme speichgriffs (Bild 49), Vorschwingen und Auflegen der Oberschenkel auf die Holme, sofort Aufstemmen in den Grätschstütz vor den Händen durch ruckhaftes Strecken des Körpers, dem folgt:

1. Einschwingen, Wende.
2. Einschwingen in den Liegestütz vorlings, dreimaliges Senken in den Unterarmstütz und wieder Aufstemmen, Einschwingen, Kehre.
3. Ein- und Zwischenschwung, Aufhocken rechts hinter der rechten Hand (hierbei soll der Oberkörper senkrecht und das linke Bein in der Holmgasse vorgehoben sein), Wende links.
4. Strecken in den Liegestütz rücklings, Umlegen des rechten Fußes auf die äußere Fußkante, dann mit Grifflösen links und Hochschwingen des linken Armes Viertel-Drehung rechts in den Liegestütz seitlings, Niedersprung vorwärts mit Viertel-Drehung rechts.
5. Einschwingen, Aufhocken rechts hinter der linken Hand, das linke Bein ist außen vorgehoben, Wechselhüpfen in den Hochstand links hinter der rechten Hand und wieder zurück, mehrmals wiederholen, Wende links mit Viertel-Drehung rechts.
6. Einschwingen in den Liegestütz vorlings, Stüheln vorwärts bei fest aufliegenden Füßen bis in das Streckliegen, Vorwärtsziehen des Körpers und Aufstemmen in den Stütz, Einschwingen und Flanke am Ende des Vorschwunges.
7. Einschwingen, Aufhocken links hinter der rechten Hand und sofort Schraubenspreizen rechts mit Viertel-Drehung links in den Grätschstand auf dem hinteren Holm, Niedersprung vorwärts über den vorderen Holm.
8. Einschwingen in den Liegestütz vorlings, Griffwechsel rechts zum Ellgriff und Aufstellen des rechten Fußballens auf den rechten Holm, Schraubenabspreizen links mit halber Drehung links in den Stand.

№. 58.

Aufgabe: Wechselender Abungsanfang — Gleicher Abgang.

Abgang: Aus dem Grätschstütz vor den Händen Einschwingen und Wende.

1. Aus dem Außenseitstand vorlings, links Rist-, rechts Kammgriff am näheren Holm, Schraubenausschwung in den Grätschstütz hinter den Händen, Grifflösen, Rückgreifen, Einschwingen, Wende.
2. Aus dem Innenseitstand mit Ristgriff am vorderen Holm, Sprung mit Viertel-Drehung links in den Grätschstütz vor den Händen, Einschwingen, Wende.
3. Aus dem Seitstand vorlings mit Ristgriff am näheren Holm, Aberheben des linken Beines in den Anieliegehang am entfernteren Holm, Anieausschwung rückwärts, Viertel-Drehung rechts in den Grätschstütz vor den Händen, Einschwingen, Wende.

Das Tarnen am Barren.

4. Aus dem Querstand vorlings, Sprung mit Ellgriff in die Barrenmitte und Vorschwebekippe in den Grätschfuß vor den Händen, Einschwingen, Wende.
5. Aus dem Innenquerstand in der Barrenmitte, Erfassen der Holme speichgriffs (von unten) und Wellaufzug rückwärts in den Grätschfuß hinter den Händen, Grifflösen, Rückgreifen, Einschwingen und Wende.
6. Aus dem Innenquerstand in der Barrenmitte, Rumpfvorbeugen, Rückhochschwingen der Arme und Erfassen der Holme speichgriffs, Wellaufschwung vorwärts in den Grätschfuß vor den Händen, Einschwingen, Wende.
7. Schwingen im Oberarmhang, Oberarmklippe in den Grätschfuß vor den Händen, Einschwingen, Wende.
8. Schwingen im Oberarmhang, Aufstemmen am Ende des Rückschwunges in den Stütz und Vorschwingen in den Grätschfuß, Einschwingen, Wende.
9. Schwingen im Oberarmhang, Aufstemmen am Ende des Vorschwunges in den Grätschfuß vor den Händen, Einschwingen, Wende.
10. Aus dem Seitstand vorlings, Wendeschwung links in den Grätschfuß hinter den Händen, Rückgreifen, Einschwingen, Wende.

Nr. 59.

Aufgabe: An ein und dieselbe Anfangsübung eine Kette weiterer Anfügungen (Kettenübungen*).

Aus dem Seitstand vorlings ristgriffs am entfernteren Holm (unter dem näheren Holm hinweg), Wellaufschwung rückwärts in den Liegestütz und

1. Kehre rechts über beide Holme.
2. Kehre rechts in den Querstütz und Wende rechts.
3. Kehre rechts wie bei 2., Rückschwung, Vorschwingen durch den Beugestütz und Stützhüpfen mit halber Drehung rechts, Flanke links am Ende des Vorschwunges.
4. Wie 3., aber dem Stützhüpfen mit halber Drehung folgt: flüchtiges Aufgrätschen am Ende des Vorschwunges, Ein- und Rückschwingen in das Oberarmstehen und Übersschlag seitwärts.
5. Wie 4., bis in das Oberarmstehen, dem folgt: Senken in den Oberarmhang und Rolle rückwärts in den Oberarmhang, Niedersprung in die Holmgasse.

*) „Kettenübungen“ nennt man solche Übungsgruppen, bei denen die vorangehenden ersten Übungen bei den folgenden neuen immer mitgetarnt werden, so daß also gleichsam eine Kette von Übungen entsteht.

6. Wie 5., aber dem Rollen rückwärts folgt: Oberarmklippe, Griffwechsel links zum Ellgriff am Ende des Rückschwunges und Kreislehre rechts in den Querstand links seitlings.

Nr. 60.

Aufgabe: Rollen vorwärts mit Anfügungen.

Mittel- bis Oberstufe.

Schwingen im Oberarmhang, Oberarmklippe in den Grätschfuß vor den Händen, Vorgreifen und

1. Rollen vorwärts in den Grätschfuß vor den Händen, Einschwingen und Wende.
2. Rollen vorwärts in den Querfuß vor der linken Hand und Niedersprung links seitwärts.
3. Rollen vorwärts in den Reistfuß vor der linken Hand und Schraubenspreizabstehen rechts durch die Holmgasse mit halber Drehung rechts.
4. Langsames Rollen vorwärts in die Kipplage, Oberarmklippe und Wende links mit halber Drehung rechts in den Querstand links seitlings.
5. Rollen vorwärts in den Oberarmhang, Niedersprung in die Holmgasse.
6. Heben in das Oberarmstehen und gestreckte Rolle vorwärts in den Oberarmhang, Niedersprung in die Holmgasse.
7. Rollen vorwärts in den Oberarmhang, und nochmals Rollen vorwärts in den Grätschfuß vor den Händen, Einschwingen und Wende.
8. Rollen vorwärts zur Schere vor den Händen mit halber Drehung links in den Grätschfuß hinter den Händen, Einschwingen und Kehre links mit Viertel-Drehung links.
9. Langsames Rollen vorwärts über den linken Holm in das Streckliegen, Aufrichten vorwärts in den Außenquerfuß vor der linken Hand, Rehrabstehen rechts über beide Holme.
10. Rollen vorwärts über den linken Holm mit Viertel-Drehung links in den Außenreitfuß, halbe Drehung links mit Stützwechsel der Hände auf den vorderen Holm in den Seitliegestütz vorlings, Flanke rechts.

Nr. 61.

Aufgabe: Schwung- und Kraftübungen wechseln einander ab.
Mittel- bis Oberstufe.

1. Schwingen im Oberarmhang in der Barrenmitte, Aufstehen am Ende des Rückschwunges in den Querstäh und Kehre rechts.
2. Aus dem Querstand vorlings mit Ballengriff an den Holmenden Vorhüpfen in den Hangstand und Zugstemme in den Stäh, Niedersprung rückwärts.
3. Schwingen im Oberarmhang in der Barrenmitte, am Ende des Rückschwunges Aufstehen mit sofortigem Spreizen rechts hinter die rechte Hand (das linke Bein schwingt durch die Holmgasse wieder vorwärts) und Spreizen links in den Außenquerstäh vor die rechte Hand, Griff lösen rechts und Fehterflankenabsehen rechts.
4. Zugstemme in den Querstäh an den Holmenden, Beinheben in die Vorhalte, Viertel-Drehung links mit Stühlen rechts auf den linken Holm, Niedersprung vorwärts.
5. Aufstehen und Spreizen wie bei 3. in den Außenquerstäh vor der rechten Hand, dann folgt Ein- und Rückschwingen in das Oberarmstehen, Senken, Vorschwingen, Zurückschwingen und Wende rechts.
6. Zugstemme in den Querstäh am Barrenende und Beinheben in die Vorhalte, Heben in das Oberarmstehen, Senken durch die Stützwage und Niedersprung.
7. Oberarmklippe mit Schwingen in das Oberarmstehen, Rollen rückwärts, Oberarmklippe mit sofortigem Spreizen links vor die linke Hand und Schraubenspreizen rechts durch die Holmgasse mit Viertel-Drehung rechts in den Seitliegestäh vorlings und Hocke über beide Holme.
8. Zugstemme in den Querstäh am Barrenende und Heben in das Oberarmstehen, dann folgt langsames Rollen vorwärts in den Grätschstäh vor den Händen, Heben und Schließen der Beine in die Vorhalte, Senken in den Streckstäh und Niedersprung.

Nr. 62.

Aufgabe: Zielübungen mit stets wechselnder Anfangs- und Schlußbewegung wiederholt.

Mittel- bis Oberstufe.

Zielübung: Schraubenspreizen mit Drehungen links und rechts.

1. Außenquerstand vorlings: Sprung in den Streckstäh mit Spreizen links in den Schrägstäh vor der rechten Hand, Schraubenspreizen rechts durch die Holmgasse mit halber Drehung links in den Außenquerstäh rechts vor der linken Hand, Niedersprung links seitwärts.

2. Außenseitstand vorlings in der Mitte: Sprung in den Liegestäh vorlings, Schraubenspreizen links durch die Holmgasse mit Viertel-Drehung rechts in den flächtigen Außenquerstäh vor der rechten Hand und nachfolgendem Schraubenspreizen links mit halber Drehung links in den Außenquerstäh rechts vor der linken Hand, Kehrabsehen rechts.
3. Innenquerstand in der Mitte: Sprung in den Streckstäh, Vor- und Rückschwingen, beim nächsten Vorschwunge Spreizen rechts über den rechten Holm in den Reistäh vor der rechten Hand, Schraubenspreizen links mit halber Drehung links in den Außenquerstäh rechts vor der linken Hand, Schraubenspreizen rechts durch die Holmgasse mit halber Drehung rechts in den Außenquerstäh links vor der rechten Hand, Fehterflankenabsehen rechts.
4. Außenquerstand vorlings: Rumpfvorbeugen mit Rückhochheben der Arme und Erfassen der Holme speichgriffs, Drehen vorwärts und Aufstehen in den Grätschstäh vor den Händen, Schraubenspreizen rechts mit zweimaligem Spreizen durch die Holmgasse und andert-halber Drehung rechts in den Außenquerstäh links hinter der rechten Hand, Einschwingen und Kehre links.
5. Seitstand vorlings in der Mitte: Erfassen des entfernten Holmes ristgriffs (unter dem näheren), Wellenschwung rückwärts in den Liegestäh vorlings, Einspreizen des linken Beines rechts (Bild 50), Schraubenspreizen links durch die Holmgasse mit ganzer Drehung links in den Liegestäh vorlings, Hocke über beide Holme.
6. Innenseitstand in der Mitte: Armwellenschwung vorwärts (Bild 22) am hinteren Holm und Aufstehen in den Liegestäh rücklings, Einspreizen des linken Beines rechts, Schraubenspreizen links mit ganzer Drehung rechts in den Seitstäh rücklings am vorderen Holm, Senken rückwärts und Rollen rückwärts in den Seitstand vorlings (= Abpurzeln).

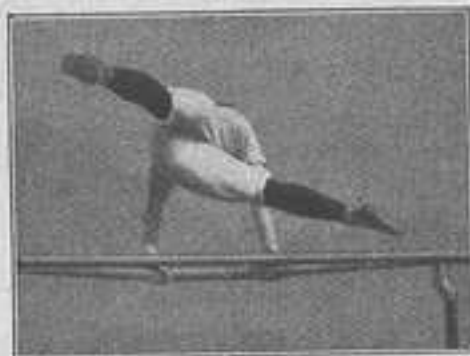
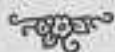


Bild 50. Einspreizen des linken Beines rechts (Spreizen links nach innen).



Stufenbarren (= Holme ungleich hoch).

Nr. 63.

Aufgabe: Flanken- und Wendeschwung mit angefügten Übungen.

Beachte: Bei dem Außenquerstuh auf dem höheren Holm wird stets der Griff am niederen Holm gelöst.

Aus dem Außenseitstand vorlings am niederen Holm, linke Hand Kamm-, rechte Ristgriff:

1. Flankenschwung rechts in den Liegestütz seitlings (rechte Hand Ristgriff am höheren Holm), Einschwingen und Kehrschwung rechts in den Außenquerstuh vor der rechten Hand, Flanke rechts mit Stütz der linken Hand auf dem niederen Holm.
 2. Flanke rechts in den Innenseitstand, Sprung in den Stütz vorlings am höheren Holm, Aufhocken auf den niederen Holm in den Streckstand, Niedersprung rückwärts mit Viertel-Drehung links.
- Die nachfolgenden Übungen beginnen mit Wendeschwung rechts (mit Übergreifen rechts speichgriffs auf den höheren Holm) in den Querstuh, Vorschwingen und
3. Kehrschwung rechts in den Außenquerstuh vor der rechten Hand, Viertel-Drehung links in den Seitliegestütz vorlings, Rückgreifen, rechts rist- und links kammgriffs, in den Seitstuh auf dem höheren Holm, Übergreifen rechts auf den niederen Holm und Wende rechts (Übergreifen rechts und Wende ist eine Bewegung).
 4. Rückschwingen und Hockstand links hinter der linken Hand mit hohem Vorspreizen rechts, kräftiges Rückschwingen rechts, Vorschwingen und Kehrschwung rechts in den Außenquerstuh vor der rechten Hand, Viertel-Drehung links in den Seitliegestütz, Flanke rechts über beide Holme.
 5. Rückschwingen in den Außenquerstuh hinter der rechten Hand, Viertel-Drehung rechts in den Seitliegestütz rücklings, Wageslegen rücklings mit Seitheben der Arme, Seitstuh rücklings, Vorheben des linken und rechten Beines abwechselnd, Niedersprung vorwärts.
 6. Rückschwingen in den Hockstand rechts hinter der linken Hand mit hohem Vorspreizen links, kräftiges Rückschwingen und Spreizen rechts hinter und links vor der rechten Hand (links zuvor durch die Holmgasse) über den höheren Holm in den Außenquerstuh, die linke Hand stützt auf den niederen Holm, Liegestütz links seitlings, zweimal Armbeugen und -strecken, Viertel-Drehung links in den Liegestütz, Überschlag mit gebeugten Armen.

7. Spreizen rechts vor die linke Hand, Schraubenspreizen links mit Viertel-Drehung rechts, Aufstufen links und Rückspreizen rechts, Niedersprung rückwärts.
8. Rückschwingen und Aufhocken links hinter die linke Hand, Rückspreizen rechts mit Kumpfsenken vorwärts und Seitschwingen links in die Standlage, rechte Hand bleibt griffest am hohen Holm, Kumpfstrecken, Niedersprung links seitwärts.

Nr. 64.

Aufgabe: Wechselnde Abgänge und Zwischenübungen.

Der eine Holm ist kopfhoch, der andere etwas über hüfthoch gestellt. Wo die Übung es gestattet und genügend Hilfeleistung vorhanden ist, können immer zugleich zwei Turner üben, der zweite natürlich widergleich.

1. Außenquerstand vorlings: Erfassen der Holmenden speichgriffs und Kehre über den niederen Holm.
2. Seitstand vorlings in der Mitte am hohen Holm: Erfassen des Holmes ristgriffs, Durchschub über den niederen Holm in den wagerechten Liegehang, Arme gestreckt und langsames Senken in die Spannbeuge über den niederen Holm.

Diese Übung kann auch umgekehrt begonnen werden, z. B.:

- Seitstand rücklings am niederen Holm: Rückbeugen und Erfassen des hohen Holmes mit Ristgriff (von unten), Heben in den wagerechten Liegehang, Senken in den Fersenliegehang mit gebeugten Hüften, Niedersprung.
3. Innenquerstand in der Mitte: Kumpfoorbeugen mit Rückhochschwingen der Arme und Erfassen der Holme speichgriffs (von außen), Drehen vorwärts in den Außenquerstuh vor der Hand auf dem niederen Holm, Absitzen seitwärts.
4. Außenquerstand vorlings: Erfassen der Holme speichgriffs, Kehraussitzen von innen in den Außenquerstuh vor der Hand auf dem hohen Holm (nahe der Hand bleiben und kräftig vom niederen Holm abstützen), Absitzen seitwärts.
5. Außenschrägstand in der Mitte am hohen Holm: Erfassen der Holme zwiegriffs, rechts kamm-, links ristgriffs, und Durchschub in den Außenquerstuh vor der Hand auf dem niederen Holm, Einschwingen und Wende über den niederen Holm.
6. Innenquerstand in der Mitte: Kumpfoorbeugen, Fassen der Holme und Drehen vorwärts, wie bei 3., in den Außenquerstuh vor der Hand auf dem niederen Holm, Einschwingen mit Viertel-Drehung nach dem hohen Holm in den Ristliegehang am niederen Holm (beide Hände ristgriffs am hohen Holm, Hüften gestreckt, Knie

stark gebeugt), langsam Senken in den tiefen Kistliegehang, Niedersprung.

7. Außenquerstand vorlings: Sprung in den Außenquersteh vor der Hand auf dem hohen Holm, Viertel-Drehung nach innen, Stützen der Hände auf den niederen Holm, Überschlag vorwärts.
8. Außenschrägstand in der Mitte am hohen Holm: Erfassen des hohen Holmes links rist-, rechts kammgriffs, Durchschub in den Außenquersteh auf dem niederen Holm, Ein-, Rück- und Vorschwingen mit Viertel-Drehung zum hohen Holm, Aufhocken auf den niederen Holm in den Stützstand, Aufsteigen mit einem Bein auf den hohen Holm und Niedersprung vorwärts.
9. Innenquerstand in der Mitte: Drehen vorwärts, wie bei 6., in den Außenquersteh vor der Hand auf dem niederen Holm, Ein-, Rück- und Vorschwingen mit Viertel-Drehung zum hohen Holm, Aufhocken auf den niederen Holm, Flanke über den hohen Holm.

Die Übungen sind durch Hinzufügung stets wechselnder Abgänge wie Kehre, Wende, Überschlag oder Schlusssprung aus dem Stützstand auf dem niederen Holm über den hohen Holm wirkungsvoll zu verändern.

Auch aus dem Quersteh auf dem hohen Holm ist durch Viertel-Drehung nach innen resp. nach außen eine große Zahl Übungen und Abgänge möglich.

Eine auch beim Riegenturnen als Gemeinübung gedachte Gruppe ist bei genügend Hilfeleistung bald ausgeführt.

1. An jedem Barrenende, auf dem hohen Holm, sitzt ein Turner, Gesicht nach innen, Füße angeristet am niederen Holm.
2. Auf dem niederen Holm, je nahe am Ende, sitzen ebenfalls zwei Turner, Gesicht nach innen, Füße am höheren Holm anrücken.
3. Ein Turner steht mit einem Bein auf dem niederen Holm und mit einem auf dem hohen, Gesichtsfleite nach dem hohen Holm und Schwingen der Arme in die Nackenhalte.
4. Ein anderer Turner steht rücklings in der Mitte am hohen Holm und übt die Spannbenge.

Ist alles in Ordnung, dann senken sich die Sitzenden rückwärts mit Hochschwingen der Arme oder Nackenhalte (Bild 51).

Pl. 65.

Gemeinübungen an zwei Barren (seit, schulterhoch).
Mittel- bis Oberstufe.

Zwölf Teilnehmer turnen folgende drei Gruppen wie folgt:
Je zwei Turner üben immer gleichzeitig (an jedem Barren einer).

Und zwar werden die Übungen so ausgeführt, daß die ersten zwei die 1. Übung der 1. Gruppe links beginnen (wie sie auch niedergeschrieben sind), die nächsten zwei beginnen dieselbe Übung wiedergleich. Hierauf turnt das dritte Paar die 1. Übung der 2. Gruppe und das vierte Paar übt dieselbe wiedergleich. Alsdann turnt das fünfte Paar die 1. Übung der 3. Gruppe und das letzte Paar übt dieselbe wiedergleich. In derselben Reihenfolge wird auch die 2., 3. und 4. Übung geturnt. Es turnen somit die ersten vier Turner stets die 1. Gruppe, die nächsten vier Turner die 2. Gruppe und die letzten vier Turner die 3. Gruppe.



Bild 51.

Aus dem Innensteh mit Krüßen am vorderen Holm, Kumpfsenken rückwärts.

Ausgangsübung: Mit kurzem Anlauf Sprung in den Seitliegesteh vorlings in der Mitte, alsdann:

1. Gruppe.

1. Ein- und Auspreizen, erst links, dann rechts, Niedersprung rückwärts.
2. Ein- und Auspreizen des linken Beines rechts (unter dem rechten Bein hinweg), Ein- und Auspreizen, erst links, dann rechts, und Rehrauffitzen rechts in den Grätschsteh vor den Händen, Einschwingen, Wende rechts.

3. Ein- und Auspreizen links, Kreispreizen des rechten Beines links, Ein- und Auspreizen rechts, Kreispreizen des linken Beines rechts und Wendeauffitzen links in den Grätschfuß hinter den Händen, Heben in das Oberarmstehen, Senken in den Streckfuß und Kehre links mit Viertel-Drehung rechts in den Seitstand vorlings.
4. Ein- und Auspreizen des linken Beines rechts mit anschließendem Kreispreizen rechts, Ein- und Auspreizen des rechten Beines links mit anschließendem Kreispreizen links, Flankenschwung rechts in den Innenseitstand, Flankenschwung links mit Viertel-Drehung links in den Grätschfuß vor den Händen, Oberarmklappe in den Streckfuß, Schwingen in das Oberarmstehen, Rolle vorwärts mit gestrecktem Körper, Aufstemmen in den Grätschfuß hinter den Händen, Viertel-Drehung rechts, Spreizabfizen links mit Viertel-Drehung rechts.

2. Gruppe.

1. Ein- und Auspreizen, erst des linken Beines rechts, dann des rechten links, Wendeauffitzen rechts in den Reitsfuß hinter der linken Hand, Wendeabfizen rechts.
2. Ein- und Auspreizen links mit anschließendem Ein- und Auspreizen des linken Beines rechts, dasselbe rechts, Wendeauffitzen rechts in den Grätschfuß hinter den Händen, Einschwingen und Kehre rechts.
3. Ein- und Auspreizen des linken Beines rechts, Kreispreizen des rechten Beines links, Ein- und Auspreizen des rechten Beines links, Kreispreizen des linken Beines rechts, Wendeauffitzen links in den Grätschfuß hinter den Händen, Heben in das Oberarmstehen, Rollen vorwärts in den Grätschfuß vor den Händen, Einschwingen, Wende links mit Viertel-Drehung rechts.
4. Ein- und Auspreizen links, alsdann Spreizen des linken Beines in Form einer Acht, mit Einspreizen links beginnend, dem folgt Kreispreizen links über den vorderen Holm mit Auspreizen nach rechts durch die Holmgasse, dasselbe rechts, Kehrschwung links in den Außenquerfuß vor der linken Hand, Schraubenspreizen links mit halber Drehung rechts in den Grätschfuß hinter den Händen, Heben in das Oberarmstehen, Rolle vorwärts in den Oberarmhang, Rolle rückwärts in den Stütz, Kehrschwung rechts mit Viertel-Drehung links in den Seitliegestütz vorlings, Kehre rechts.

3. Gruppe.

1. Ein- und Auspreizen links mit nachfolgendem Ein- und Auspreizen des linken Beines rechts, dasselbe rechts, Wendeschwung

rechts in den Reitsfuß hinter der rechten Hand, Zurückgreifen und Kehrabfizen rechts.

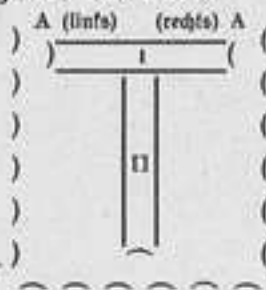
2. Ein- und Auspreizen links, Kreispreizen des rechten Beines links, Ein- und Auspreizen rechts, Kreispreizen des linken Beines rechts, Wendeschwung links mit Viertel-Drehung links in den Seitfuß quergrätschend, linkes Bein vorn und Spreizabfizen rechts.
3. Ein- und Auspreizen links, Kreispreizen des linken Beines links, Ein- und Auspreizen rechts, Kreispreizen des rechten Beines rechts, Kehrschwung rechts in den Grätschfuß vor den Händen, Oberarmklappe in den Stütz, Wende rechts mit halber Drehung links.
4. Ein- und Auspreizen des linken Beines rechts, Spreizen des linken Beines in Form einer Acht, mit Einspreizen nach rechts beginnend, und sofort anschließendem Kreispreizen rechts über den vorderen Holm und Auspreizen links, dasselbe rechts, Kehrschwung links mit Viertel-Drehung rechts in den Außenquerfuß rechts, Schraubenspreizen links durch die Holmgasse, mit Viertel-Drehung rechts in den Grätschfuß vor den Händen, Oberarmklappe in das Oberarmstehen, Rolle vorwärts in den Hang, Rolle rückwärts in den Hang, Klappe in den Stütz, Wende links in den Seitliegestütz vorlings, Flanke links.

Nr. 66.

Gemeinübungen zu Dreien an zwei Barren.

Die Barren sind reichlich brusthoch, in der aus nebenstehender Abbildung ersichtlichen Form aufgestellt.

Die Abenden sind, wo nötig, für den am Barren I links stehenden Turner unter A (der daselbst rechts stehende turnt alle Abungen widergleich) und für den am Barren II turnenden unter B beschrieben.



I. Übung.

Querstand vorlings an den Barrenenden: Erfassen der Holmenden und Sprung mit Einspreizen links in den Stütz, Niedersprung, dasselbe rechts, alsdann Kehrauffitzen links in den Querfuß links (rechter Holm), hierauf:

A.

Viertel-Drehung links in den Seitliegestütz vorlings mit gleichzeitigem Aufspreizen auf Barren II und Seit spreizen links, Seitheben des rechten Armes und Auflegen der rechten Hand auf die Schulter des Mitübenden, Rückbewegung in den Liegestütz, Flanke links.

B.

Ein-, Rück- und Vorschwingen in den Liegestütz rücklings, Einschwingen und Niedersprung rückwärts.

II. Übung.

Querstand vorlings an den Barrenenden: Spreizaufführen rechts über beide Holme in den Schrägsitz vor der linken Hand, Schraubenspreizen links mit Fünfsachtel-Drehung rechts in den Grätschsitz hinter den Händen, Rückschwingen in den Liegestütz vorlings, Herangleiten der gestreckten Beine nahe an die Hände (Arme gestreckt, Hüften gebeugt), Überschlag vorwärts.

III. Übung.

Querstand vorlings an den Barrenenden: Erfassen der Holmenden, Schwebhangtipe ellgriffs mit sofortigem Spreizen rechts über den rechten Holm und

A.

Schraubenspreizen links mit Dreiviertel-Drehung links in den Seitstütz rücklings, Senken rückwärts in das Streckliegen rücklings, Heben in das Oberarmstehen rücklings, Überschlag rückwärts in den Seitstand vorlings.

B.

Schraubenspreizen links mit ganzer Drehung links in den Grätschsitz vor den Händen, Vorgeifen, Einschwingen in den Oberarmhang, Rolle rückwärts in den Stütz und Niedersprung vorwärts.

IV. Übung.

Querstand vorlings an den Barrenenden: Erfassen der Holme und Vorhüpfen in den Hangstand, Aufstemmen in den Streckstütz, Heben in das Oberarmstehen und

A.

Rollen vorwärts in den Querstütz vor der linken Hand, Ein- und Rückschwingen mit Aufhocken links hinter die linke Hand und Vorschwingen mit Aufspreizen des rechten Beines auf den rechten Holm und das Holmende von Barren II; Aufrichten in den

B.

Rollen vorwärts in den Grätschsitz vor den Händen, Vorgeifen, Ein-, Vor- und Rückschwingen in das Handstehen (die Übenden von Barren I halten die Füße desjenigen von Barren II), Senken, Vorschwingen und beim Rückschwingen Wende rechts.

Schrägstand auf den Holmen, Anleugen rechts mit Erfassen rechts der Füße des in das Handstehen schwingenden Turners von Barren II (die freie Hand erfasst diejenige des am Barren I mitübenden Turnergenossen), Griff lösen und Spreizsprung rechts mit Achtel-Drehung links in den Seitstand rücklings.

V. Übung.

Querstand rücklings an den Barrenenden: Erfassen der Holme speichgriffs und Aufschwung rückwärts in den Liegestütz vorlings, zweimal Armbeugen und -strecken, alsdann:

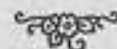
A.

Viertel-Drehung links in den Seitstütz links auf dem vorderen Holm, rechte Hand lammgriffs am vorderen Holm, die linke Hand erfasst den rechten Fuß des in den Liegestütz vorlings rückgeschwungenen Turners von Barren II, Hochheben und Senken der Beine des Liegestützenden, Griff lösen, halbe Drehung rechts in den Seitstütz rechts und Spreizabführen rechts rückwärts.

B.

Senken in den Grätschsitz hinter den Händen, Rückgreifen, Ein- und hohes Rückschwingen in den Liegestütz (die Füße werden von den am Barren I übenden Turnergenossen erfasst und hochgehoben), Senken, Vor- und Rückschwingen und Niedersprung in den Innenquerstand.

Bei allen Übungen gute Hilfestellung.





Übungsgruppen der Oberstufe

In der Erlernung der einfachen Rippe und der Rolle vorwärts gipfelt das Ziel der Mittelstufe des Barrenturnens. Für die Oberstufe sind die Ziele wiederum höher gesteckt. Schwierigere Rippen, Kraftübungen und hohe Gewandtheit erheischende Übungsverbindungen und Abgänge stellen hier das hauptsächlichste Übungsmaterial.



Barren seit, schulter- bis kopfhoch.

№ 67.

Aufgabe: Hocken und Grätschen.

Der Barren ist brusthoch gestellt.

Aus dem Seitstand vorlings, Sprung in den Seitliegestütz vorlings und

1. Aufhocken auf den näheren Holm (Hände bleiben griffest) und Niedersprung rückwärts.
2. Aufgrätschen auf den näheren Holm und Niedersprung in die Holmgasse.
3. Hocke in die Holmgasse.
4. Grätsche in die Holmgasse.
5. Aufhocken auf den entfernteren Holm, Griff lösen, Strecken des Körpers und Niedersprung vorwärts.
6. Aufgrätschen auf den entfernteren Holm, Griff lösen, Strecken des Körpers und Niedersprung vorwärts.
7. Hocke über beide Holme (Bild 52).

8. Grätsche über beide Holme.
9. Hocken über beide Holme in den Seitstütz auf den entfernteren Holm, Niedersprung vorwärts.
10. Grätsche über beide Holme in den Seitstütz auf den entfernteren Holm, Niedersprung vorwärts.
11. Hocke in die Holmgasse, Zurückhocken in den Liegestütz und Hocke über beide Holme.
12. Grätsche in die Holmgasse, Zurückgrätschen in den Liegestütz und Grätsche über beide Holme.
13. Hocke über beide Holme in den Seitstütz rücklings am entfernteren Holm, Zurückhocken über beide Holme in den Seitstand vorlings.
14. Grätsche über beide Holme in den Seitstütz rücklings am entfernteren Holm, Rückgreifen ristgriffs auf den ehemals näheren Holm und Hocke rückwärts in den Seitstand vorlings.
15. Hocken über beide Holme in den Seitstütz rücklings am entfernteren Holm, Rückgreifen ristgriffs auf den ehemals näheren Holm in den Liegestütz rücklings und Grätsche rückwärts in den Seitstand vorlings.



Bild 52.
Hocke über beide Holme

№ 68.

Abwechselnd eine Schwung- und eine Kraftübung.

Sämtliche Übungen beginnen aus dem Außenseitstand vorlings in der Mitte.

1. Erfassen des entfernteren Holmes ristgriffs unter dem näheren hinweg, Wellenausschlag in den Seitliegestütz vorlings, Flanke links.
2. Mit Ristgriff am näheren Holm, Heben der Beine in die Vorhalte, Zugstemme in den Streckstütz, Flanke links über beide Holme in den Seitliegestütz rücklings, Vorgreifen auf den vorderen Holm lammgriffs, langsames Senken vorwärts in die Hangwaage rücklings, Senken in den Hang rücklings, Niedersprung.

3. Sprung in den Seitoberarmhang mit Ristgriff am entfernteren Holm, Vor- und Rückschwingen der Beine, beim Rückschwunge Aufstehen in den Seitliegestütz vorlings, Hocken über den hinteren Holm und Senken in den Schwebegang am vorderen Holm, Durchhocken links, Anleaufschwung rückwärts in den Seitliegestütz, Rückspreizen links in den Seitliegestütz, Hocke über beide Holme.



Bild 53.

Vorbereitung für Abhocken über den vorderen Holm.

4. Mit Ristgriff am näheren Holm, Flanke links in den Innenseitstütz rücklings, Viertel-Drehung rechts in den Querstütz, Vorhalte der Beine, Heben in das Oberarmstehen, Rollen vorwärts in den Grätschstütz vor den Händen, Vorgehen und Heben in das Handstehen, langsames Senken in den Stütz und Fallen in den Schwebegang eingriffs, Unterschwingung in den Querstand rücklings.

5. Mit Ristgriff am näheren Holm, Flanke rechts in den Innenseitstütz rücklings, Viertel-Drehung links in den

Querstütz, Vorheben der Beine und Heben in das Oberarmstehen, Senken rückwärts in den Oberarmhang mit rückwärts aufgelegten Armen, Schwingen im Oberarmhang, Rolle vorwärts, Rolle rückwärts in den Stütz mit Vorhalte der Beine, Heben in das Handstehen, Stützen im Handstehen bis an das Ende, Abgrätschen.

6. Erfassen des entfernteren Holmes ristgriffs unter dem näheren hinweg, Feigüberschwung mit sofortigem Rückgreifen in den Stütz auf dem hinteren Holm, langsames Senken in den Hang mit Vorhalte der Beine, Vorgehen in den Hang am vorderen Holm (= Hangeln),

Zugstemme in den Streckstütz, Hocke über den hinteren Holm in den Seitliegestütz vorlings, Überschlag vorwärts.

7. Erfassen des näheren Holmes ristgriffs, Zugstemme in den Streckstütz, Heben in das Handstehen mit gestreckten Armen und Beinen und gebeugten Hüften und Hocke über beide Holme.

8. Erfassen des näheren Holmes links rist-, rechts lammgriffs, Schraubenausschwung in den Oberarmhang, Oberarmkippe, Aufspreizen des linken Beines auf den rechten Holm, Grifflösen links und Erfassen des rechten Holmes, Schraubenumschwung rechts seitwärts in den Querstütz links vor der linken Hand, Einschwingen, Kehre rechts.



Bild 54.

Aus dem Seithandstehen auf dem hinteren Holm, Abhocken über den vorderen.

Zur Erlernung der Hocke über beide Holme bedürfen wir einiger Hilfsmittel resp. Vorbungen. Nicht etwa gleich versuchen über den vorderen Holm zu hocken, da würde man sich jedenfalls die Beine zerschlagen. Es ist besser, zuerst das Hocken über eine Sprungleine zu üben (siehe Bild 53). Hierbei ist zu beachten, daß der Körper im Handstehen weit nach vorn übergelegt und kräftig abgedrückt wird. Erst wenn der Abende die Sprungleine frei überhockt, versuche er über den vorderen Holm zu hocken. Aber auch hier zuerst mit Vorsicht, indem er den Barren eng und den vorderen Holm etwas niedriger stellt. (Gute Hilfestellung.) Gelingt das Abhocken sicher, dann kann der Holm immer etwas höher gestellt werden, bis die richtige Höhe und Weite erreicht ist (siehe Bild 54).

Nr. 69.

Aufgabe: Abgänge aus dem Seitliegestütz vorlings.

Aufgang: Wellenausschwingung mit Ristgriff am entfernteren Holm in den Seitliegestütz vorlings und

1. Flanke links über beide Holme.
2. Wende links über beide Holme.
3. Kehre links über beide Holme.
4. Hocke in die Holmgasse.
5. Grätsche in die Holmgasse.
6. Hocke über beide Holme.
7. Grätsche über beide Holme.
8. Schwingen in das Seithandstehen und
 - a) Abwenden; b) Abhocken; c) Abgrätschen.
9. Überschlag.
10. Durchhocken in den Seitstütz rücklings und sofort Rollen rückwärts in den Seitstand vorlings.

Nr. 70.

Aufgabe: Kraftübungen.

Aufstemmen einarmig mit halber Drehung in den Stütz rücklings und Aufstemmen beidarmig (= „Zugstemme“) in den Stütz vorlings mit angefügten Abungen.

Beim einarmigen Aufstemmen ist der Griff ristgriffs, beim beidarmigen Aufstemmen dagegen ballengriffs.

1. Aufstemmen rechts mit halber Drehung links in den Beugestütz rücklings kammgriiffs, Strecken der Arme, Senken vorwärts in den Beugestütz rücklings, halbe Drehung durch den Beugestütz rechts mit Wiedererfassen des Holmes links ristgriffs, Aufstemmen in den Streckstütz und Niedersprung rückwärts.
2. Zugstemme in den Streckstütz vorlings, langsam Senken rückwärts in den Streckhang mit Vorhalte der Beine, Beinheben in den Schwebegang, Durchhocken und Strecken in den Sturzhang rücklings, langsam Senken rückwärts durch die Hangwage rücklings in den Stand, Griff lösen und Rumpfstrecken.
3. Aufstemmen links mit halber Drehung rechts in den Beugestütz rücklings, weitere halbe Drehung rechts mit Strecken der Arme in den Streckstütz vorlings ristgriffs, Senken vorwärts durch den Schwebegang mit Armbeugen in den Stand.

4. Zugstemme in den Streckstütz, Senken rückwärts in den Schwebegang, Durchhocken und Strecken in die Hangwage rücklings, Beinheben und Wellenzug vorwärts in den Liegestütz rücklings, Flanke links rückwärts.
5. Aufstemmen rechts mit halber Drehung links in den Beugestütz rücklings, langsam Senken vorwärts in die Hangwage rücklings, Zurückhocken und Strecken in die Hangwage vorlings, Senken in den Hangstand und Aufrichten vorwärts durch die Spannbeuge.
6. Zugstemme in den Streckstütz, langsam Senken rückwärts in die Hangwage vorlings, Durchhocken und Strecken in die Hangwage rücklings, Rückbewegung und Senken in den Streckhang mit Vorhalte der Beine, Seitgrätschen und Schließen, Griff lösen links und Stütz auf die Hüfte, Wiedererfassen des Holmes, dasselbe rechts, Beinsetzen und Armbeugen in den Stand.
7. Versuche: In der Hangwage vor- und rücklings: Kniebeugen- und -strecken.
8. Versuche: Ansprung mit Heben des Körpers in die Hangwage vorlings.
9. Versuche: Aus der Hangwage rücklings: Viertel-Drehung links um die Längsachse mit Griff lösen links in die Hangwage seitlings auf den rechten Arm, desgleichen widergleich.

Nr. 71.

Aufgabe: Felgauf- und Felgüberschwingung mit angefügten Abungen.

Aus dem Seitstand vorlings mit Ristgriff am entfernteren Holm (unter den näheren Holm) und Felgausschwingung

1. In den Liegestütz vorlings und Hocke über beide Holme.
2. Mit Aufhocken auf den hinteren Holm, Griff lösen und freier Überschlag rückwärts.
3. Mit Stützhüpfen auf den näheren Holm in den Seitstütz, Rückfallen mit Einhängen beider Beine in den Knielehang, Griff lösen und Kniehangabschwingung.
4. Mit Stützhüpfen auf den näheren Holm in den Seitstütz, Schwingen in das Seithandstehen (Bild 55), Stützen auf den entfernteren Holm und Abgrätschen.



Bild 55.
Seithandstehen.

5. Mit Stühhüpfen auf den näheren Holm in den Seitstäh, Schwingen in das Seithandstehen, Senten mit Hocken in den Hockstand, Grifflösen und Strecken des Körpers und freier Überschlag rückwärts in den Seitstand vorlings.

Felgüberschwung.

1. In den Seitstand vorlings.
2. Mit Stühhüpfen auf den näheren Holm in den Seitstand vorlings.
3. Mit halber Drehung links in den Seitstand rücklings.
4. Mit Stühhüpfen auf den näheren Holm in den Stand und Flanke links über den näheren Holm in den Innenseitstand.



Barren quer, finn- bis kopfhoch.

Nr. 72.

Aufgabe: Füge an ein und dieselbe Hauptübung immer wechselnde Vorübungen und Abgänge an.

Hauptübung: Oberarmklippe.

1. Sprung in den Querstäh in der Mitte des Barrens, Vorschwingen, Oberarmklippe, Niedersprung in die Holmgasse am Ende des Vor- oder Rückschwunges.
2. Schwingen im Oberarmhang, Aufstemmen am Ende des Vor- oder Rückschwunges in den Stäh, Oberarmklippe, Wende links oder rechts.
3. Aus dem Seitstand vorlings vor der Barrenmitte mit Zwiagriff am näheren Holm (rechts Rist-, links Kammgriff): Sprung in den Seitstäh vorlings, Wende rechts in den Innenquerstäh, Oberarmklippe, Rückschwung, am Ende des Vorschwunges Spreizen links vor die rechte Hand und Schraubenspreizabsitzen rechts mit halber Drehung links in den Außenquerstand rechts seitlings.
4. Seitstand vorlings vor der Barrenmitte mit Zwiagriff am näheren Holm (links Rist-, rechts Kammgriff): Schraubenaufschwung links in das Oberarmliegen mit gestrecktem Körper, Einschwingen, Oberarmklippe, Rückschwung und Kehre links über beide Holme. (Diese Kehre führt also wendeschwungartig zuerst über den rechten Holm und dann mit Kehrschwung über beide Holme links hin.)
5. Aus dem Querstand in der Mitte des Barrens: Erfassen der Holmspeichgriffs, von unten, Aufschwung rückwärts in den Grätschhock hinter den Händen, Rückgreifen und Oberarmklippe, beim Rückschwung Griffwechsel rechts zum Ellgriff und Kreiskehr links (so genannte Kehre rückwärts).

6. Seitstand vorlings vor der Barrenmitte mit Zwiagriff am näheren Holm (links Rist-, rechts Kammgriff): Wende links über den näheren Holm in den Innenquerstäh, Oberarmklippe in das Handstehen, halbe Drehung links im Handstehen und Handstandwende rechts (Bild 56).

Nr. 73.

Aufgabe: Vorschwebe- und Schwebeklippe in der Mitte und am Barrenende.

Mit kurzem Anlauf Sprung mit Ellgriff in den Hang mit Vorhalte der Beine (= Schwebeklippe), Vorschwingen und

1. Rippen in den Querstand zwischen den Holmen.
 2. Rippen in den Grätschhock vor den Händen, Drehen rückwärts mit Schließen der Beine in den Querstand zwischen den Holmen.
 3. Rippen in den Reithock vor der linken Hand, Einschwingen und Wende rechts.
 4. Rippen in den Querhock vor der linken Hand, Grifflösen links und Fehterstankenabsitzen links.
 5. Rippe in den Stäh und Kehre links.
 6. Rippe in das Oberarmstehen und Überschlag rechts seitwärts.
 7. Rippe in das Handstehen, Senten, flüchtiges Aufgrätschen vor den Händen und Kehre links über beide Holme in den Querstand rechts seitlings (Bild 57).
- Aus dem Querstand vorlings mit Ellgriff:
8. Rippe mit sofortigem Auspreizen links rückwärts.
 9. Rippe mit sofort. Ausgrätschen rückwärts in den Stand.



Bild 56.
Abwenden rechts aus dem Handstehen (= „Handstandwende“).



Bild 57.
Kehre links über beide Holme.



Bild 58.
Schwebhangrippe mit sofortigem Ausgrätschen rückwärts in den Schwebhang.

A. Querstand vorlings speichgriffs an den Holmenden, Eingrättschen in den Querstülz und



Bild 59. Ausgrättschen rückwärts.

10. Rippe mit sofortigem Ausgrättschen rückwärts in den Schwebhang (Bild 58), Rippe und freier Überschlag rückwärts in den Stand.
11. Rippe mit sofortigem Grättschen rückwärts in den Stülz, Handstehen, Senten und Ausgrättschen rückwärts in den Stand (Bild 59).

Nr. 74.

Aufgabe: An ein und dieselbe Anfangsübung schließt sich stets ein anderer Abgang an.

1. Niedersprung beim Rückschwung.
2. Niedersprung beim Rückschwung mit Viertel- oder halber Drehung links oder rechts.
3. Rückschwung, Vorschwingung und Auspreizen links rückwärts über den linken Holm in den Querstand vorlings.
4. Rückschwung, Vorschwingung und Ausgrättschen rückwärts in den Querstand vorlings (Bild 59).
5. Rückschwung, Vorschwingung und Kehre links oder rechts.
6. Rückschwung, Vorschwingung und Flanke links oder rechts.

B.

Eingrättschen in den Querstülz am Barrenende wie bei A., aber dem Rück- und Vorschwing folgt:

1. Kehrschwung rechts in den Außenquerstülz rechts vor der linken Hand und Niedersprung links seitwärts.
2. Kehrschwung rechts in den Grättschülz vor den Händen, Kehrabstehen rechts.
3. Kehrschwung rechts in den Außenquerstülz links vor der rechten Hand, Niedersprung rechts seitwärts mit Viertel-Drehung links in den Seitstand vorlings.
4. Kehre rechts über beide Holme in den Querstand links seitlings.

C.

Anfangsübung: Aus dem Innenstülz rücklings am Ende des Barrens (Gesicht nach außen): Erfassen der Holmenden speichgriffs (von unten), Aufzug rückwärts in den Grättschülz hinter den Händen, Einschwingen in die Holmgasse und

1. Niedersprung beim Vorschwingung.
2. Vorschwingung, Rückschwung und Auspreizen links vorwärts.
3. Vorschwingung, Rückschwung und Ausgrättschen vorwärts.
4. Vorschwingung, Rückschwung und Überschlag mit gebeugten oder gestreckten Armen.
5. Rückschwingen in das flüchtige Handstehen, Abwenden rechts oder links.
6. Rückschwingen in das Handstehen und Abgrättschen.

Nr. 75.

Zielübung: Beugestühhüpfen mit halber Drehung links oder rechts (sogenannte Stülzkehre).

1. Außenquerstand vorlings: Sprung in den Oberarmhang in der Mitte, Rippe in den Streckstülz, beim Vorschwingen Beugestühhüpfen mit halber Drehung links und Kehre links.
2. Innenquerstand in der Mitte: Sprung in den Streckstülz, Vor- und Rückschwingen und Fallen in den Oberarmhang, am Ende des Vorschwinges Aufstehen in den Streckstülz, Rückschwingen und beim Vorschwingen Beugestühhüpfen mit halber Drehung rechts und Wende links.
3. Außenquerstand vorlings: Sprung in den Oberarmhang in der Mitte, Aufstehen am Ende des Rückschwunges, beim Vorschwingen Beugestühhüpfen mit halber Drehung links, Griffwechseln rechts zum Ellgriff und Kehre links über beide Holme.
4. Innenquerstand in der Mitte: Sprung in den Oberarmhang mit rückwärts aufgelegten Armen, Heben in das Oberarmstehen, Rollen vor-

wärts in das Oberarmliegen, Rippen und Heben in das Handstehen, Senken und beim Vorschwung Stützlehre mit halber Drehung links und Kehre rechts.

Nr. 76.

Rippen in drei Schwierigkeitsstufen in der Mitte des Barrens.

a) In den Sitz und Stütz.

1. Sprung in den Oberarmhang, Rippe in den Grätschsitz vor den Händen, Einschwingen, Wende rechts.
2. Sprung in den Streckstütz, Oberarmrippe in den Stütz, Vorschwingen und Kehre links.
3. Sprung in den Schwebegang ellgriffs, Rippe in den Grätschsitz vor den Händen, Einspreizen rechts und Schraubenspreizabstehen rechts rückwärts.
4. Sprung in den Streckstütz, Senken in den Schwebegang, Rippe in den Streckstütz, Vorschwingen, Spreizen rechts über den linken Holm, Schraubenspreizen links mit Viertel-Drehung rechts in den Seitliegestütz vorlings, Flanke links über beide Holme.

b) Mit Schwingen in das Schulterstehen.

1. Sprung in den Oberarmhang, Rippe in das Schulterstehen, Senken in den Außenquerstütz hinter der rechten Hand, Flanke rechts über beide Holme mit Stütz nur der linken Hand (Fechterflanke).
2. Sprung in den Streckstütz, Oberarmrippe in das Schulterstehen, Rolle vorwärts in den Oberarmhang, Aufstemmen am Ende des Vorschwunges, Wende rechts mit halber Drehung rechts (Drehwende).
3. Sprung in den Schwebegang in der Mitte, Rippe in das Schulterstehen, Rolle vorwärts in das Oberarmliegen, Rippe in den Reitsitz vor der linken Hand, Schraubenspreizen rechts mit Viertel-Drehung rechts in den Seitliegestütz vorlings, Hode über beide Holme.
4. Sprung in den Streckstütz, Senken in den Schwebegang, Rippe in das Schulterstehen, Senken in die Stützwage auf dem rechten Ellenbogen, Viertel-Drehung links und sofort Wende links über beide Holme (Drehling).

c) Mit Schwingen in das Handstehen.

1. Sprung in den Oberarmhang, Rippe in das Handstehen, Senken mit Spreizen rechts über den rechten Holm und Anleumschwung (durch die Holmgasse) in den Querliegestütz mit gebeugten Armen (beim Umschwung sind beide Hände am rechten Holm), Strecken der Arme Einschwingen und Flanke links mit Viertel-Drehung rechts über den rechten Holm (beim Vorschwingen).

2. Sprung in den Streckstütz, Oberarmrippe in das Handstehen, Senken in das Schulterstehen, Rolle vorwärts, Aufstemmen am Ende des Rückschwunges und Flanke links.
3. Sprung in den Schwebegang, Rippe in das Handstehen, Senken in das Oberarmstehen, Rolle vorwärts in das Oberarmliegen, Rippe und Kehre rechts über beide Holme.

Nr. 77.

Aufgabe: Niedersprünge aus dem Querstreckstütz. Die dazu geeigneten Abungen sind widergleich zu turnen.

A. Aus dem Querstütz vorlings.

1. Niedersprung.
2. Niedersprung mit Viertel- oder halber Drehung links.
3. Auspreizen links.
4. Auspreizen links mit Viertel- oder halber Drehung links.
5. Auspreizen links mit Viertel- oder halber Drehung rechts.
6. Auspreizen des rechten Beines links.
7. Auspreizen des rechten Beines links mit Viertel- oder halber Drehung links.
8. Auspreizen des rechten Beines links mit Viertel- oder halber Drehung rechts.
9. Kehre links.
10. Kehre links mit Viertel- oder halber Drehung links.
11. Kehre links mit Viertel- oder halber Drehung rechts.
12. Flanke links.
13. Flanke links mit Viertel- oder halber Drehung links.
14. Ausgrätschen rückwärts.

B. Aus dem Querstütz rücklings.

Gruppe A., 1.—5., außerdem:

1. Wende links.
 2. Wende links mit Viertel-Drehung links.
 3. Wende links mit Viertel-Drehung rechts.
 4. Ausgrätschen vorwärts (auch mit Drehungen).
- Schwingen in das Handstehen und
5. Abwenden links.
 6. Abgrätschen.
 7. Aberschlag mit gebeugten oder gestreckten Armen und Hüften.

C. Aus dem Innenquerstütz in der Mitte.

Gruppe A., 1.—2., 9.—13. und B., 1.—13., außerdem:

1. Kehre rechts über beide Holme.
2. Kehre links über beide Holme mit Viertel- oder halber Drehung links.
3. Kehre links über beide Holme (auch mit Drehungen).

4. Beim Vorschwingen Spreizen links vor der rechten Hand und Aus-spreizen rechts mit Niedersprung seitwärts.
5. Wie 4., aber mit Viertel- oder halber Drehung links oder rechts.
6. Kreiswende (Bild 60).



Bild 60.
Kreiswende links aus dem Quersitz.



Bild 61. Freier Überschlag rückwärts
in den Oberarmhang.

- Schwingen in das Handstehen, Viertel-Drehung links in das Seit-handstehen und
- | | |
|---|------------------|
| 7. Schwingen in das Handstehen
und Radwende links. | 11. Abhocken. |
| 8. Abwenden. | 12. Bücke. |
| 9. Abflanken. | 13. Abgrätschen. |
| 10. Abkehren. | 14. Überschlag. |

Nr. 78.

Auffstemmen am Ende Rückschwunges in das Handstehen mit angefügten Übungen.

- Sprung in den Oberarmhang in der Mitte des Barrens, Auffstemmen am Ende des Rückschwunges in das Handstehen und
1. Senken in die Stühwage links, Fallen in den Schwebehang, Rippe, Kehre links über beide Holme.
 2. Dem Handstehen folgt langsames Senken in den Stütz mit Vorhalte der Beine, Heben in das Handstehen, Senken in das Oberarmstehen, Rollen vorwärts, Rippe und Kreiswende links (Bild 60).

3. Langsames Senken in das Oberarmstehen, Rollen vorwärts in den Schwebehang, Rippe in den Stütz mit Vorhalte der Beine, Senken der Beine, Heben des gestreckten Körpers in das Handstehen, Viertel-Drehung links mit Übergreifen rechts, Abhocken.
4. Wie 1. (doch muß die Übung am Barrende vorlings beginnen), aber dem Handstehen folgt Hüpfen vorwärts durch den Beugefuß und halbe Drehung am Ende des Vorschwunges in den Streckfuß (Stühlehre), Fallen in den Schwebehang, Rippe in das Handstehen, Viertel-Drehung in das Seithandstehen, Abgrätschen.
5. Ganze Drehung links, Senken mit Stühhüpfen durch den Beugefuß und Stühlehre, Rollen rückwärts in das Handstehen, Viertel-Drehung in das Seithandstehen und Abhechten.
6. Senken und freier Überschlag rückwärts in den Oberarmhang (Bild 61), Oberarmrippe, Kehre rechts über beide Holme mit Viertel-Drehung rechts.



Bild 62.
Hangjuden zum Kreuzgriff.

7. Viertel-Drehung links in das Seithandstehen, Senken in den Seilliegestütz vorlings, Grätsche über beide Holme.
8. Aus dem Innenquerstand am Ende, Sprung in den Oberarmhang, Auffstemmen am Ende des Rückschwunges in das Handstehen, Senken, Kreuzen der Arme und Fallen in den Hang mit Vorschweben, halber Drehung links und anschließender Vorschwebeklippe in den Stütz. (Das Kreuzen der Arme geschieht aus dem Oberarmschwingen beim Rückschwung, in dem ein flüchtiges Auffstemmen erfolgt, dem sofort wie das Bild Nr. 62 zeigt, das Kreuzen der Arme und Wiedererfassen der Holme angefügt werden muß).



Bild 63. Kreislehre links.
Mit Ellgriff rechts, Beginn der Übung.



Bild 64. Kreislehre links.
Nach halber Drehung, kurz vor dem Niedersprung in den Querstand rechts seitlings.

Nr. 79.

Aufgabe: Nach jeder Übung einen anderen Abgang.

Alle Übungen beginnen aus dem Oberarmhang.

1. Aufstemmen am Ende des Vorschwunges, Rolle vorwärts, Aufstemmen am Ende des Rückschwunges und Kehre rechts mit halber Drehung rechts.
2. Rolle rückwärts in den Oberarmhang, Rippe, Wender rechts mit halber Drehung rechts.
3. Oberarmklippe, Rolle vorwärts, Rolle rückwärts in den Stütz und hohe Wende rechts.
4. Aufstemmen am Ende des Vorschwunges, der Rückschwung führt in das Handstehen, Umgreifen rechts zum Ellgriff, Senken und Kreislehre links in den Querstand rechts seitlings (sog. Kehre rückwärts, Bild 63 und 64).
5. Oberarmklippe, Kehrschwung rechts in den Grätschfuß vor den Händen,

Einschwingen in das Handstehen, Senken und Kehre rechts mit halber Drehung links.

6. Rolle vorwärts, Aufstemmen am Ende des Rückschwunges, Rippe in den Außenquerfuß vor der linken Hand, Fächerstankenabstützen links.
7. Aufstemmen am Ende des Rückschwunges, Rippe in den Außenquerfuß vor der linken Hand, Viertel-Drehung rechts und Rückgreifen auf den näheren Holm in den Seitstütz vorlings, Rückfallen und Schraubenausschwung in den Oberarmhang, Rippe in den Außenquerfuß vor der linken Hand, Viertel-Drehung rechts in den Seitliegestütz vorlings, hohe (Grätsche, Wende, Kehre).

(Der Schraubenausschwung aus dem Stütz ist die gleiche Übung wie die in Übungsgruppe 37 beschriebene aus dem Stand.)

8. Rolle rückwärts in den Stütz, Oberarmklippe in das Handstehen, Überschlag links seitwärts (= Radwende links, Bild 65).
9. Rolle vorwärts, Aufstemmen am Ende des Rückschwunges, Spreizen links hinter die linke Hand und Knieumschwung links um den linken Holm in den Oberarmhang (beim Knieumschwung ergreift die rechte Hand den linken Holm), Rolle rückwärts in das Handstehen, Senken und Kreiswende links.
10. Aufstemmen am Ende des Vorschwunges, Rolle vorwärts mit Spreizen links vor die linke Hand, das rechte Bein schwingt durch die Holmgasse nach hinten, Übergreifen links auf den rechten Holm und mit halber Drehung rechts, Kehre links.



Bild 65.
Radwende links.

Nr. 80.

Aufgabe: Oberarmklippe mit anschließenden kurzen Übungen.
Schwingen im Oberarmhang, Oberarmklippe:

1. In den Grätschfuß vor den Händen (flüchtig), Einschwingen und Kehre links über beide Holme in den Querstand rechts seitlings.
2. In den Querfuß vor der linken Hand, Schraubenspreizen rechts (durch die Holmgasse) mit halber Drehung rechts und Niedersprung rechts seitwärts (= Schraubenspreizabstützen).
3. In den Stütz und Wende links (Bild 66).

4. In den Stütz mit sofortigem Spreizen rechts vor die linke Hand und Schraubenspreizen links mit Viertel-Drehung rechts in den Seitliegestütz vorlings und Hocke über beide Holme.
5. In den Stütz und Hocken rechts hinter die rechte Hand, Vorschwingen des linken Beines, Griff lösen und Seitsschwingen links, halbe Drehung links auf der rechten Fußspitze und Niedersprung links seitwärts.



Bild 66.
Wende links.

6. In den Stütz, Rückschwingen in das Oberarmstehen, Senten und Kehre links.

7. In den Stütz, Rückschwingen in das Handstehen, Senten, Oberarmklippe, Rückschwingen mit Griffwechsel rechts zum Ellgriff und Kreiskehr links in den Querstand rechts seitlings.

8. Kehrschwung rechts in den Grätschstütz vor den Händen, Einschwingen, Rolle vorwärts, Rolle rückwärts in den Stütz und Spreizen links hinter die linke Hand; das rechte Bein schwingt vorwärts durch die Holmgasse und Spreizabstehen rechts vorwärts mit Viertel-Drehung rechts.

9. Rollen vorwärts mit Spreizen links vor die linke Hand und Schraubenspreizen rechts mit Viertel-Drehung rechts und Niedersprung rückwärts.
10. Rollen vorwärts in den Außenquerstütz rechts, Kehrschwung rechts mit halber Drehung rechts in den Querstreckstütz im Barren und sofort Kehre links (rechts).

Nr. 81.

Aufgabe: Viertelige Abungen abwechselnd aus dem Querstande vorlings und rücklings.

Der Felgausschwung aus dem Querstande rücklings erfolgt mit Speichgriff auf die Holmenden.

1. Aus dem Querstand vorlings: Kehrschwung über den rechten Holm und Rückschwingen in das Handstehen, Senten in das Oberarmstehen, Rolle vorwärts, am Ende des Rückschwunges Senten in den Hang ellgriffs mit Vorhalte der Beine und Vorschwebeklippe, Kehrschwung

rechts über den linken Holm in den Querstütz und Wende mit halber Drehung rechts in den Querstand rechts seitlings.

2. Aus dem Querstand rücklings: Felgausschwung in den Grätschstütz hinter den Händen, Rückgreifen, Rückfallen, Oberarmklippe in das Handstehen, Viertel-Drehung links in das Seithandstehen, Abhocken in den Seilstand rücklings.
3. Querstand vorlings: Sprung in den Oberarmhang, Rippe und sofort Aufhocken links vor der rechten Hand, Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links (das rechte Bein spreizt über den Holm bis zur Vorhalte), Rückschwingen in das Handstehen, Senten und Kehre rechts mit halber Drehung links in den Querstand rechts seitlings.
4. Querstand rücklings: Felgausschwung in den Stütz mit Vorhalte der Beine, Schwingen in das Handstehen, halbe Drehung links im Handstehen und Radwende links seitwärts in den Querstand links seitlings.
5. Querstand vorlings: Sprung in den Hang ellgriffs in der Mitte des Barrens mit Vorhalte der Beine, Vorschwebeklippe in das Handstehen, Senten und freier Überschlag rückwärts in den Oberarmhang, Rippe und Kehre rechts über beide Holme in den Querstand links seitlings.
6. Querstand rücklings: Felgausschwung in das Handstehen, Senten durch den Beugestütz, am Ende des Vorschwunges halbe Drehung links in den Hang ellgriffs mit Vorhalte der Beine, Schwebehangklippe in den Stütz, Rückfallen in den Schwebehang und Rippe mit sofortigem Ausgrätschen rückwärts in den Querstand vorlings.
7. Querstand vorlings: Sprung in den Oberarmhang, Rolle rückwärts in das Handstehen, Senten, Oberarmklippe, Rolle rückwärts in den Stütz und Kreiswende links in den Querstand links seitlings.
8. Querstand rücklings: Felgausschwung in das Handstehen, Senten in den Oberarmhang, Aufstemmen am Ende des Rückschwunges mit sofortigem Ausgrätschen vorwärts in den Querstand rücklings.

Nr. 82.

Abungen am Doppelbarren.

Zwei Barren werden schulterhoch so nebeneinandergestellt, daß drei Holmgassen, A, B und C entstehen (siehe Bild 67); die Holme sind mit 1, 2, 3 und 4 bezeichnet.

A.

Die Abungen beginnen in der Holmgasse A. Wenn der vorausgehende Turner das Wendestützhüpfen in die Holmgasse C ausführt, beginnt der nächste in Holmgasse A seine Abung; beide kommen dabei gleichzeitig in das Handstehen.

Es geht stets voraus: Sprung in den Innenquerstuh in der Mitte, Schwingen in das Handstehen und

1. Oberarmrippe, Wendestühhüpfen, erst auf Holm 2 und 3, dann auf 3 und 4, Wende rechts.

2. Rollen vorwärts in den Oberarmhang, Rippe in den Streckstuh, Wendestühhüpfen rechts bis auf Holm 3 und 4, Schwingen in das Handstehen, Senken und Rollen vorwärts in den Oberarmhang, Rippe und Wende rechts mit halber Drehung rechts.

3. Rollen vorwärts in den Oberarmhang, Rollen rückwärts, Rippe und Wendestühhüpfen bis auf Holm 3 und 4, Schwingen in das Handstehen, Rollen vorwärts, Rollen rückwärts, Rippe und Wende mit halber Drehung links.

4. Rollen vorwärts in den Hang, Rollen rückwärts in den Stuh, Rippe, Beugestühhüpfen vorwärts mit halber Drehung links, Wendestühhüpfen bis auf Holm 3 und 4, Schwingen in das Handstehen, Rollen vorwärts in den Hang, Rollen rückwärts in den Stuh, Rippe und Wende mit Dreiviertel-Drehung rechts.

B.

Vier Turner üben zugleich und beginnen aus dem Außenseitstand vorlings an den Barrenenden ihre Übung mit Wende nach innen in den Stuh, alsdann:

1. Wende nach außen.

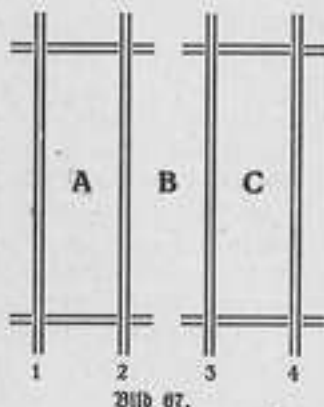
2. Rippe und Überschlag.

3. Rippe, Schere hinter den Händen mit halber Drehung nach innen, Rückgreifen, Einschwingen in das Handstehen, Viertel-Drehung nach außen in das Seithandstehen und Überschlag.

4. Rückfallen in das Oberarmlegen (Kippelage), Vorschwingen und Aufstemmen am Ende des Rückschwunges, Schere hinter den Händen mit halber Drehung nach außen, Rückgreifen, Einschwingen in das Handstehen, Viertel-Drehung nach außen in das Seithandstehen, Abhoden.

C.

Zwei Turner üben zugleich und zwar immer abwechselnd am rechten und linken Ende der Holmgasse A und C. Die Abungen beginnen aus dem Außenquerstand vorlings mit Schwebhangrippe ellgriffs am Ende,



Stühhüpfen vorwärts und Schwingen in das Handstehen, Rollen vorwärts in den Innenquerstuh auf Holm 2 resp. 3, Vorgreifen und Wendestühhüpfen nach außen auf Holm 1 und 2 resp. 3 und 4, alsdann:

1. Niedersprung vorwärts.

2. Stühhüpfen rückwärts, Schwingen in das Oberarmstehen, Rollen vorwärts in den Querstand rücklings.

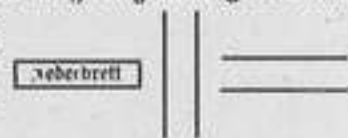
3. Stühhüpfen rückwärts, Schwingen in das Schulterstehen auf dem äußeren Holm, Überschlag seitwärts in den Querstand links seitlings.

4. Stühhüpfen rückwärts, Schwingen in das Schulterstehen auf dem äußeren Holm, Viertel-Drehung nach außen in das Nackenstehen und Überschlag in den Seitstand rücklings.

Nr. 83.

Federbrett-Doppelbarren.

Alle Abungen beginnen mit Anlauf und Absprung vom Federbrett. Die Stellung des Gerätes ist so, wie die nebenstehende Zeichnung andeutet. Die Barren sind kopfhoch gestellt. Der Querbarren steht mit 50 cm Abstand an der entfernteren Seite des Seitbarrens.



Bei allen diesen auch widergleich zu turnenden Abungen ist gute Hilfestellung erforderlich.

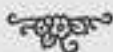
1. Sprung in den Seitliegestuh vorlings, Hocken in den Streckstand auf dem vorderen Holm, Hechtsprung in den Oberarmhang in der Mitte des Querbarrens, Aufstemmen am Ende des Vorschwunges in den Außenquerstuh vor der linken Hand und Fächerflankenabstehen links (mit Stuh nur der rechten Hand auf dem rechten Holm).

2. Sprung in den Seitliegestuh vorlings, Hocken in den Innenseitstand, Flankenschwung links in den Seitliegestuh vorlings, Hocken in den Streckstand auf dem vorderen Holm, Hechtsprung in den Oberarmhang in der Mitte des Querbarrens, Aufstemmen am Ende des Vorschwunges, Schwingen in das Handstehen, Senken und Kehre links mit halber Drehung rechts.

3. Mit Stuh auf dem näheren Holm Flankenschwung links in den Seitliegestuh rücklings (die Beine zwischen der Holmgasse des Querbarrens), Griffwechsel links zum Kammgriff, Einspreizen links mit Viertel-Drehung links und Rückschwingen in den Außenquerstuh hinter der linken Hand, Viertel-Drehung rechts in den Seitliegestuh vorlings, Aufheben in den Streckstand auf dem hinteren Holm, Hechtsprung in den Oberarmhang in der Mitte des Querbarrens, Aufstemmen am

Ende des Vorschwunges, Schwingen in das Handstehen, Senken in das Oberarmstehen, Rolle vorwärts, Rolle rückwärts in den Stütz und Kehre links mit halber Drehung links.

4. Mit Stütz auf dem entfernteren Holm hocken in den Innenseitstand, hocken in den Seitliegestütz vorlings, Kreispreizen des rechten Beines rechts, dann des linken links, abwechselnd je dreimal und sofort Aufhocken in den Stand auf dem vorderen Holm, Hchtsprung in den Oberarmhang in der Mitte des Querbarrens, Aufstehen am Ende des Vorschwunges, Rückschwingen in das Handstehen, Senken in den Oberarmhang, Rolle rückwärts, Oberarmklippe, Rolle vorwärts, Rolle rückwärts in den Stütz, Kehrschwung rechts mit Viertel-Drehung links in den Seitliegestütz vorlings und Hocke über beide Holme.
5. Mit Stütz auf den entfernteren Holm Grätschen in den Innenseitstand, Grätschen in den Seitliegestütz vorlings, Spreizen des rechten Beines links mit Viertel-Drehung links in den Grätschfuß vor den Händen, Einschwingen in das Handstehen, langsames Senken mit Griffwechsel links zum Ellgriff und Kreiskehrschwung rechts in den Seitliegestütz rücklings, Eingrätschen in den Innenseitstand, Erfassen des vorderen Holms und hocken in den Streckstand auf dem vorderen Holm, Hchtsprung in den Oberarmhang in der Mitte des Querbarrens, flüchtiges Aufgrätschen vor den Händen, Einschwingen in das Handstehen, Senken, Vorschwingen und Stützhüpfen mit halber Drehung links und mit gestreckten Armen Rolle vorwärts, Rolle rückwärts in den Stütz, Vorschwingen durch den Beugestütz mit Stützhüpfen und halber Drehung links, Oberarmklippe und Kehre rechts über beide Holme.



Kürschwungübungen der Oberstufe*

Das Einüben von Kürübungen beim Riegenturnen ist eine der dankbarsten Aufgaben des Vorturneramtles. Nur soll man nicht die ganze Übung auf einmal verlangen. Zwecklos ist es auch, Kürübungen vorzuturnen, in deren Verlaufe Abungsteile enthalten sind, die von der Mehrzahl der Riegenturnen noch gar nicht beherrscht werden.



Bild 68.
Freier Überschlag vorwärts.

Nr. 83.

Querstand vorlings mit Speichgriff an den Holmenden: Sprung in den Hangstand vorlings, Aufstehen mit Vorhalte der Beine, Heben in das Handstehen, langsam Senken des gestreckten Körpers in den Streckstütz mit Vorhalte der Beine, ganze Drehung links mit Stützen, Heben in das Oberarmstehen, Rollen vorwärts, Oberarmklippe und freier Überschlag vorwärts in den Oberarmhang (Bild 68) mit nachfolgendem Aufstehen beim Rückschwung, Vorschwingen durch den Beugestütz und Stützhüpfen

* Kürübungen für Mitte- und Unterstufe sind in fast allen Übungsgruppen der Unter- und Mittelstufe des vorliegenden Heftes enthalten.

mit halber Drehung links in den Streckfuß, Senken in den Querschwebhang, Rippe und Kreiswende links in den Außenquerstand links seitlings.

Nr. 84.

Aus dem Seitstand vorlings mit Anlauf, Wende rechts in das Handstehen, Senken, Vorschwingung in den Quersiegestütz rücklings, Einschwingen und freier Überschlag vorwärts in den Oberarmhang, Rolle rückwärts in den Stütz, Senken in die Ripplage, Rippe und Rückschwingen in das Handstehen mit Viertel-Drehung rechts auf den rechten Holm in das Seithandstehen, Abhocken in den Seitstand rücklings.



Bild 69.
Beugefüßschwingen mit halber Drehung in den Hang.

Nr. 85.

Aus dem Querstreckfuß rücklings am Barrenende (Gesicht nach außen): Vorschwingen, Rückschwingen und wieder Vorschwingen durch den Beugefüß mit halber Drehung links in den Hang ellgriffs mit Vorhalte der Beine (Bild 69). Hier anschließend Rippe in den Streckfuß und Ausgrätschen rückwärts.

Nr. 86.

Schwingen im Oberarmhang in der Barrenmitte, Oberarmrippe in das Oberarmstehen, Rolle vorwärts in den Oberarmhang und Rolle rückwärts in das Handstehen, Viertel-Drehung rechts in das Seithandstehen, Zurückdrehen mit Fassen der linken Hand ellgriffs, Viertel-Drehung rechts in das Seithandstehen auf dem linken (hinteren) Holm und Abhocken über beide Holme.

Nr. 87.

Aus dem Querstand vorlings, mit Ellgriff an den Holmenden Schwebhangrippe in das Handstehen, Laufen bis in die Barrenmitte, Senken in den Oberarmhang und Rolle rückwärts in den Stütz, Vor- und Rückschwingen und freier Überschlag vorwärts in den Oberarmhang, Aufstemmen am Ende des Rückschwunges, Fallen in den Streckhang mit Vorhalte der Beine und Schwebhang, Rippen in das Handstehen, Viertel-Drehung rechts in das Seithandstehen und Abhocken in den Seitstand rücklings.

Nr. 88.

Aus dem Oberarmhang in der Barrenmitte, Aufstemmen am Ende des Rückschwunges in das Handstehen, Senken mit Vorschwingung durch den Schwebhang ellgriffs zum freien Überschlag rückwärts in den Oberarmhang. Der freie Überschlag vollzieht sich in der Hauptsache unter den Barrenholmen, die Hände geben den Griff nur flüchtig auf (Bild 70 und 71), Oberarmrippe und Kreiswende links.



Bild 70.
Freier Überschlag rückwärts unter die Barrenholme.

Nr. 89.

Aus dem Querstand vorlings mit Anlauf Sprung in den Oberarmhang, Aufstemmen am Ende des Vorschwunges, der Rückschwung führt in das Handstehen, Senken in den Streckfuß, Oberarmrippe, Rolle vorwärts in den Oberarmhang, am Ende des Rückschwunges Abspringen mit Vorschweben der Beine im Schwebhang, Rippe, am Ende des Rückschwunges Umgreifen der linken Hand zum Ellgriff und Kreislehre rechts über beide Holme in den Querstand links seitlings.

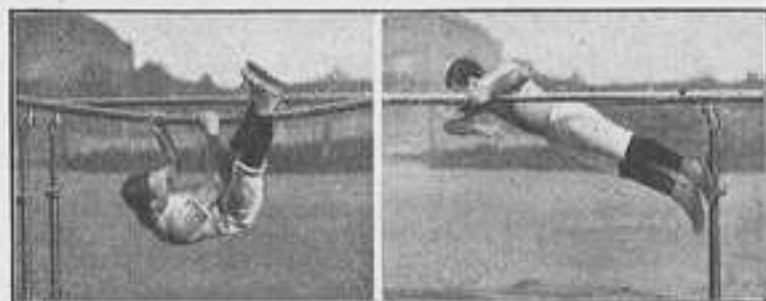


Bild 71.
Letzter Augenblick der Übung.

Nr. 90.

Außenquerstand links seitlings in der Mitte, Erfassen des näheren Holmes speichgriffs, linke Hand hinten, Ausprung mit Rippen außerhalb des Barrens und halbe Drehung rechts in den Oberarmhang

(Bild 72), Oberarmklippe in das Handstehen, halbe Drehung links im Handstehen, Senken, Fallen in den Schwebegang, Rippe, Rolle vorwärts,



a **Bild 72.**
Rippe seitlings.
a Haltung beim Abklippen.
b Nach dem Abklippen, kurz vor dem Oberarmhang.

Aufstemmen am Ende des Rückschwunges mit Grätschen über die Holme in den Oberarmhang, Rolle rückwärts in den Stütz, Kehre links mit halber Drehung rechts.

Nr. 91.

Aus dem Querstand vorlings, Ansprung in den Hang ellgriffs mit Vorhalte der Beine = „Vorschweben“, Rippen in den Streckstütz



a **Bild 73.** Vorschwebeklippe.
a Ansprung mit Vorschweben. b Anklippen. c Moment nach dem Abklippen, kurz vor dem Sitz.

(Bild 73), Schwingen in das Handstehen, Laufen im Handstehen bis zur Barrenmitte, Senken, Spreizen des linken Beines hinter die linke Hand,

Grifflösen rechts, Erfassen des linken Holmes Speichgriffs und Anieumschwung links in den Oberarmhang, Rolle rückwärts in das Handstehen, Umgreifen links zum Ellgriff (Bild 74), Senken und Kreisföhre rechts in den Querstand links seitlings.

Nr. 92.

Aus dem Oberarmhang in der Mitte, Aufstemmen am Ende des Rückschwunges in das Handstehen, Senken, Kreuzen der Arme links über rechts mit Schwingen der Beine in die Vorhalte (Bild 75) und Fallen in den Schwebegang, halbe Drehung links mit Umgreifen links zum Ellgriff, Schwebegangklippe in das Handstehen, Viertel-Drehung links in das Seit-handstehen, Senken in den Seitliegestütz vorlings und Grätsche über beide Holme.

Nr. 93.

Aus dem Außenquerstand vorlings, Eingrät-schen und Schwingen in das Handstehen, Senken durch den Beugestütz und Stützhüpfen bis in die Barrenmitte mit Vorhalte der Beine, Rückschwingen



Bild 74.
Umgreifen links zum Ellgriff.



Bild 75.
Kreuzen der Arme mit Vorschwingen der Beine und Fallen in den Schwebegang.

in das Handstehen, halbe Drehung links im Handstehen und Aberschlag rechts seitwärts (Rad).

Nr. 94.

Aus dem Außenseitstand vorlings, Sprung in den Stütz, Rückfallen mit Überheben links in den Anieliegehang am entfernteren Holm, Voregreifen und Anieaufschwung rückwärts mit Viertel-Drehung rechts in den Grätschfuß vor den Händen, Einschwingen in das Handstehen, Viertel-Drehung links in das Seithandstehen, Senken in den Seiltiegestütz, Grätsche über beide Holme (Bild 76).



Bild 76.
Grätsche über beide Holme.

Nr. 96.

Innenseitstand in der Barrenmitte, Grätsche rückwärts in den flüchtigen Liegestütz vorlings, Hocke in den Seithang am entfernteren Holm mit Vorhalte der Beine, halbe Drehung links um den rechten Arm, Hangzucken an den entfernteren Holm, Wellaufzug mit Abergreifen auf den näheren Holm in den Seitfuß vorlings, Rückfallen mit Überheben der Beine in den Aniehang am entfernteren Holm und Aniehangabschwung.

Nr. 97.

Aus dem Außenseitstand vorlings, Grätsche über den näheren Holm in den Seithang mit Vorhalte der Beine am entfernteren Holm, Wellaufschwung in den Liegestütz vorlings, Rückgreifen auf den näheren

Holm, Rückschwingen in das Seithandstehen, Abergreifen links und rechts auf den entfernteren Holm, Anlegen des linken Armes an den Körper in das einarmige Handstehen, Abhocken (Bild 77).

Nr. 98.

Aus dem Außenseitstand rücklings mit Kammgriff unter dem näheren auf den entfernteren Holm, Wellaufschwung vorwärts in den Liegestütz rücklings, halbe Drehung links mit sofortigem Rückgreifen auf den näheren Holm, Schwingen in das Seithandstehen, Senken in den Seitfuß und Schraubenaufschwung in den Oberarmhang, Rollen rückwärts in das Handstehen, Vorlaufen im Handstehen bis an das Barrenende, Abgrätschen.



Bild 77.
Abhocken aus dem einarmigen Seithandstehen.

Nr. 99.

Mit Anlauf Sprung in die Barrenmitte und Vorschwebeklippe, Rollen vorwärts in das Oberarmliegen, Rippe, Rückschwingen in das Handstehen, Senken in den Oberarmhang und Rolle rückwärts in das Handstehen, Einschwingen und Beugestützhüpfen vorwärts bis an das Barrenende, Senken in den Oberarmhang, Rippe in das Handstehen und Abgrätschen.

Nr. 100.

Aus dem Außenquerstand vorlings, Kehre links über den rechten Holm in den Stütz, Kehre rechts über den linken Holm in das Oberarmstehen, Rolle vorwärts in den Oberarmhang, Aufstemma am Ende des Vorschwunges, Rückschwingen in das Handstehen, Aberschlag vorwärts in den Oberarmhang (Bild 78), Aufstemma am Ende des Rückschwunges, Umgreifen rechts zum Ellgriff, Senken und Kreiskehre links.

Nr. 101.

Aus dem Außenquerstand vorlings, Kehrschwung links über beide Holme in den Außenquerfuß vor der linken Hand, Voregreifen und Einschwingen durch den Beugefuß mit halber Drehung links in den Oberarmhang, beim Rückschwung Aufstemmen mit sofortigem Abergrätschen über beide Holme in den Stütz und hohe Wende links.

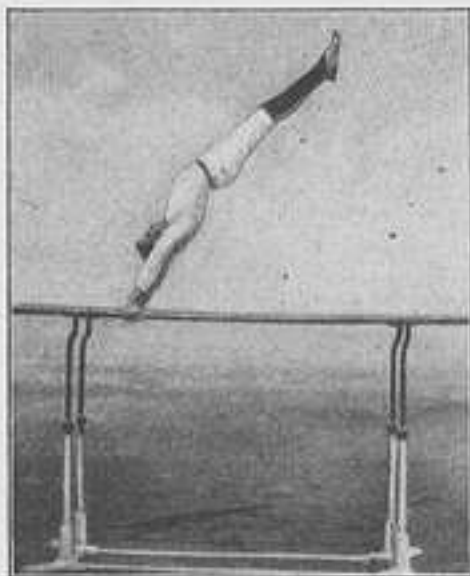


Bild 78.
Aberschlag vorwärts aus dem Handstehen
in den Oberarmhang.

Nr. 103.

Aus dem Außenseitstand vorlings in der Barrenmitte, Hohe mit Stützhüpfen über den näheren Holm in den Seithang mit Vorhalten der Beine am entfernteren Holm, Wellaufzug rückwärts in den Diegestütz vorlings, Grätsche in den Innenseitstand und Kreisflanke links.

Nr. 104.

Aus dem Querstand vorlings, Erfassen der Holmenenden, rechts Speichgriff, links Ellgriff, Sprung mit sofortigem Schraubenpreizen rechts mit ganzer Drehung rechts in den Grätschfuß vor den Händen, Einschwingen

Nr. 102.

Mit Anlauf Sprung in den Oberarmhang in der Barrenmitte, Rippe in das Handstehen, Senken in den Stütz, Rückschwingen und Aberschlag vorwärts (Custrolle) in den Oberarmhang, Rückschwingen und am Ende des Rückschwunges Senken in den Schwebegang, Rippe in den Grätschfuß vor den Händen, Einschwingen und am Ende des Rückschwunges Spreizen des linken Beines über den linken Holm in den Stütz, Kehre über den rechten Holm in den Stütz, Rückschwingen in das Handstehen, Vorlaufen bis ans Barrenende und Aberschlag vorwärts.

und Rückschwingen durch den Beugefuß in das Handstehen, Senken und Beugefußhüpfen vorwärts in den Grätschfuß vor den Händen (in der Barrenmitte) und sofort Oberschenkelrolle vorwärts (Taucher vorwärts) in das Oberarmliegen, Rippen in das Handstehen, Senken mit Griffwechsel rechts zum Ellengriff und Kreiskehre links rückwärts in den Querstand rechts seitlings.

Nr. 105.

Aus dem Außenseitstand vorlings in der Barrenmitte, Erfassen des entfernteren Holmes ristgriffs unter dem näheren hinweg, Wellaufschwung mit gegrätschten Beinen in den Innenseitfuß, Viertel-Drehung links in den Innenquerfuß und Schwingen in das Oberarmstehen, Senken rückwärts in den Oberarmhang, Vor- und Rückschwingen mit Aufstemmen in das Handstehen, Vorgehen bis an das Barrenende, Senken und Fallen in den Oberarmhang, Vor- und Rückschwingen, am Ende des Rückschwunges Aufstemmen und Schere hinter den Händen mit halber Drehung links und sofortigem Ausgrätschen rückwärts in den Außenquerstand vorlings.

Nr. 106.

Aus dem Querstand vorlings: Schwebeganglippe mit sofortigem Ausgrätschen rückwärts in den Ellhang, Schwebeganglippe, Kehrschwung rechts über den linken und rechten Holm wieder in den Stütz, Schwingen in das Handstehen, einmal Beugefußhüpfen vorwärts in das Handstehen, Senken in den Schwebegang und freier Aberschlag rückwärts unterhalb der Holme in den Oberarmhang, Rippe in das Handstehen, Senken in den Oberarmhang, Rolle rückwärts in den Oberarmhang, Aufstemmen am Ende des Vorschwunges und hohe Wende links.

Nr. 107.

Aus dem Außenquerstand vorlings: Schwebeganglippe mit Ausgrätschen rückwärts in den flüchtigen Stand, Eingrätschen und Schwingen in das Oberarmstehen, langsames Rollen vorwärts mit Beugen in den Hüften in den Außenquerfuß rechts auf dem linken Holm, Wendeschwung links mit halber Drehung rechts in den Querstreckfuß, Schwingen in das Handstehen, Handgehen bis zum Ende des Barrens, Fallen rückwärts in den Oberarmhang, Rückschwingen, Aufstemmen und Grätschen vorwärts über beide Holme in den Querstand rücklings.

Nr. 108.

Aus dem Außenquerstand vorlings: Sprung in den Oberarmhang, Rolle rückwärts in das Handstehen, Senken in die freie Stühwage (verweilen), Vorschwingen mit halber Drehung rechts in den Stüh, Vor- und Rückschwingen mit Übergreifen links auf den rechten Holm, sofort Schraubenumschwung links um den rechten Holm in den Oberarmhang, Rippe in den Stüh, beim Rückschwung Rollen vorwärts in die Schulterwage rechts (es wird ein flüchtiges Schulterstehen rechts ausgeführt, dann senkt sich der Körper vorwärts bei grifffesten Händen, die Beine sind außerhalb der Holmgasse), Heben in das Schulterstehen rechts, Griffwechsel der linken Hand zum Ellgriff, Senken in den Stüh, Vorschwingen, Kreislehre rechts in den Querstand links seitlings.

Nr. 109.

Aus dem Außenseitstand vorlings: Erfassen des entfernteren Holmes ristgriffs, Fehlgüberschwung in den Seitoberarmhang vorlings, Vor- und Rückschwung, Aufstemma am Ende des Rückschwunges in den Seitliegestüh vorlings, Heben des gestreckten Körpers in das Handstehen, Viertel-Drehung links mit Griffwechsel links zum Ellgriff, Senken rückwärts, beim Vorschwung Kehrschwung rechts mit Viertel-Drehung rechts (die rechte Hand erfährt den linken Holm ristgriffs), sofort Fallen rückwärts in den Schwebegang rücklings, Fehlgaußschwung mit halber Drehung links, Stühhäpfen auf den jetzt näheren Holm und Senken in den Schwebegang vorlings, Rippe in den Stüh, Kreispreizen des linken Beines links, Flanke rechts mit Achte-Drehung links in den Schrägstüh und Kreislehre rechts über beide Holme in den Stüh vorlings, Wendeschwung links in den Querstredstüh, Rückschwingen in das Schulterstehen links, Viertel-Drehung links in das Nackenstehen mit Erfassen des entfernteren Holmes ristgriffs, Senken rückwärts in die Schulterwage und Aberschlag vorwärts.



Kürkraftübungen der Oberstufe.

Die nachstehenden Abungen können als Material für Vorturnerkunden geturnt werden. Ich empfehle die stückweise Einübung. So kann in Übung Nr. 110 z. B. zuerst die Zugstemme für sich geübt werden. Dann nimmt man den Wellabzug in den Knieleugehang hinzu. Alsdann wird der Schraubenaufzug angefügt. Geht das zusammen, dann hängen wir noch das langsame Rollen an und so Stück um Stück weiter, bis die Übung vollständig ist. Auf diese Weise kann mit dem sicheren Erlernen einer Kürübung der ganze Turnabend ausgefüllt werden.

Nr. 110.

Aus dem Seitstand vorlings in der Mitte: Erfassen des näheren Holms mit Ballengriff und Vorhüpfen in den Hangstand, Zugstemme in den Stredstüh, Wellabzug vorwärts in den Knieleugehang am entfernteren Holm, Umgreifen rechts zum Rammingriff, Schraubenaufzug in den Grättschüh hinter den Händen, langsames Rollen vorwärts, langsames Rollen rückwärts in den Stüh, Aufstemma in das Handstehen, Viertel-Drehung links in das Seithandstehen, Abhoden.

Nr. 111.

Aus dem Querstand rücklings: Erfassen der Holme speichgriffs und langsames Drehen rückwärts und Aufzug in den Grättschüh (die Beine umklammern beim Aufzug von außen die Holme, dann folgt Grifflösen, Rumpfstrecken und Hochschwingen der Arme, sobald der Körper aufgerichtet ist, werden die Beine gestreckt), Erfassen der Holme hinter dem Körper, Heben und Schließen der Beine, Viertel-Drehung rechts mit Grifflösen und Wiedererfassen links ristgriffs in den Seitshwebestüh, Senken der Beine und des Körpers in den Beugestüh rücklings, halbe Drehung rechts in den Beugestüh vorlings, Senken mit Vorhalte der Beine, Viertel-Drehung rechts mit Grifflösen links und Erfassen des linken Holmes speichgriffs, Heben und Grättschen der Beine in den Oberschenkelsturzhang, Grifflösen und Beugen der Arme in die Nackenhalte (Bild 79), Wiedererfassen der Holme speichgriffs, Drehen rückwärts und Aufzug in den Grättschüh (die Beine umklammern hierbei die Holme von außen, Grifflösen und Rumpfstrecken mit Hochschwingen der Arme), Erfassen der Holme hinter dem Körper, Heben der Beine in die Vorhalte, Viertel-Drehung rechts mit Grifflösen und Wiedererfassen links ristgriffs in den Schwebestüh, Niedersprung vorwärts.



Bild 79.
Oberschenkelsturzhang.

Nr. 112.

Aus dem Querstand vorlings: Erfassen der Holme speichgriffs, Eingrättschen in den Stredstüh, Beine in Vorhalte, Beinseuten und Heben



Bild 80.
Rolle vorwärts in das Wageliegen.

des Körpers durch die Stühwage in das Handstehen, Senken in die Stühwage auf beiden Armen, Heben in das Oberarmstehen, langsames Rollen vorwärts in das Wageliegen (die Hände liegen hierbei unter dem Gesäß und stützen den Schwerpunkt des Körpers, Bild 80), langsames Rollen rückwärts in den Stüh. Aufstemma in das Handstehen, Umarmen rechts zum Ellgriff, Senken und Kreislehre links in den Querstand rechts seitlings.

Nr. 113.

Aus dem Oberarmhang in der Mitte des Barrens: Langsames Heben der Beine und des Körpers durch die Ripplage bis in das Oberarm-



Bild 81.
a Überschlag vorwärts aus dem Genickstehen.
b Genickstehen, Beginn der Übung.

aus der Ripplage in den Seitstand rücklings (Bild 81 b).

Nr. 114.

Aus dem Außenseitstand vorlings: Sprung in den Stüh, Heben des gestreckten Körpers in das Handstehen, Viertel-Drehung rechts in das

Querhandstehen, Senken in das Schulterstehen links, Viertel-Drehung links mit Weitergreifen rechts und Abergreifen links auf den rechten Holm in das Genickstehen, Biegen der Hüften und Drehen vorwärts in die Schulterwage (Bild 82), Hüftbücken und Überschlag vorwärts aus der Ripplage in den Seitstand rücklings.

Nr. 115.

Aus dem Außenquerstand vorlings: Vorhüpfen in den Hangstand, Zugstemma in den Stüh, Heben in das Handstehen mit gestrecktem Körper, Senken in das Oberarmstehen, Heben in das Handstehen, Senken in den Stüh mit Vorhalte der Beine, Viertel-Drehung links, Rückhoden mit Heben in das Handstehen, Wende.



Bild 82.
(Seit-)Schulterwage.

Nr. 116.

Sprung in den Oberarmhang in der Barrenmitte, Heben der gestreckten Beine und langsames Rollen rückwärts in den Stüh mit Vorhalte der Beine, Heben in das Handstehen, Senken in den Stüh mit Vorhalte der Beine, ganze Drehung links mit Nachstühlen, langsame Rolle rückwärts in die Stühwage auf beiden Armen, Senken in den Streckstüh und Niedersprung in den Innenquerstand.

Nr. 117.

Sprung in den Oberarmhang am Ende des Barrens, langsames Heben in das Oberarmstehen, Erfassen der Holme, Heben in das Handstehen, Senken in den Streckstüh, Viertel-Drehung links in den Seitstreckstüh, Senken mit Vorhalte der Beine, Viertel-Drehung rechts mit Griff lösen und Wiedererfassen rechts (Speichgriff), Heben in den Sturzhang, Viertel-Drehung vorwärts in die Hangwage vorlings, halbe Drehung rückwärts in die Hangwage rücklings, Senken rückwärts in den Stand.

Nr. 118.

Aus dem Oberarmhang in der Barrenmitte: Aufstemma in den Stüh und Heben der Beine in die Vorhalte, Viertel-Drehung links mit

Umgreifen der linken Hand auf den rechten Holm und Umgreifen rechts zum Rißgriff, Senken rückwärts in den Sturzhang und Weiterseiten bis in die Hangwage rücklings, Wellaufzug vorwärts in den Seitliegestütz rücklings, Umgreifen links zum Rammingriff, Viertel-Drehung links mit Heben der Beine in die Vorhalte und Umgreifen rechts auf den anderen Holm in den Querstütz, Heben in das Handstehen und Aberschlag rechts seitwärts (Radwende).

Nr. 119.

Aus dem Oberarmhang in der Barrenmitte mit rückwärts aufgelegten Armen: Rolle vorwärts in den Oberarmhang, langsames Aufstemma in den Stütz, Heben in das Handstehen durch den freien Stütz, Senken in den Stütz und Heben der Beine in die Vorhalte, Senken in den Schwebhang mit Vorhalte der Beine, Viertel-Drehung links in den Seithang, Wellaufzug rückwärts in den Seitliegestütz vorlings, Griffwechsel auf den näheren Holm, Genickstand auf den entfernteren Holm und Aberschlag vorwärts.

Nr. 120.

Aus dem Innenquerstand mit gekreuzten Armen und Erfassen der Holme speichgriffs (rechter Arm über den linken): Heben der Beine in die Vorhalte, halbe Drehung rechts mit Umgreifen der rechten Hand ellgriffs, Drehen rückwärts in die Hangwage rücklings, Drehen vorwärts durch den Sturzhang in den Streckhang mit Vorhalte der Beine, Viertel-Drehung rechts mit Abergreifen der linken Hand rißgriffs in den Seitstreckhang mit Vorhalte der Beine, Wellaufzug in den Seitliegestütz vorlings, Hocke über beide Holme in den Außenseitstand rücklings.

Nr. 121.

Aus dem Querstand vorlings: Erfassen der Holmenden und Heben des gestreckten Körpers in die Hangwage vorlings, gleicharmiges Aufstemma in den Stütz und Heben mit gestreckten Armen in das Handstehen, Senken und einmal Stützhüpfen vorwärts mit Beinvorhalte, langsames Senken der Beine und Heben in die Stützwage rechts, Viertel-Drehung links, Grifflösen links, Wiedereffassen links und Viertel-Drehung rechts, Heben in das Oberarmstehen, Rolle vorwärts und Aufstemma in das Handstehen, Aberschlag vorwärts in den Oberarmhang, Rippe, hohe Wende links mit halber Drehung rechts.

Nr. 122.

Aus dem Querstreckstütz: Heben des Körpers durch den freien Stütz in das Handstehen, Laufen im Handstehen bis in die Barrenmitte, Senken in das Oberarmstehen, langsames Rollen vorwärts über den linken Holm in das Streckliegen (Hände bleiben griffest), langsames Rollen rückwärts in die Stützwage auf beiden Armen, langsames Rollen vorwärts in den Oberarmhang, mit rückwärts aufgelegten Armen Heben des Körpers in das Wagesliegen (Bild 83), Senken in den Oberarmhang mit vorwärts aufgelegten Armen, langsames Aufstemma in den Streckstütz, Heben der Beine in die Vorhalte, Kreiswende links.

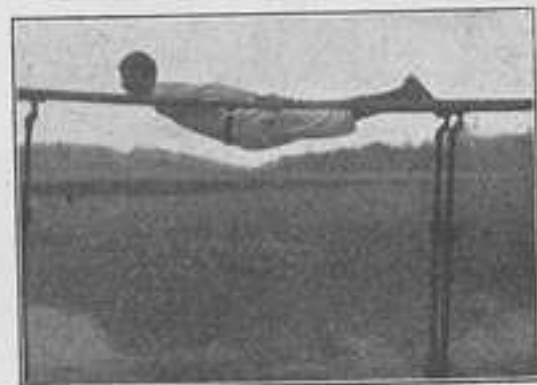


Bild 83.

Mit rückwärts aufgelegten Armen Heben in das Wagesliegen.

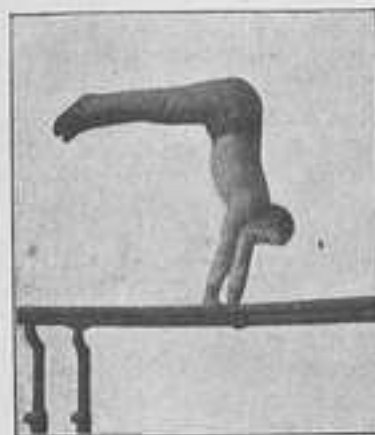


Bild 84.

Heben in das Handstehen mit gestreckten Armen und Beinen.

Nr. 123.

Aus dem Querhangstand am Ende des Barrens: Zugstemma in den Streckstütz, Heben der Beine in die Vorhalte, Heben in das Handstehen, Senken in das Oberarmstehen, Rolle vorwärts mit gebeugten Hüften in den Oberarmhang, Aufstemma in den Streckstütz, Viertel-Drehung rechts in den Seitstreckstütz, Senken rückwärts mit Vorhalte der Beine in den Streckhang, Heben der Beine in den Schwebhang und Wellaufzug in den Liegestütz vorlings, Aufhocken auf den hinteren Holm in den Streckstand und Schlußsprung über den entfernteren Holm mit halber Drehung links.

Nr. 124.

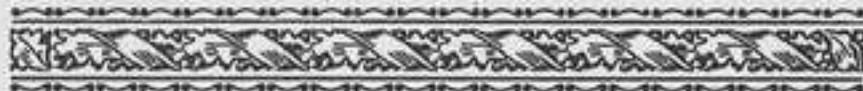
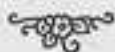
Aus dem Querstand vorlings: Sprung in den Streckstäh, Heben des gestreckten Körpers durch den freien Stäh in das Handstehen, Senken in das Oberarmstehen, langsames Rollen vorwärts in den Oberarmhang, Aufstemmen in den Streckstäh, Heben in das Handstehen mit gestreckten Armen und Beinen (die Hüften werden hierbei gewinkelt, Bild 84), Viertel-Drehung links in das Seithandstehen, Senken in den Seitliegestäh vorlings, Höhe über beide Holme.



Bild 85.
Stähwage auf dem rechten Arm.

Nr. 125.

Aus dem Seitstand vorlings: Erfassen des näheren Holmes mit Ballengriff, Zugstemme in den Streckstäh, Heben in das Seithandstehen, Senken in das Seitoberarmstehen auf den entfernteren Holm, Senken rückwärts in den Seitstreckstäh, Wellabzug vorwärts in den Knielegehang, Schraubenaufzug in den Grätschstäh hinter den Händen, Heben in das Handstehen, Senken in die Stähwage auf dem rechten Arm, Viertel-Drehung links, Vorstrecken des linken Armes (Bild 85), Viertel-Drehung rechts mit Griff-fassen links auf dem linken Holm in die Stähwage auf beiden Armen, Senken in den Streckstäh, Heben der Beine in die Vorhalte, Viertel-Drehung links mit Griff-fassen rechts und Erfassen des linken Holmes mit Griff-fassen in den Schwebestäh, Niedersprung vorwärts.



Wettkampfübungen der Kreisfeste 1921

Ein recht interessantes Bild geben die weiter unten wiedergegebenen Pflichtübungen am Barren der auf den Kreisfesten 1921 stattgefundenen Wettkämpfe. Für unsere Turnwarte bieten dieselben eine Fülle Material für zukünftige Wettkämpfe.

Da bei der Festsetzung der Wettkampfübungen die turnerischen Verhältnisse der einzelnen Kreise berücksichtigt werden müssen, so bilden diese Übungen einen Gradmesser für die Turnfähigkeit derselben.

Wir lassen nun die Übungen, soweit sie eingesandt worden sind, nach Kreisen geordnet, folgen.

1. Kreis.

Schwungübung (Turner). Aus dem Querstand vorlings mit Ellgriff: Sprung in den Schwebegang und Rippe in das Handstehen, Senken und Vorschwingen durch den Beugestäh in den Grätschstäh vor den Händen, Vorgreifen und Schwingen in das Oberarmstehen, Rolle vorwärts in den Oberarmhang und Rolle rückwärts in den Stäh, Vorschwingen mit einer Viertel-Drehung links in den Seitliegestäh vorlings, Kreispfeilen des rechten Beines rechts, des linken Beines links und Grätsche über beide Holme in den Seitstand rücklings, das Kreispfeilen und die Grätsche werden ohne Pause ausgeführt.

Kraftübung (Turner). Aus dem Innenquerstand: Sprung in den Oberarmhang, langsames Rollen rückwärts in das Oberarmstehen, Senken durch die Stähwage in den Streckstäh mit Vorhalte der Beine, Rück-schwingen in das Handstehen, Senken, Vorschwingen mit Aufgrätschen vor den Händen und Kehre rechts über beide Holme in den Querstand links seitlings.

Barren schulterhoch (Turnerinnen). Aus dem Innenquerstand in der Mitte des Barrens: Erfassen der Holme speichgriffs (von unten), Drehen rückwärts in den Oberschenkelhang (die Beine umklammern die Holme) und Abwärtsstrecken der Arme, Heben des Körpers bis in den Grätschfuß vor den Händen, die Arme bleiben über den Kopf gestreckt bis kurz vor dem Grätschfuß, Ein- und Rückschwingen, am Ende des Vorschwunges Spreizen rechts vor die linke Hand, Schraubenspreizen links mit halber Drehung rechts in den Außenquerfuß vor der rechten Hand, Ein- und Rückschwingen, dann Vorschwingen in den Querliegestütz rücklings, Rückschwingen in das Schulterstehen rechts, Senken, Vorschwingen und Kehre links mit halber Drehung links in den Außenquerstand links seitlings.

2. Kreis.

Schwungübung (Turner). Aus dem Außenquerstand vorlings mit Ellgriff: Schwebehangklippe mit sofortigem Ausgrätschen in den Stand, Erfassen der Holme speichgriffs, Sprung in den Stütz, Vorschwingen und Rückschwingen in das Handstehen, Senken durch den Beugestütz mit Stützhüpfen bis in die Barrenmitte, Schwingen ins Handstehen, Senken ins Oberarmstehen, Rollen vorwärts in die Ripplage, Oberarmklippe und Kreiswende links in den Querstand links seitlings.

Kraftübung (Turner). Aus dem Außenquerstand rücklings: Rumpfrückbeugen, Armheben und Griffassen mit Balkengriff, Wellaufzug rückwärts in den Stütz, Beinheben in die Vorhalte, Heben in das Handstehen, Senken in die Stützwage, Weiterensen und Schere vor den Händen mit halber Drehung rechts in den Grätschfuß vor den Händen, Spreizen des linken Beines in den Querfuß links vor der rechten Hand, Grifflösen und Vorfassen rechts, Heben in die Stützwage auf dem rechten Arm, Viertel-Drehung links (um die Tiefenachse), Zurückdrehen, Senken in den Stütz und Beinheben in die Vorhalte, Viertel-Drehung links mit Abergreifen rechts auf den linken Holm in den Seitstehgestütz und Niedersprung vorwärts.

3. Kreis.

Schwungübung (Turner). Aus dem Querstand vorlings mit Ellgriff: Schwebehangklippe in das Handstehen, Senken des Körpers und Vorschwingung durch den Beugestütz mit Stützhüpfen vorwärts, Rückschwung in das Oberarmstehen und Rolle vorwärts, Rolle rückwärts in den Stütz, am Ende des Vorschwunges flüchtiges Aufgrätschen und Kehre links über beide Holme in den Außenquerstand rechts seitlings.

Kraftübung (Turner). Aus dem Außenquerstand vorlings in der Mitte des Barrens, Hände ristgriffs: Vorschreiten in den Hangstand,

gleicharmiges Aufstemma mit Vorhalte der Beine in den Streckstütz, Einspreizen links und rechts mit Viertel-Drehung links in den Querstütz, Vorheben der Beine und langsames Heben des Körpers in das Handstehen, Senken des Körpers, Vorhalte der Beine, Viertel-Drehung links mit Abergreifen rechts auf den linken Holm in den Seitstehgestütz und Niedersprung vorwärts in den Außenquerstand rücklings.

4. Kreis.

Schwungübung (Turner). Aus dem Außenquerstand vorlings: Ellgriffklippe mit sofortigem Ausgrätschen in den Stand, Sprung in den Stütz, Rückschwingen in das Handstehen, Vorlaufen bis in die Barrenmitte, Abwerfen rückwärts in den Oberarmhang, Rolle rückwärts in den Stütz, Vorschwingen durch den Beugestütz mit halber Drehung links in den Streckstütz (Stützlehre), Rückfallen in das Oberarmliegen (Ripplage), Rippe in das Handstehen, Umgreifen rechts zum Ellgriff, Vorschwingen und Kreislehre links (rückwärts) in den Außenquerstand rechts seitlings.

Kraftübung (Turner). Aus dem Außenquerstand vorlings: Rumpfbeugen vorwärts und Erfassen der Holme speichgriffs, Drehen vorwärts in den Streckhang mit Beinvorhalte, Zugstemma in den Stütz, Heben in das Handstehen, Vorlaufen bis in die Barrenmitte, Senken durch die flüchtige Stützwage in den Stütz mit Vorhalte der Beine, Fallen in den Streckhang mit Kreuzgriff, Viertel-Drehung rechts mit Vorgreifen rechts in den Seithang, Wellaufzug rückwärts in den Seitliegestütz vorlings und Grätsche über beide Holme.

Turnerinnen. Aus dem Außenquerstand vorlings in der Mitte mit Zwiagriff (links Rist-, rechts Kammgriff) am näheren Holm: Schraubenausschwung links in den Oberarmliegehang, Ein- und Vorschwingen in den Grätschfuß vor den Händen, Einspreizen links mit halber Drehung links und hohem Schraubenspreizen links in den Außenquerfuß rechts vor der linken Hand, Ein- und Rückschwingen in das Schulterstehen rechts, Senken und Kehre links (gefälliger Niedersprung mit Seit- und Abschwingen des linken Armes).

Schwungübung (Altersturner). Aus dem Außenquerstand vorlings: Sprung in den Stütz mit sofortigem Einspreizen links, Rückschwingen in das Oberarmstehen, Rolle vorwärts mit Aufklappen in den Stütz, Vorschwingen durch den Beugestütz mit halber Drehung links in den Oberarmhang, Rippe, Rückschwingen in das flüchtige Handstehen und Radwende rechts.

Kraftübung (Altersturner). Innenquerstand in der Mitte des Barrens: Sprung in den Oberarmhang mit gestreckten Armen, Beugen der Arme (Hände bleiben griffest) und Aufstemma in den Streckstütz,

Vorheben der Beine, Viertel-Drehung links mit Nachstützen rechts und eine weitere Viertel-Drehung links mit Übergreifen links, Heben in das Schulterstehen rechts, Rollen vorwärts in das Streckliegen (Hände bleiben griffest) auf dem rechten Holm, Zurückdrehen in den Stäh, Vorheben der Beine, Viertel-Drehung links mit Nachstützen rechts und Niedersprung vorwärts.

5. Kreis.

Schwungübung (Turner). Aus dem Querstand vorlings ellgriffs: Schwebeklippe in das Handstehen, Vorschwingung durch den Beugefuß mit einmaligem Stühhäpfen in den Streckstäh, Schwingen in das Oberarmstehen, Rollen vorwärts, Aufstemmen am Ende des Rückschwunges, Vorschwingung, Flankenschwingung links über den rechten Holm in den flüchtigen Seitstäh rücklings und sofort Kehrschwung rechts in den Querstäh, Rück- und Vorschwingung durch den Beugefuß mit halber Drehung links in den Streckstäh, Schwingen in das Handstehen, Viertel-Drehung links in das Seitstehen und Abhocken in den Stand.

Kraftübung (Turner). Aus dem Oberarmhang in der Mitte des Barrens: Langsames Rollen rückwärts in den Streckstäh, Heben der Beine in die Vorhalte, halbe Drehung links in den Querstäh, Heben (mit gebeugten Hüften) in das Handstehen, Senken in die Stähwage auf dem rechten Arm, Viertel-Drehung links um die Tiefenachse, Zurückdrehen, Senken in den Streckstäh, Spreizen rechts über den linken Holm, Schraubenspreizen links mit Viertel-Drehung rechts in den Seitliegestäh vorlings und sofort Flanke rechts.

Turnerinnen. (Sprungbrett an der linken Seite. Der Anlauf erfolgt schräg, der Absprung mit einem Bein.) Mit kurzem Anlauf Kehrschwung rechts in den Grättschäh vor den Händen. Einschwingen in den Liegestäh vorlings, Vorschwingen, das linke Bein spreizt vor die linke Hand, Rückschwingen rechts und Vorschwingen beider Beine, Schließen und Schwingen in den Quersäh vor der rechten Hand, Viertel-Drehung links in den Liegestäh vorlings und Hocke in den Innenseitstand.

6. Kreis.

Schwungübung, Turner (kopfhoch). Sprung in den Oberarmhang, Aufstemmen am Ende des Vorschwunges, der Rückschwung führt in das Handstehen, Senken in das Oberarmstehen, Rolle vorwärts, beim Rückschwung Senken in den Ellenhang, Vorschwebeklippe in den Grättschäh vor den Händen, Einschwingen und Kehre rechts über beide Holme.

Kraftübung, Turner (kopfhoch). Aus dem Querhangstand vorlings am Ende des Barrens: Gleicharmiges Aufstemmen in den Streckstäh,

Heben der Beine in die Vorhalte, Heben in das Handstehen, Senken in das Oberarmstehen, Rolle vorwärts mit gebeugten Hüften in den Oberarmhang, gleicharmiges Aufstemmen in den Streckstäh, Viertel-Drehung rechts in den Innenseitstäh, Senken rückwärts in den Schwebeklippe mit gestreckten Armen, Wellaufzug in den Liegestäh vorlings, Hocke in den Seitstand rücklings.

Schwungübung, Turnerinnen (schulterhoch). Aus dem Außenseitstand vorlings mit Zwiagriff (links Kamm-, rechts Ristgriff) am näheren Holm: Schraubenaufschwung in den Quersiegestäh vorlings, Einschwingen, am Ende des Vorschwunges Spreizen rechts vor die linke Hand, Schraubenspreizen links durch die Hologasse mit halber Drehung links in den Grättschäh vor den Händen, Vorgreifen, Heben in das Schulterstehen links, Abwenden rechts in den Querstand links seitlings.

9. Kreis.

Schwungübung (Turner). Aus dem Außenquerstand vorlings: Sprung in den Querstreckstäh am Barrenende, Rückfallen in den Schwebeklippe, Rippe in das Handstehen, Handgehen bis in die Barrenmitte, Senken rückwärts und Schwingen durch den Beugefuß mit halber Drehung links in den Querstreckstäh, Stühklippe, Rollen vorwärts, Aufstemmen am Ende des Rückschwunges, Stühklippe mit Griffwechsel rechts zum Ellgriff und Kehre links über beide Holme in den Außenquerstand rechts seitlings.

Kraftübung (Turner). Aus dem Querhangstand vorlings speichgriffs: Heben des Körpers mit gebeugten Hüften in den Sturzhang, Senken in die Hangwage rücklings, Heben in den Sturzhang, Beugen der Hüften und Senken der Beine in die Vorhalte, Aufstemmen in den Stäh, Heben in das Oberarmstehen, langsames Rollen vorwärts bis in die Ripplage, Rippe in die Stähwage rechts, aus der Stähwage Schwingen durch den Beugefuß mit Stühhäpfen in den Stäh mit Vorhalte der Beine, Viertel-Drehung links in den Seitstehen und Niedersprung vorwärts.

10. Kreis.

Schwungübung, Turner (quer). Einspreizen links (in den Stäh), Einspreizen rechts (aus dem Stäh), Schwingen in das Handstehen, Senken und einmaliges Stühhäpfen mit Schwingen durch den Beugefuß, Rückschwingen in das Oberarmstehen, Rolle vorwärts in den Oberarmhang, Aufstemmen am Ende des Vorschwunges, Rückschwingen und Kehre links über beide Holme.

Kraftübung (Turner). Aus dem Oberarmhang in der Mitte des Barrens: Aufstemma in den Streckfuß, dann Beinvorhalte, Heben in das Handstehen, Senken in das Oberarmstehen, Rolle vorwärts (langsame Rolle vorwärts) bis in die Ripplage, Aufstemma mit Beinvorhalte, Viertel-Drehung rechts in den Schwebestütz auf dem rechten Holm, Niedersprung vorwärts.

14. Kreis.

Schwungübung (Turner). Aus dem Querstand vorlings: Erfassen der Holmenden ellgriffs, Rippe in das Oberarmstehen, Rollen vorwärts in die Ripplage, Oberarmrippe und Kehre links über beide Holme in den Querstand rechts seitlings.

Kraftübung (Turner). Innenquerstand: Sprung in den Oberarmhang mit Handfassen, Rollen vorwärts (Unterarmrolle) in das Oberarmliegen, Senken in den Hang ellgriffs (Beine in Vorhalte), Viertel-Drehung links um den linken Arm, die rechte Hand erfasst den vorderen Holm ristgriffs, Wellaufzug rückwärts in den Seitliegestütz vorlings, Rückgreifen beider Hände auf den anderen Holm, Senken rückwärts mit Heben und Durchhocken der Beine in den Schwebegang rücklings, Wellaufzug vorwärts in den Seitliegestütz rücklings, Fianke links rückwärts in den Seitstand vorlings.

Turnerinnen (schulterhoch). Aus dem Außenschragstand: Erfassen des näheren Holmes links rist-, rechts lamngriiffs, Schraubenausschwung in den Liegestütz vorlings, Einschwingen, beim Vorschwung Spreizen des linken Beines über den rechten Holm, Schraubenspreizen rechts durch die Holmgasse mit halber Drehung links in den Grätschfuß vor den Händen, Einschwingen und Wende rechts in den Querstand links.

15. Kreis.

Schwungübung (Turner). Mit kurzem Anlauf: Sprung in den Oberarmhang, sofort Rolle rückwärts in den Stütz, Oberarmrippe, Schwingen in das Handstehen, Senken, Vorschwingen, Rückschwung und Kehrschwung links in den Grätschfuß vor den Händen, Ein- und Schraubenspreizen links mit Viertel-Drehung links in den Seitliegestütz vorlings, Hocke über beide Holme in den Seitstand rücklings.

Kraftübung (Turner). Aus dem Querhangstand vorlings am Ende des Barrens: Aufstemma in den Streckfuß, Heben des Körpers mit gestreckten Beinen in das Handstehen, Senken in das Oberarmstehen, Rollen in den Oberarmhang, Aufstemma am Ende des Rückschwunges in den Streckfuß, Senken des Körpers vorwärts und Rückheben der Beine in die Stühwage auf dem linken Arm, Rückbewegung in den

Streckfuß, Heben der Beine in die Vorhalte, Viertel-Drehung links in den Seitliegestütz, Niedersprung in den Seitstand rücklings.

Turnerinnen (seit). Aus dem Seitstand vorlings an der Barrenmitte, linke Hand rist-, rechte Hand lamngriiffs: Schraubenausschwung in den Querliegestütz mit gebeugten Armen, Armstrecken, Einschwingen, Vorschwung und Überspreizen links über den rechten Holm, Rückschwingen rechts und Schraubenspreizen rechts mit Viertel-Drehung links in den Seitliegestütz vorlings, Schraubenspreizen rechts durch die Holmgasse mit Viertel-Drehung links und Spreizen über den entfernteren Holm in den Grätschfuß vor den Händen, Viertel-Drehung rechts in den Seitfuß auf dem rechten Schenkel, Schraubenspreizabstehen links mit Viertel-Drehung rechts in den Querstand rechts seitlings.



Süddeutsches Meisterschaftsturnen 1922.

Aus dem Außenseitstand vorlings: Links Kamm-, rechts Ristgriff am näheren Holm, Wende rechts in den Innenquerfuß, am Ende des Vorschwunges halbe Drehung links (Stühlehre), Fallen in den Schwebegang, Schwebegangrippe in das Oberarmstehen, Rolle rückwärts in den Oberarmhang, Oberarmrippe in das Handstehen, Viertel-Drehung links in das Seithandstehen und Abhocken.



Pflichtübungen zum Bundes-Turn- und -Sportfest 1922.

Schwungübung (Turner). Aus dem Querstand vorlings: Erfassen der Holme ellgriffs, Sprung in den Schwebegang, Rippe mit Vorhalte der Beine, der Rückschwung führt in das Handstehen, Laufen im Handstehen bis in die Barrenmitte, Senken in das Oberarmstehen, Rolle vorwärts, Rolle rückwärts in das Handstehen, Senken, Fallen in den Schwebegang, Rippe, sofort Kreiswende rechts.

Kraftübung (Turner). Aus dem Querstand vorlings: Erfassen der Holme ballengriiffs, Zugstemma in den Streckfuß mit Beinvorhalte, Viertel-Drehung rechts mit Übergreifen links zum Ristgriff und Umgreifen rechts zum Kammgriff, Senken der Beine und des Körpers in den Beugestütz rücklings, Dreiviertel-Drehung rechts mit Grifflösen links und Wiedererfassen links zum Speichgriff und Aufstemma in den Streckfuß, Beinheben in die Vorhalte, Grätschen der Beine in den Grätschfuß vor den Händen, Vorgreifen, langsames Rollen vorwärts in den Oberarmhang, langsames Aufstemma in den Streckfuß, Heben in das Handstehen mit gegrätschten Beinen, Schließen der Beine, Senken in die

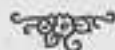
Stühwage auf beiden Armen, weiteres Senken in den Streckstüh, Beinheben in die Vorkaste, Dreiviertel-Drehung rechts mit Griffwechsel links und rechts in den Schwebestüh und Niedersprung vorwärts.

Turnerinnen (quer, brusthoch). Mit Anlauf: Sprung in den Querstüh nahe der Barrenmitte, Vorschwingung und Kehre links in den Querstand seitlings (hierbei soll die rechte Hand im Stand den Holm nicht verlassen), Erfassen des näheren Holmes zwiagriffs (rechts Kamm-, links Ristgriff) und Schraubenausschwingung in den Liegestüh vorlings, Ein- und Vorschwingen in das Oberarmstehen, Rollen vorwärts in den Grätschstüh vor den Händen, Beinheben in die Vorkaste und mit Spreizen rechts vor die linke Hand Einschwingen links und mit Viertel-Drehung rechts Schraubenspreizen links in den Seitliegestüh vorlings mit Ausfallen links auf den hinteren Holm (das linke Bein ist vor dem Ankn gestreckt rüchhochzuspreizen, rechtes Bein im Ankn links wagerecht gehoben), Armbeugen mit Rüchhochspreizen rechts, Armstrecken und flüchtiges Rüchhochschwingen beider, nun geschlossener Beine in den Liegestüh vorlings, Einhocken in den Innenseitstand, Wellauschwingung in den Liegestüh vorlings und Hocke über beide Holme.

Schwungübung (Turner über 40 Jahre). Aus dem Querstand vorlings: Sprung in den Oberarmhang, Aufstemma am Ende des Vorschwinges, der Rüchschwung führt in das Oberarmstehen, Rollen vorwärts mit Spreizen links vor die linke Hand, das rechte Bein schwingt durch die Holmgasse und mit Viertel-Drehung rechts Abergreifen links auf den rechten Holm und Schere rechts in den Grätschstüh vor den Händen, Einschwingen, Rolle, vorwärts, Rolle rückwärts in den freien Stüh mit Spreizen links hinter die linke Hand und Spreizabsitzen rechts vorwärts mit Viertel-Drehung rechts in den Seitstand vorlings.

Pflichtübung zum Bundesmeisterschaftsturnen 1923.

Barren (linnhoch). Aus dem Querstand vorlings: Sprung in den Oberarmhang, Aufstemma am Ende des Vorschwinges, Rüchschwingen in das Handstehen, Senken in den Streckstüh, Oberarmklippe, Rolle vorwärts in den Oberarmhang, am Ende des Rüchschwunges Abschwingen in den Schwebegang mit Vorschweben der Beine, Rippe, Rüchschwingen mit Viertel-Drehung rechts und Abergreifen links auf den rechten Holm in das Seithandstehen, Senken in den flüchtigen Liegestüh vorlings und Grätsche über beide Holme.



Register

Übungsgruppen der Unterstufe.

Barren seit, hüft- bis schulterhoch.

- Nr. 1. Aufgabe: Beinübungen im Hangstand.
- Nr. 2. Aufgabe: Bein- und Rumpfübungen.
- Nr. 3. Aufgabe: Abungen im Anieliegehang.
- Nr. 4. Aufgabe: Rumpfübungen im Stehen.
- Nr. 5. Aufgabe: Abungen in den Liegehang, Sturzhang, Nesthang, Aniehang.
- Nr. 6. Sprung in den Stüh, Spreizen, Abungen im Hangstand.
- Nr. 7. Sturzhangübungen, „Hocksturzhang“.
- Nr. 8. Wellauschwingung mit verschiedenen Griffarten, Anfügungen und stets verändertem Abgang.
- Nr. 9. Stüh, Stüheln, Stüh und Stühwechsel mit Hangstandzwischenübungen im Armhang und Stühhäpfen im Stühstand.
- Nr. 10. Hangzucken im Hangstand und Stühhäpfen im Stühstand.
- Nr. 11. Drehen rückwärts mit Anknien, Ansohlen, Nesthang, Sturzhang und Hang rücklings.
- Nr. 12. Aufgabe: Hangeln und Hangzucken mit Aber- und Untergreifen.
- Nr. 13. Aufgabe: Turne eine Kürübung der Unterstufe als sog. „Kettenübung“ (= Anreihbeispiel).
- Nr. 14. Aufgabe: Turne die Kürübung aus Gruppe Nr. 13 in der Form, daß bei jeder Wiederholung ein anderer Abgang erfolgt.
- Nr. 15. Aufgabe: Turne die Kürübung aus Gruppe Nr. 13 in der Form, daß bei jeder Wiederholung ein anderer Anfang gemacht wird.

Barren quer, brust- bis schulterhoch.

- Nr. 16. Aufgabe: Kehrschwung, Querstüh, Liegestüh mit angefügten Abungen.
- Nr. 17. Abungen mit Anlauf und Sprung in den Streckstüh, Schraubenspreizen und Spreizabsitzen.

- Nr. 18. Aufgabe: Viertel- und halbe Drehungen aus dem Quersitz, -stäh und -liegestäh.
- Nr. 19. Aufgabe: Stähübungen mit eingelegten Zwischenübungen.
- Nr. 20. Aufgabe: Abungen im Querliegestäh vorlings und rücklings.
- Nr. 21. Aufgabe: Schwingen im Querstäh vorlings am Barrenende mit angefügten Abungen.
- Nr. 22. Aufgabe: Hangstandübungen aus dem Querstand.
- Nr. 23. Aufgabe: Hang- und Stähübungen wechseln einander ab.
- Nr. 24. Aufgabe: Abgänge aus dem Grättschfih.
- Nr. 25. Abungsgruppe Nr. 24 wird in der Form geturnt, daß jeder Abung eine solche aus Gruppe Nr. 22 folgt.
- 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.
- Nr. 28. Aufgabe: Turne die Abungen der Gruppe Nr. 27 mit einer anderen Anfangsübung, die aber gleichfalls in den Grättschfih vor den Händen fährt.
- Nr. 29. Aufgabe: Zielübungen in stets wechselndem An- und Abgange wiederholt.
- Nr. 30. Abungen zu Paaren als „Taktturnen“ $\frac{1}{4}$ -Takt.
- Nr. 31. Aufgabe: Gesellschaftsübungen am Barren.
- Nr. 32. Barrenübungen für Jugendturner zu Paaren.

Stufenbarren (= Holme ungleich hoch).

- Nr. 33. Aufgabe: Abungen aus dem Seitstand vorlings am hohen Holm mit Durchschub über den niederen Holm.
- Nr. 34. Aufgabe: Sprung in den Unterarmstäh rechts und Streckstäh links mit angefügten Abungen.
- Nr. 35. Aufgabe: Wellaufschwung rückwärts am niederen Holm mit angefügten Abungen, Haltungsübungen.

Übungsgruppen der Mittelstufe.

Barren seit, schulter- bis kopfhoch.

- Nr. 36. Der Wellaufzug rückwärts und vorwärts aus den Vorübungen entwickelt.
- Nr. 37. Aufgabe: Schraubenaufschwung mit angefügten Abungen.
- Nr. 38. Aufgabe: Aniehangübungen, Aniehangabschwung.
- Nr. 39. Abungsgruppe Nr. 38 wird in der Form geturnt, daß jeder Abung eine solche aus Gruppe Nr. 37 folgt.
- Nr. 40. Abungsgruppe Nr. 38 wird in der Form geturnt, daß jeder Abung eine solche aus Gruppe Nr. 36 folgt.
- Nr. 41. Aufgabe: Flankenschwünge und eingefügte Zwischenübungen.

Barren quer, brusthoch.

- Nr. 42. Aufgabe: Fördere durch geeignete Abungen die Stähfähigkeit des Turners.
- Nr. 43. Aufgabe: Ein- und dieselbe Abung durch stets wechselnde Vorübungen erreicht und immer der gleiche Abgang daraus.
- Nr. 44. Aufgabe: Stäheln und Stähhüpfen mit Zwischenübungen.
- Nr. 45. Aufgabe: Spreizen und Grättschen am Barrenende.
- Nr. 46. Aufgabe: Abungen aus dem Unterarmstäh und Grättschfih, Kreis- und Schraubenspreizen in verschiedenen Formen.
- Nr. 47. Aufgabe: Jede Abung beginnt aus einem anderen Stand (Verhalten) zum Gerät.

Barren quer, schulter- bis kopfhoch.

- Nr. 48. Aufgabe: Schere vor und hinter den Händen.
- Nr. 49. Aufgabe: Rippe, Rolle, Rehrschwünge.
- Nr. 50. Aufgabe: Grättschfih vor und hinter den Händen mit angefügten Abungen.
- Nr. 51. Aufgabe: Gleiche Anfangsübung in Verbindung verschiedener Abgänge.
- Nr. 52. Aufgabe: Gleicher Anfang — wechselnder Abgang.
- Nr. 53. Aufgabe: Nach jeder Übung einen anderen Abgang.
- Nr. 54. Aufstemmen am Ende des Rück- und Vorschwunges.
- Nr. 55. Aufgabe: Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Oberschlag aus den verschiedensten Hang, Sit- und Stäharten.
- Nr. 56. Aufgabe: Abwechselnd eine Übung aus dem Querstand und Seitstand vorlings.
- Nr. 57. Aufgabe: Abungen aus dem Grättschfih vor den Händen.
- Nr. 58. Aufgabe: Wechselnder Abungsanfang — Gleicher Abgang.
- Nr. 59. Aufgabe: An ein und dieselbe Anfangsübung eine Kette weiterer Anfügungen (Kettenübungen).
- Nr. 60. Aufgabe: Rollen vorwärts mit Anfügungen.
- Nr. 61. Aufgabe: Schwung und Kraftübungen wechseln einander ab.
- Nr. 62. Aufgabe: Zielübungen mit stets wechselnder Anfangs- und Schlußbewegung wiederholt.

Stufenbarren (= Holme ungleich hoch).

- Nr. 63. Aufgabe: Flanken- und Wendeschwung mit angefügten Abungen.
- Nr. 64. Aufgabe: Wechselnde Abgänge und Zwischenübungen.

Zwei Barren.

- Nr. 65. Gemeinübungen an zwei Barren.
- Nr. 66. Gemeinübungen zu Dreien an zwei Barren.

Übungsgruppen der Oberstufe.**Barren seit, schulter- bis kopfhoch.**

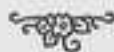
- Nr. 67. Aufgabe: Hocken und Grätschen.
 Nr. 68. Abwechselnd eine Schwung- und eine Kraftübung.
 Nr. 69. Aufgabe: Abgänge aus dem Seiltiegestütz vorlings.
 Nr. 70. Aufgabe: Kraftübungen, Aufstemma einarmig mit halber Drehung in den Stütz rücklings und Aufstemma beidarmig (= „Zugstemma“) in den Stütz vorlings mit angefügten Übungen.
 Nr. 71. Aufgabe: Felsauf- und Felsüberschwing mit angefügten Übungen.

Barren quer, kinn- bis kopfhoch.

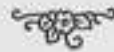
- Nr. 72. Aufgabe: Füge an ein und dieselbe Hauptübung immer wechselnde Vorübungen und Abgänge an.
 Nr. 73. Aufgabe: Schwebhangkrippe in der Mitte und am Barrenende.
 Nr. 74. Aufgabe: An ein und dieselbe Anfangsübung schließt sich stets ein anderer Abgang an.
 Nr. 75. Zielübung: Beugestützhüpfen mit halber Drehung links oder rechts (sogenannte Stützlehre).
 Nr. 76. Rippen in drei Schwierigkeitsstufen in der Mitte des Barrens.
 Nr. 77. Aufgabe: Niedersprünge aus dem Querstreckstütz.
 Nr. 78. Aufgabe: Aufstemma am Ende des Rückschwunges in das Handstehen mit angefügten Übungen.
 Nr. 79. Aufgabe: Nach jeder Übung ein anderer Abgang.
 Nr. 80. Aufgabe: Oberarmkrippe mit anschließenden kurzen Übungen.
 Nr. 81. Aufgabe: Vierteilige Übungen abwechselnd aus dem Querstande vorlings und rücklings.

Doppelbarren.

- Nr. 82. Übungen am Doppelbarren.
 Nr. 83. Federbrett-Doppelbarren.

Kürschwungübungen der Oberstufe Nr. 83—109.**Kürkraftübungen der Oberstufe Nr. 110—125.****Wettkampfübungen der Kreisfeste 1921.****Pflichtübungen zum Bundes-Turn- und -Sportfest 1922.****Pflichtübung zum Bundesmeisterschaftsturnen 1923.****Inhalt**

	Seite
Zur Einführung	3—11
Körperwert und Übungserfolg S. 3. — Schöne und richtige Körperhaltung S. 4. — Übungen, die verunfallten S. 4. — Die richtige Breite des Barrens S. 4. — Gesundheitliches S. 5. — Übungswert und Übungsmöglichkeit S. 5. — Vorbereitung zur Turnstunde S. 5. — Übungsgruppenaufbau S. 5. — Die Turnsprache S. 7. — Wildergleich S. 7. — Ansagen der Übungen S. 8. — Die Aufstellung der Riege am Gerät S. 8. — Gemeinübungen und Taktturnen S. 8. Hilfeleistung beim Geräteturnen S. 9. — Unfallgefahren S. 10.	
Geschichtliches	12—15
Übungsgruppen der Unterstufe	15—55
Barren seit, hüft- bis schulterhoch S. 17—33. — Barren quer, brust- bis schulterhoch S. 34—52. — Stufenbarren (= Holme ungleichhoch) S. 52—55.	
Übungsgruppen der Mittelstufe	56—93
Barren seit, schulter- bis kopfhoch S. 56—61. — Barren quer, brusthoch S. 61—77. — Barren quer, schulter- bis kopfhoch S. 67—85. — Stufenbarren (= Holme ungleichhoch) S. 86—88. — Gemeinübungen an zwei Barren S. 88—93.	
Übungsgruppen der Oberstufe	94—114
Barren seit, schulter- bis kopfhoch S. 94—100. — Barren quer, kinn- bis kopfhoch S. 100—112. — Übungen am Doppelbarren S. 111—114.	
Kürschwungübungen der Oberstufe	115—124
Kürkraftübungen der Oberstufe	124—130
Wettkampfübungen der Kreisfeste 1921	131—137
Pflichtübungen zum Bundes-Turn- und -Sportfest 1922	137—138
Pflichtübung zum Bundesmeisterschaftsturnen 1923	138
Register	140—143



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

Das 1. u. 2.
Bibliothek
der Leibesübungen

erhöhen sollen:

- Bd. 10: „Spiele mit“ (102- und 104-Blätter)
- Bd. 11: Das Turnen am Red
- Bd. 12: Wettkampf- und Werlungordnung
- Bd. 14: Wettkampfordnung
- Bd. 15: Die Stabübungen
- Bd. 16: Die Leichtathletik
- Bd. 17: Der Halbeiter für angehende Vorkämpfer
- Bd. 18: Das Turnen am Barren
- Bd. 19: Übungspartie für Schwimmvereine
- Bd. 20: Rettungsübungen

Wagerech:

Handbuch
des gesamten Turnunterrichtes

- Band 1: Der Turnsaal
- Band 2: Die Ordnungsbildungen
- Band 3: Das Geräteturnen
- Band 4: Die Fechtübungen



Empfehlenswerte Bücher:

Physiologie

A. Jander, Die Leistungen und ihre Bedeutung für die Gesundheit.

Dr. med. J. H. Schmidt, Physiologie der Leistungen
Schellen zur Fortbildung

Lehrb. Aug. Schmidt, Die schweizerische Schulgesundheits

D. H. Försgren, Lehrbuch der schweizerischen Gymnasien

*Merckblatt Nr. 6, Das Analeisystem

Möller, Das Analeisystem

*Merckblatt Nr. 7, Für Fortwärtung und Neuentwickelung
Lehrb. Übungsgruppen für das Mädchen- und Frauenlernen
in der weiblichen Form

Möller, Mein System für Frauen

Rudolf Bode, Gesundheitsgymnastik

*Der Kinderturnwart, Ein unentbehrliches Handbuch für
Leiter von Kinderübungen

Vorsche, Mädchenturnen, 2 Bände

Schmidt, Der Turnunterricht für Frauen

E. Strohmeyer, Turnen und Spiel in der Volksschule

Karl Möller, Atmung und Haltung, Schwimmunterricht

Sport

A. Jendrich, Der Wanderer

Verschiedenes

*Reden und Prologe von Fr. Mülling

Liederbücher

*Der „Freie Turner“

*Jugendliederbuch, Heft 1 und 2

Inhalt: Regen- u. Perlenregen, Wärmegruppen, Heiterkeit, Aderkühne, Hasenlinie

Veröffentlichungen (Herausg.)

Es sind verschiedene Bücher aus dem Verlage

Verleger-Turnverlag H.-B., Leipzig

A80-103